NEWYORK TIMES BESTSELLER

# BEBEK BAKIM SORUNLARINA MUCİZE ÇÖZÜMLER

uyku - beslenme - davranış - tuvalet eğitimi



7. BASIM


TRACY HOGG &
MELINDA BLAU



GÜN YAYINCILIK

NEW YORK TIMES BESTSELLER

# BEBEK BAKIM SORUNLARINA MUCİZE ÇÖZÜMLER

uyku - beslenme - davranış - tuvalet eğitimi

TRACY HOGG&
MELINDA BLAU

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Atria Books'tan alınmıştır. İzin alınmadan hiçbir şekilde alıntı yapılamaz; kaynak gösterilemez.

Bebek Bakım Sorunlarına Mucize Çözümler © 2012 Gün Yayıncılık Ltd. Şti.

Baby Whisperer Solves All Your Problems, Tracy Hogg, Melinda Blau

Copyright © 2005, Tracy Hogg, Melinda Blau. All rights reserved.

**Sertifika No: 11931**
**Baskı ve cilt:** Yaylacık Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu No: 12/197-203 Topkapı/İstanbul
Tel: 0 212 612 58 60

**Kapak:** Deniz Ermiş Meriç

7. Basım, İstanbul, Ekim 2013

**Sertifika No: 17329**

GÜN YAYINCILIK LİMİTED ŞİRKETİ
*Binbirdirek Mahallesi Klodfarer Caddesi No:26 D:8*
*Sultanahmet / İSTANBUL*
*Tel: (0212) 518 06 07 Faks: (0212) 518 06 08*
*e-mail: info@gunyayincilik.com*
*www.gunyayincilik.com*

NEW YORK TIMES BESTSELLER

# BEBEK BAKIM SORUNLARINA MUCİZE ÇÖZÜMLER

uyku - beslenme - davranış - tuvalet eğitimi

Çeviren
YAPINCAK GÜRERK OKYAR

TRACY HOGG&
MELINDA BLAU

GÜN YAYINCILIK

Çok sevgili kızlarım Sarah ve Sophie'ye (TH),
Tatlı torunum Henry'ye (MB) ve
Kendilerini sevmemize izin veren ve mükemmel
olmamız için bizi zorlamayan tüm bebeklere
ve küçük çocuklara

# Teşekkürler

Öncelikle hikayelerinden, yardımlarından ve web sitemdeki varlıklarından dolayı "bütün" bebeklerimin ve çocuklarımın anne-babalarına teşekkür etmek istiyorum.

Melinda Blau ve hem bir Melek bebek, hem de maskotumuz olan Henry'e özel teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Son olarak da aileme ve dostlarıma, özellikle de sevgisi, rehberliği ve kuvveti ile her gün beni şaşırtmaya devam eden sevgili büyükannem Nan'e teşekkür ediyorum.

*- Tracy Hogg*
*Los Angeles, California*

1999 yılı sonbaharında, Los Angeles'ta uçaktan iner inmez Tracy Hogg ile buluşmuştum. Bu ilk buluşmamızdı. Tracy şoförlüğünde Valley'e doğru yola çıkmıştık. Mütevazı bir evde durmuştuk, kapıda bizi yataktan yeni çıkmış görünümü veren bir anne karşılamıştı. Anne kapıyı açar açmaz kucağındaki çığlık çığlığa ağlayan üç haftalık bebeğini Tracy'nin kollarına bırakıvermişti. Gözlerindeki yaşlar yanaklarından süzülüyordu. "Meme uçlarım çok acıyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Her saat başı ya da iki saatte bir emmek istiyor." Tracy o anda bebeği yanaklarına yakın tutmuş ve kulağına "şş...şş...şş" yapmaya başlamıştı. Birkaç saniye içinde bebek susmuştu. Sonra genç kadına dönüp şöyle demişti: "Bebeğinin istediği sadece buydu".

Bu beş yıl boyunca buna benzer düzinelerce sahne ile karşılaştım. Tracy bir eve giriyor, karşılaştığı bebekle veya çocuklarla bir çeşit iletişime geçiyor ve sorunun en can alıcı noktasına ulaşabiliyordu. Tracy'nin yaptıklarını izlemek, bunları kağıda dökmek için analiz etmek ve onun ele aldığı bir görev boyunca nasıl davrandığını görmek, benim için her zaman büyük bir hayranlık ve hayret kaynağı olmuştur. Beni kendi evrenine davet ettiğin ve senin sesin olmama izin verdiğin için sana teşekkür ediyorum Tracy. Üç kitap sonra Tracy ile birer dost olduk, ben ise maharetli bir "bebeklere fısıldayan" oldum -Henry için tam vaktinde!

Bu kitap Lowenstein Edebiyat Birliği'nden Eileen Cope'un aklı ve sağduyusu, elimizdeki taslağı bir kitaba çevirmemizde bize yol gösteren ileri görüşlü ajansımız ve bize her zaman kanatlarını açan, rehberlik eden, sözleri ile destekleyen ve bazen de bizi zorlayan Barbara Lowenstein sayesinde ortaya çıktı.

Aynı zamanda, bu kitapla ilgili aynı görüşte olan ve onu daha da iyiye götüren Atria Kitapları'nın editörü Tracy Behar'a ve yolumuzu kaybetmememizi sağlayan Wendy Walker ve Brooke Stetson'a şükranlarımı sunmak isterim.

Ve en sonunda, her zaman yanımda olan aileme, akrabalarıma ve dostlarıma da teşekkürlerlerimi sunuyorum. Onlar kim olduklarını biliyorlar.

*-Melinda Blau*

*Northampton, Massachutes*

# İÇİNDEKİLER

**GİRİŞ**
**"Bebeklere Fısıldayan Kadın"dan**
**"Bayan Sorun Çözücü"ye**
En büyük sırrım

9

**BİR**

**E.A.S.Y.* Tam Olarak Kolay Değil**
**(ama işe yarıyor)**
Bebeğinizin gününü sistemli bir rutine oturtmak

27

**İKİ**
**Bebeklerin de Duyguları Vardır**
Bir yaşına kadar ruh halleri

71

**ÜÇ**
**Bebeğinizin Sıvı Beslenme Düzeni**
İlk altı ayda beslenme uygulamaları

127

**DÖRT**
**Beslenmekten Öte Yemek Yemek**
Katı gıdalar, yemek yiyen bebekler

185

**BEŞ**
**Bebeklere Uyumayı Öğretmek**
İlk üç ay ve altı olası sorun
235

**ALTI**
**Yatır/Kaldır Yöntemi**
Bir uyku eğitimi aracı-dört aydan bir yıla
301

**YEDİ**
**Hâlâ Yeteri Kadar Uyuyamıyoruz**
İlk bir yıldan sonra yaşanan uyku sorunları
361

**SEKİZ**
**Küçük Çocukları Eğitmek**
Çocuklara duygusal zindeliği öğretmek
403

**DOKUZ**
**E.A.S.Y. ve Bir Fazlası**
Erken tuvalet eğitimi
463

**ON**
**Her Şeyin Yolunda Gittiğini**
**Düşündüğünüz Anda...**
Sorun çözmeye dair on iki önemli soru ve on iki prensip
495

# GİRİŞ

## "Bebeklere Fısıldayan Kadın"dan "Bayan Sorun Çözücü"ye

### En büyük sırrım

### Bayan Sorun Çözücü Olmak

Çok sevgili anne-babalar, bebekler ve küçük çocuklar; bu kitapta sizlerle, birçok yönden önem taşıyan bebeklere fısıldama sırrımı, büyük bir sevinç ve alçakgönüllülükle paylaşmak istiyorum: Herhangi bir sorun nasıl çözülür? Ailelere çocuklarını anlamada ve onların bakımında yardımcı olma yeteneğimle her zaman gurur duymuş, onların beni hayatlarının içine almalarıyla onurlanmışımdır. Bunu yürekten yaşanan, değerli bir deneyim olarak kabul ederim. 2001 ve 2002'de iki kitabımın yayımlanmasından itibaren, Yokshire'dan çıkma bir kız olarak hayal bile edemeyeceğim macera ve sürprizler yaşadım. Özel danışmanlık hizmetlerimin yanısıra, radyo ve televizyon programlarına katıldım. Ülkemi ve dünyayı gezerek, bana evlerini ve yüreklerini açan harika ailelerle tanıştım. Binlerce fazlasıyla web sitem aracılığıyla internette karşılaştım, sohbetler ettim, sanal dünyada sorularını cevaplandırdım.

Ama merak etmeyin. Anlattıklarımın beni dünyaca üne kavuşturmasına rağmen, ben yine eski benim. Tek bir farkla, artık sadece "Bebeklere Fısıldayan Kadın" değil, aynı zamanda bir "Bayan Sorun Çözücü"yüm. Hep sizlerin sayesinde.

Yolculuklarımda, web sitemde ve e-posta kutumda, önerilerimi dinleyen anne ve babalardan birçok teşekkür ve geribildirim mektupları alıyorum. Bunlar dışında, ilk kitabımı çok geç alan bazılarınızın soru yağmuruna tutulmuş durumdayım. Belki önerdiğim gibi bebeğinizi sistemli bir rutine oturtmaya çalışıyorsunuz fakat kuralların bir yenidoğanla sekiz aylık

bebekte aynı şekilde geçerli olup olmadığını merak ediyorsunuzdur. Belki çocuğunuzun başka çocukların yaptıklarını neden hâlâ yapmadığı kafanızı karıştırıyordur. Ya da belki ısrarcı bir uyku problemi, yemek yeme zorluğu veya davranış sorunu yaşıyorsunuz -hatta belki hepsini birden. Nasıl bir ikilem içinde olursanız olun, hep aynı ıstıraplı nakaratı duyarım: "Nereden başlamalıyım Tracy? İlk ne yapmam gerek?" Yazdığım bazı stratejilerin *sizin* bebeğinizde neden işe yaramadığını da merak ediyor olabilirsiniz.

Uzun yıllardır bu tip sorulara çözümler öneriyorum, hatta bazı çok zor durumlara da danışmanlık yaptım: Gece veya gündüz 20 dakikadan fazla uyuyamayan, doğru düzgün bir öğün bile yemek yiyemeyen ileri derece reflülü bir ikiz, saatte bir meme istediği için bir türlü katı gıdaya geçemeyen on dokuz aylık bir bebek, annesinin onu bir dakika bile yatırmasına olanak vermeyen, ciddi boyutlarda ayrılık kaygısı yaşayan dokuz aylık bir bebek, iki yaşında durdurulmaz tantrumlarla (kontrol edilemez öfke atakları) başını duvarlara vurduğu için ailesinin dışarı çıkartmaya çekindiği iki yaşında küçük bir çocuk... Bu gibi sorunları çözebildiğim için zamanla "Bayan Sorun Çözücü" olarak tanınmaya başladım. Bundan dolayı, daha önceki kitaplarımdaki temel stratejilerin bir adım ilerisine geçerek sizlere yardımcı olma zamanımın geldiğinin farkındayım.

Öyleyse bu kitapta diyorum ki, sizi korkularınızdan arındırmam ve bir ebeveyn olarak kendinizi nasıl güçlü hissedebileceğinizi göstermem için bana elinizi uzatın. Bir ömür boyunca bebeklere fısıldadıklarımı ve bana yönlendirdiğiniz sorulardan öğrendiklerimi size aktarma arzusundayım. Amacım, sizlere benim düşündüğüm gibi düşünmeyi öğretmek. Karşılaşabileceğiniz tüm sorunların bir listesini vermeyi deneyebilirim ama unutmayalım ki, her çocuk ve her aile birbirinden farklıdır. Bir aile bana belirli bir problemle geldiğinde, aile içinde ve çocukla ilgili gerçekten neyin olup bittiğini anlamak için, sorular sorarım. İlk olarak çocukla ve sorunuyla ilgili bilgi almak, sonra da ailenin bu durum karşısında o ana kadar neler yaptığını öğrenmek isterim. Ancak bunun sonrasında uygun bir eylem planı geliştirebilirim. Amacım aslında, kendi düşünce sistemimi an-

lamanıza yardımcı olmak ve size de aynı şekilde benzer sorular sorma alışkanlığını kazandırmaktır. Bu şekilde siz de zamanla hem bir "bebeklere fısıldayan" olabilir, hem de hızlı bir sorun çözücüye dönüşebilirsiniz -kendinize özgü bir "Bay Sorun Çözücü" veya "Bayan Sorun Çözücü" olarak. Okudukça şu önemli noktayı aklınızda tutmanızı istiyorum:

**Sorun denilen şey, yaratıcı çözüm gerektiren bir durum veya tanımlanması gereken bir olgudur. Doğru soruları sorarsanız, doğru cevaplara ulaşırsınız.**

## Çocuğunuzun Dilini Anlamak

Daha önceki kitaplarımı okuduysanız, biliyorsunuzdur. Ancak bebeklerinizi izleyerek, onlara saygı duyarak ve onlarla iletişime geçerek bir "bebeklere fısıldayan" olabilirsiniz. Bu şekilde bebeğinizi *gerçekten* tanıyabilirsiniz. Karakterini ve belirli *tatsızlıklarını* fark ederek (biliyorsunuz ki hepsinin bazı tatsız yönleri var, gerçekçi olmak gerek), ona göre ebeveynlik stratejileri geliştirebilirsiniz.

Bebek uzmanları arasında, çocuğun bakış açısını baz alan az sayıdaki uzmandan biri olduğum söylenir. Ama hiç değilse *bazılarımızın* olaya bu şekilde yaklaşması gerekiyor, öyle değil mi? Benim henüz dört günlük olan bebekleriyle tanışma sahnemi görüp, çıldırmış olduğumu düşünen bazı anne-babalar gördüm. "Artık yeter" diyerek kendi odalarında yatırmaktan aniden vazgeçtikleri sekiz aylık bebeklerinin acıklı bağrışını "tercüme ettiğimde" bana şaşkınlıkla bakan anne-babalarla karşılaştım: "Anneciğim, babacığım, bu asıl sizin fikrinizdi. Şu an ağlıyorum çünkü beşik nedir onu bile bilmiyorum, kaldı ki yanımda beni sarmalayan iki sıcak vücut olmadan uykuya dalmak hakkında hiçbir fikrim yok!"

Anne-babalar için bebek dilinin birebir tercümesini yapabilirim. Böylelikle kollarındaki minik varlığın ya da etrafta yırtınarak dolaşan küçük çocuğun da duyguları ve düşünceleri olduğunu fark etmelerine yardımcı

olurum. Başka bir deyişle, tek önemli şey biz büyüklerin ne istediği değildir. Mesela sıklıkla karşılaştığımız şöyle bir sahne vardır: "Billy, Adam'ın kamyonunu istemiyorsun çocuğum, geri ver!" Zavallı Billy'nin dili olsa söyleyecek: "Tabii ki istiyorum anne. Neden Adam'ın elinden kapıp aldım zannediyorsun?" Annesi onu dinlemez ve kamyonu Billy'nin elinden alır, ya da onu bir şekilde kandırmaya çalışır. "İyi bir çocuk ol ve o kamyonu arkadaşına geri ver." İşte bu noktada yaklaşan fırtınaya saniyeler kaldığını belirtmem gerekir!

Beni yanlış anlamayın, Billy kamyonu istiyor diye Adam'a kabalık etmesine izin verecek değilim. Tam tersi, kaba insanlardan nefret ederim, ama inanın bana öyle olsa bile bu Billy'nin suçu değil aslında (Daha ayrıntılı bilgiye Sekizinci Bölüm'de ulaşabilirsiniz). Demek istediğim çocuklarımızı can kulağıyla dinlemeliyiz, *duymak istemediklerimizi söyleseler de.*

Küçük bebeklerin ailelerine öğrettiğim beceriler -vücut dilini okuyabilmek, ağlamaları ayırt edebilmek, gerçekten sorunun ne olduğunu anlayabilmek için duraksayabilmeyi becermek, iki-üç yaş ve daha sonrası için de geçerli becerilerdir (bu arada unutmayalım, ergenler de büyük vücutlarının içinde küçük çocuklar barındırır, yani dersimizi önceden öğrenirsek o dönemde de rahat ederiz). Bu kitapta, farkındalığınızı artırabileceğiniz, zamanı iyi kullanabileceğiniz bazı taktikler vereceğim. Beni tanıyanlar akronimleri ne kadar çok sevdiğimi bilirler. Örneğin ilk kitaptan E.A.S.Y. (beslenme, aktivite, uyku, sizin zamanınız -**E**at, **A**ctivity, **S**leep, **Y**our time) ve S.L.O.W. (dur, dinle, gözlemle, ne olduğunu anla -**S**top, **L**isten, **O**bserve, **W**hat's up?); ikinci kitaptan H.E.L.P. (Duraksa, Keşfi cesaretlendir, Sınır Koy, Öv -**H**old yourself back, **E**ncourage exploration, **L**imit, **P**raise).

Bu kısaltmaları ilgi çekmek için ortaya atmıyorum. Veya birtakım ifadelerin ya da akronimlerin çocuk büyütmede herhangi bir şeyi anında çözeceğini savunmuyorum. Bildiğim bir şey varsa, o da anne-babalığın aslında E.A.S.Y.'den başka her şey olduğudur. Özellikle uykusuzluğa teslim olmuş yeni anne-babalar için neyin doğru olduğunu bilmek çok zordur, her ebeveynin desteğe ihtiyacı vardır. Ben sadece sizin için, bıçak kemiğe dayandığı anda kullanabileceğiniz talimatları hazır ediyorum. Örneğin,

E.A.S.Y. (Birinci Bölüm'ün konusu)'nin günlük sistemli rutininizin ana hattını oluşturduğunu hatırlatıyorum.

Bebeklerin büyümesi ve ailelerin genişlemesiyle hayat daha da zorlaşır. Amacım bebeğinizin gününü izleyerek kaydını tutmak ve sizin hayatınızı yaşanabilir kılmaktır -bir bebekle veya küçük bir çocukla ne kadar yaşanabilir olursa. Çocuklu bir hayatta iyi önerileri unutup, tekrar eski alışkanlıklara geri dönmek her zaman kolay olmuştur. Yani iki yaşındaki ağabeyinin birdenbire yeni keçeli kalemini ilk olarak kardeşinin kafasında denemeye karar vermesinden dolayı, bebeğinizin ciğerlerini yırtarak ağlamaya başladığını duyduğunuzda aklınızı ne kadar sağlam tutabilirsiniz ki? Her birinizin evinde, yanında olmam imkansız ama kolay akronimlerimi aklınızda tutabilirseniz, benim yanınızda durup, ne yapmanız gerektiğini söylediğimi hayal edebilirsiniz.

Önerilerimi alan çok sayıda aile, bu akronimlerimin onları odakta tuttuğunu ve belirli "bebeklere fısıldama" tekniklerini hatırlamalarına yardımcı olduğunu söylemişlerdir. O zaman, benzer taktiklerden birini daha torbamdan çıkarıyorum sizin için: Sabır ve Bilinç.

## Sabırlı ve Bilinçli Anne-Babalar Olmak

Çocukları kaç yaşında olursa olsun tüm anne-babaların sahip olması gereken iki özellik vardır: Sabır ve Bilinç. Belirli bir sorunla -ki bu genelde Üç Büyükler'den biridir: Uyku, Beslenme, Davranış- karşı karşıya gelmiş anne-babalara verdiğim reçeteler öncelikle bu unsurları içerir. Bunlar sadece sabır ve bilinç gerektiren sorunlarda değil, gündelik yaşantının her anında yararlanılabilecek unsurlardır. Örneğin oyun vaktinde, alışverişte, başka çocuklarla birlikteyken ya da günün herhangi bir başka anında sabırlı ve bilinçli aileler olayları çok daha iyi idare edebilirler.

Sürekli olarak sabır ve bilinç sergilemek ve bunu devam ettirebilmek kolay bir şey değildir. Ama ne kadar çok böyle hissetmeyi becerirsek, bu ruh durumu hayatımızın o kadar parçası haline gelir. Olaylar karşısında böyle davranmaya çalıştığımız sürece, her seferinde daha da bu karaktere büründüğümüzü fark ederiz. Bu kitabın hemen her bölümünde sabırlı ve

bilinçli ebeveynliğe değindiğimi göreceksiniz ama şimdi dilerseniz iki harfi de tek tek açıklamaya çalışayım:

**Sabır**. İyi anne-baba olmanın yolu sabırdan geçer. Bu zor ve sonu olmayan bir yoldur. Uzun vadeli bir bakış açısı gerektirir. Bugüne ait "Büyük Sorun", bir ay sonra uzaklarda kalan bir anı halini alır, ama sorunu aşarken bunun böyle olduğunu fark etmeyiz. Bu tip bir sorunla karşılaştıklarında, gelecekte tehlikeli bir sonuç yaratacağını akıllarına getirmeden, en kestirme çözümü bulup rahatlığa kavuşan aileler, bu çok sık tanık olduğum bir sahnedir. Bunlar, başlarına ne geldiğini iş işten geçtikten sonra fark ederler. İşte "hatalı ebeveynlik" tam da bu şekilde başlar (Bu konuda ayrıntılı bilgiye ileriki bölümlerde ulaşabilirsiniz). Örneğin, on beş aylık bebeğini sakinleşmesi için sürekli emziren bir anne ile çalıştım. Bebeğin haliyle, kendi kendine uykuya dalmak hakkında hiçbir fikri yoktu ve gece boyunca emmek için 4 ila 6 kez uyanıp, annesini çağırıyordu. Çok sevgili, yorgun, zavallı anne ise bebeğini sütten kesmek için hazır olduğunu söylemekteydi. Oysa söylediği, imkansız bir şey! Böyle bir konuda geçiş sürecini hazırlamak üzere, belli bir sabır katsayısına sahip olmanız gerekir.

Çocuk sahibi olduğumuzda, dağınık ve düzensiz bir yaşama geçiş yaparız. Öyleyse lekeler, dökülen şeyler, etraftaki parmak izleri için de sabra ihtiyacımız vardır. Sabırlı olmayı beceremeyen anne-babalar, bebeklerinin ilklerini de zorlukla yaşayacakladır. İki-üç yaşındaki çocuğunuz litrelerce sıvıyı yerlere dökmeden nasıl gerçek bir bardaktan içmeyi öğrenebilir ki? Çocuğunuzun zamanla, ağzının kenarından birkaç damla döküle döküle suyunun çoğunu kendi kendine içmeyi öğrendiğini göreceksiniz ve bu bir gecede olmayacak; deneme ve yanılmalarla bunu başaracak. Ona sofra becerilerini kazandırmak, bir kaptan bir kaba su boşaltmasını veya ellerini, vücudunu kendi kendine yıkamasını öğretmek, bir sürü "cıs"lı bir salonda dolaşmasına izin vermek gibi birçok örnek; anne-babaların sabırlı davranmasını gerektirecek durumlardır.

Bu önemli niteliğe sahip olmayan aileler, yaşça çok küçük de olsa, çocuklarında istemeden obsesif davranışların gelişmesine sebep olabilirler. Örneğin, yolculuklarım sırasında tanıştığım iki yaşındaki Tara, aşırı titiz

annesi Cynthia'dan hayatının dersini almıştı. Evlerine girdiğimde, ev hiç de iki yaşındaki bir çocuğun yaşadığı bir ev gibi değildi. Şaşırtıcı değil. Çünkü Cynthia sürekli elektrikli süpürge ile evi süpüren, kızının peşisıra ıslak mendille dolaşan, her dakika yüzünü silen, ne dökülürse anında yerden temizleyen, oyuncak sepetinden çıkan oyuncakları, Tara elinden bırakır bırakmaz tekrar yerine koyuveren bir anneydi. Tara'nın ilk sözcüklerinden biri "pis" olmuştu. Bu, olaydan nasıl etkilendiğini gayet net gösteren bir örnekti. Eğer hareketlerinde çok ileri gittiğini görmeseydim, bu "pis" sözcüğünün kulağa şirin bile geldiğini söyleyebilirdim, ama Tara'nın, hiçbir arkadaşının kendine dokunmasına izin vermediğini ve kendisine biri dokunduğunda ağlamaya başladığını gördüğümde, bunun ne kadar aşırı bir hareket olduğunu fark ettim. Belki de biraz kirlenmek, biraz yaramazlık gibi, zaten ancak çocukların yapacağı şeyleri yapmalarına izin verdiğimizde, kendi çocuklarımıza haksızlık etmemiş oluruz. Harika bir "Sabır ve Bilinç" annesi bana çocuklarıyla "Domuzluk Günleri" yaptıklarını anlatmıştı. Düzenli olarak, çatal-bıçak kullanmadan, sadece elleriyle yemek yedikleri günler düzenliyorlardı. Ve size küçük bir ironi; çocuklarımıza gerçekten aşırıya kaçabilmeleri için şans tanıdığımızda, çoğunlukla tahmin ettiğiniz kadar sınırları zorlamazlar!

Sabır, özellikle kötü bir alışkanlığı değiştirmeye çalışırken önem taşır. Böyle bir durumda doğal olarak, çocuk ne kadar büyükse, harcanan zaman da aynı oranda uzun olur. Çocuğunuzun yaşı kaç olursa olsun, değişimin daima zaman gerektirdiğini kabul etmek gerekir. Süreci hızlandırmaya çalışmak fayda etmeyecektir. Öncelikli olarak sabır sahibi olmanız ve çocuklarınıza ne istediğinizi net olarak açıklayacak zamanı kendinize tanımanız gerekir. Sonuçta ergenlik dönemindeki bir gence mi, yoksa iki yaşındaki küçük çocuğunuza mı etrafı toplamasını söylemeyi tercih edersiniz?

**Bilinç**. Çocuğunuz ana rahminden çıkıp dünyadaki ilk nefesini aldığı andan itibaren, onun kim olduğuna dair belli bir bilince sahip olmanız gerekir. Onun dünyaya *bakış açısının* farkında olabilmek ise son derece önemlidir. *Bakış açısı* sözünü hem kelime anlamı ile hem de fiziksel anlamıyla kullanıyorum. Çocuğunuzun göz hizasına eğilerek dünyaya bakma-

yı deneyin. Mesela çocuğunuzu bir kiliseye götürdünüz. Çömelin ve mekanı bir bebek koltuğu veya pusetten seyretmeye çalışın. Küçük bir nefes alın. Mumları ve tütsü kokularını bebeğinizin hassas burnuyla nasıl algıladığını hayal edin. Dinleyin. Kalabalığın uğultusu nasıl geliyor kulağınıza? Peki korodan gelen melodiler, orgun yarattığı titreşim? Tüm bunların bebeğinizin kulağı için biraz fazla olma ihtimali yok mu sizce? Tabii ki, böyle mekanlardan uzak durmalısınız demiyorum. Tam tersi, bebeğinizin yeni yerler, sesler ve yeni insanlarla karşılaşması son derece olumlu bir şey. Fakat küçüğünüzün sürekli, alışık olmadığı ortamlarda huysuzlaştığını görüyorsanız, bilinçli bir ebeveyn olarak size şöyle dediğini tahmin etmeniz zor olmayacaktır: "Bu bana çok geldi babacığım. Lütfen biraz yavaşlayalım." Ya da "Bunu gelecek ay denesek olmaz mı anneciğim?" Bilinç sizin, çocuğunuzla aynı çizgide olmanıza yardımcı olur. Size çocuğunuzu daha iyi tanıma ve onun hakkındaki içgüdülerinize güvenme fırsatı verir.

Bilinçli olmak, çocuğunuzla yaptığınız ve çocuğunuza söylediğiniz şeylere dikkat etmek ve hareketlerinizde tutarlı olmayı gerektirir. Tutarsızlık çocukların kafasını karıştırır. Bunun için bir gün "salonda yemek yemek yasak" dediğinizde ve ertesi gün kanapede bir paket cipsi midesine indirirken onu görüp uyarmadığınızda; çocuğunuzun gözünde söylediğiniz şeyin hiçbir önemi kalmayacaktır. Sizi bu konuda bir daha dinlemeyecektir, onu suçlayamazsınız.

Ayrıca bilinç, bazı şeyleri yapmadan önce onları önceden düşünmenizi ve yakın geleceği planlayabilmenizi sağlar. Daha önceden benzer bir durum yaşadıysanız, bir kenarda oturup felaketin gelmesini beklemeyin. Örneğin, çocuğunuz bir arkadaşıyla uzun zamandır biraraya geliyor ama hemen tüm buluşmalar ikisinin kavgası ve akan gözyaşlarıyla son buluyorsa; bir dahaki sefere onu başka bir yaşıtıyla buluşturmayı deneyin. Yeni arkadaşının annesiyle aranızın çok sıkı fıkı olmaması ise bunun için bir engel oluşturmasın. Oyun günü, *oyun* günüdür. Amacınız bir arkadaşınızla "çene çalmak"sa ama çocuğunuz onun çocuğundan çok hoşlanmıyorsa, ikisini biraraya getirmek için zorlamak yerine, çocuğunuzu bir bakıcıya bırakmak daha uygun olacaktır.

Sonuç olarak bilinç, uyanık olmak ve çocuğunuzun yanında durmak demektir. Bebekleri veya küçük çocukları kendi kendilerine ağlarken gördüğümde içim acır. Ağlamak bebeklerin konuştuğu ilk dildir. Eğer ağladıklarında onlara sırtımızı dönersek, "benim için değersizsin" demiş gibi oluruz. Ağladığında umursanmayan bebekler, zamanla ağlamaktan tamamiyle vazgeçerler, ama aynı zamanda duygusal gelişimleri de sekteye uğrar. Onları güçlü yapmak üzere çocukların ağlamasına müdahale edilmediğini de gördüm ("Çocuğumun şımarmasını istemiyorum" ya da "Biraz ağlamak iyi gelecektir"). Başka anneler de gördüm: "Kardeşinin şu anda bana ihtiyacı var, ağlasın, biraz beklemek zorunda." Fakat o bebek işte orada, bekler, bekler ve bekler. *Bir çocuğu görmezlikten gelmenin tek bir haklı sebebi yoktur.*

Çocuklarımızın, bizim yanlarında olmamıza ihtiyaçları vardır. Onların iyiliği için, aklı başında ve güçlü olmak durumundayız. Onların en iyi öğretmeni, hatta ilk üç yıllarında tek öğretmenleri biziz. Sabırlı ve bilinçli anne-babalar olmak, onlara boyun borcumuz. Böylelikle ancak, kendi kendilerine en iyi şekilde gelişim gösterebilirler.

## Peki Neden Olmuyor?

"Peki neden olmuyor?" sorusu anne-babalardan en çok duyduğum soruların başında gelir. Bir anne ister yenidoğanını bir seferde iki saatten fazla uyutmaya çalışıyor, ister yedi aylık bebeğini katı gıdalara alıştırma çabasında, ister üç yaşındaki çocuğunu başka çocuklara sataşmaktan alıkoymanın çarelerini arıyor olsun; genellikle duyduğum hep o eski cümledir: "evet, ama...". "Evet, biliyorum bana gece uyuması için onu sabahları uyandırmamı söyledin, ama..." "Evet, biliyorum zaman alacağını söyledin, ama..." "Evet, biliyorum huysuzlaşmaya başladığında odadan çıkarmamı söylemiştin, ama..." Ne demek istediğimi anladığınızı umuyorum.

Benim bebeklere fısıldama yöntemlerim *gerçekten işe yarar.* Bu yöntemleri binlerce bebekte bizzat denememin yanısıra, tüm yerkürede birçok anne-babaya da bu bilgileri aktardım. Bir büyücü değilim ama işimi çok iyi biliyorum ve kendi konumda çok fazla deneyim sahibiyim. Biliyorum ki, aynı yetişkinler gibi, her bebek de bir diğerinden farklıdır, biri di-

gerinden daha zordur. Ayrıca diş çıkarmak ya da iki yaşına geçiş gibi bazı gelişimsel dönemler ya da bebeklerdeki veya ailelerindeki beklenmedik hastalıklar ailelere son derece zor zamanlar yaşatabilir. Fakat temel kurallara dönerek hemen her sorunun üstesinden gelinebilir. Eğer sorun sürekli tekrarlanıyorsa, bu genellikle anne-babanın hatalı tavrıyla veya yaptığı yanlış bir hareketle ilişkilidir. Kulağınıza çok hoş gelmese de, bilin ki ben sizin *bebeğinizin avukatıyım.* Kötü bir alışkanlığı düzeltmek veya ailenizde ahengi yakalamak arzusuyla bu kitabı okuyorsanız ve benim önerilerimi uygulamaya çalışmanıza rağmen hiçbir şekilde hâlâ ilerleme kaydedemediyseniz, kendinize aşağıda belirttiğim durumları yaşayıp yaşamadığınızı bir sorun derim. Eğer aşağıdaki maddelerden biri, sizin içinde bulunduğunuz durumla benzerlik taşıyorsa ve hâlâ benim bebeklere fısıldama yöntemlerimi uygulama isteğindeyseniz, kendi hareketlerinizde ve düşünce biçiminizde bazı değişiklikler yapmanız gerekiyor demektir.

**Belirli bir rutin uygulamak yerine, bebeğinizin işaretlerini izliyorsunuz.** İlk kitabımı okuduysanız eğer, rutine ne kadar önem verdiğimi fark etmişsinizdir. (Eğer okumadıysanız, elinizdeki kitabın, tümüyle E.A.S.Y. yöntemini anlattığım ilk bölümünde hemen bu konunun derinliklerine ineceksiniz). En uygunu, bebeğinizi kucağınıza alıp eve geldiğiniz ilk günden itibaren, bir rutin oluşturmak üzere çalışmalara başlamak olacaktır. Eğer o günü atladıysanız, bebeğinizin bu dünyadaki sekizinci haftasında veya üçüncü ayında -hatta daha sonra bile olabilir- da bir rutin oluşturma çabasına girebilirsiniz. Ama şunu aklınızdan çıkarmayın: bebek ne kadar büyükse, zorluklar da o kadar çoktur. Böyle durumlarda, her an aşağıdaki gibi bir telefon veya e-posta alabileceğimi bilirim:

*Sekiz buçuk haftalık ilk bebeğim Sofia'nın bir günü diğerini tutmuyor. Onun için bir rutin oturtmaya çalışıyoruz ama zorluklar çekiyoruz. Beni kaygılandıran, sahip olduğu yanlış beslenme düzeni ve kötü uyku alışkanlıkları. Lütfen yardımcı olun.*

Karşınızda, klasik bir 'bebeğe teslim olma' durumu. Küçük Sofia tutarsız değil, o sadece bir bebek. Bebekler ne bilebilir ki bu dünyada? Ara-

nıza daha yeni katılmışlar. Burda tutarsız olan anne, çünkü sekiz buçuk haftalık olan bebeğinin isteklerini takip etmekte. Küçücük bir bebek yemek yemek veya uykuya dalabilmek hakkında ne bilebilir ki? Sadece bizden öğrendiklerini tabii ki. Bu anne kızı için bir rutin oluşturmak istediğini söylüyor, ama sorumluluğu da almıyor (Ne yapması gerektiğini Birinci Bölüm'de anlatacağım.) Bir rutine girebilmek yaşça daha büyük bebekler ve küçük çocuklar için de aynı önemi taşır. Biz çocuklarımıza rehber olmak için yanlarındayız, onların isteklerini izlemek için değil. Yani yemek ve uyku saatlerini biz belirleriz.

**Hatalı ebeveynlik yapıyorsunuz.** Büyükannemin dediği gibi, *ancak devam edebileceksen başla.* Maalesef, başı sıkıştıklarında bazı anne-babalar bebeklerinin ağlamasını durdurmak veya iki-üç yaşındaki çocuklarını acilen sakinleştirmek için, sadece o anı kurtaracak 'herhangi bir şey' bulma yoluna gidiyorlar. Çoğunlukla da o 'herhangi bir şey' ileride mutlaka kurtulmak zorunda kalacakları kötü bir alışkanlık halini alıyor. İşte hatalı ebeveynlik. Bir örnek verelim: On haftalık Tommy, annesinin uyku saatini atlaması sebebiyle bir türlü uykuya dalamıyor; sonucunda annesi onu kucağına alıp turlar atıyor, sallıyor, pışpışlıyor. Ve bilin bakalım ne oluyor? İşe yarıyor, küçük Tommy annesinin kollarında uykuya dalıyor. Ertesi gün uyku vaktinde beşiğinde huysuzlanmaya başladığında, annesi onu sakinleştirmek için tekrar kucağına alıyor, aynı şeyleri tekrarlıyor. Belki kendisi de küçük bebeği kucağındayken sakinleşiyor, bu harika duyguyu tadarak mutlu oluyor. Ama inanın bana, üç ay sonra, Tommy'nin annesi çaresiz bir şekilde "Bebeğim neden beşiğinden nefret ediyor?", "Neden ben sallamadan uyuyamıyor?" sorularıyla karşımıza çıkacak. Bu tabii ki, Tommy'nin hatası değil. Anne farkında olmadan, oğlunun, uykuyu sallanmakla ve sıcak bir kucakla ilişkilendirmesine neden olmuş durumda. Tommy içinse bu gayet normal bir şey. Rüyalar ülkesine annesinin yardımı olmadan ulaşabileceğinin farkında değil. Beşiğini de sevmiyor, çünkü kimse ona orada nasıl rahat edebileceğini öğretmemiş.

**Çocuğunuzun işaretlerini okumuyorsunuz.** Bazen bir anne beni arar ve sorar: "Belirli bir program içindeydi, şu an her şey aksamış durumda.

Eski düzenine nasıl geri dönebiliriz?" Ebeveynin bebeğinden çok, saate (ya da kendi ihtiyaçlarına) önem verdiğini gösteren *eskiden şöyledi, şimdi öyle değil* türündeki yakınmalar, aslında bebeğin hakimiyeti ele geçirmesine izin verilmiş olduğuna dair bir göstergedir benim için. Belli ki burdaki anne-babalar, bebeklerinin vücut dillerini okumuyor, ağlamalarının nedenini kavramaya çalışmıyorlar. Dil becerileri geliştirmeye başladıkları zamanda bile, onları gözlemlemeye devam etmenin önemi büyüktür. Örneğin, saldırgan hareketlere meyilli bir çocuk, bir odaya girer girmez oyun arkadaşlarına vurmaya kalkışmaz. Yavaş yavaş sinirlenir ve bunun sonucunda patlar. Aklı başında bir ebeveyn çocuğunun işaretlerini okumayı öğrenir ve çocuğu sınırı aşmadan önce, onun enerjisini başka bir kanala yönlendirir.

**Küçük çocuklar sürekli değişim halindedir.** *Eskiden öyleydi* cümlesini değişikliğe gitme zamanının geldiğini fark etmeyen ailelerden de duyarım. Hayatının ilk üç ayı için tasarlanmış rutinde gününü sürdüren dört aylık bir bebek sıkıntılı olacaktır. Eskiden uyku sorunu olmayan altı aylık bir bebek, katı gıdaya başlanmadığı takdirde geceleri uyanmaya başlayacaktır. Anne-babalıkta değişmeyen tek şey varsa o da değişimdir.

**Kolay çözüm peşindesiniz.** Sorun ister geceleri beslenmek üzere uyanması olsun, ister düzenli bir öğünü yemek üzere mama sandalyesine oturmayı reddetmesi olsun; çocuğun yaşı ne kadar büyükse, hatalı ebeveynlikten doğan alışkanlıkları düzeltmek de o kadar zor olacaktır. Çok aile mucize peşinde. Örneğin Elaine, emzirdiği bebeğini artık biberona geçirmek üzere benden danışmanlık almıştı, ancak sonrasında benim yöntemlerimin işe yaramadığına dair beni ikna etmeye çalışıyordu. Sorduğum ilk soru "Ne kadar zamandır deniyorsun?"dur genelde. Elaine itiraf etmişti: "Kahvaltıda denedim, sonra vazgeçtim." Neden hemen vazgeçti peki? Sonuca anında ulaşmak istemişti. Ona sabırlı ve bilinçli anne-babalıktaki ilk maddeyi hatırlattım: Sabırlı ol.

**Değişime inancınız yok.** Elaine'in diğer sorunu ise, ileri gitmeye korkmasıydı. Bana verdiği cevap şuydu: "Eğer bir şey yedirmeseydim, Zed açlıktan ölebilirdi." Her zaman olduğu gibi hikaye bu kadarla kalmıyordu: Beş aylık Zed'i kocasının beslemesini istiyordu ama bir türlü ona devret-

meyi de göze alamıyordu. Eğer amacınız bir sorunun üstesinden gelmekse, öncelikle onu çözmek istemeniz gerekir. Bunun için de, yapılması gerekenleri yapacak inanç ve kararlılığa sahip olmak gereklidir. Bir plan yapın ve *buna bağlı kalın.* Eski alışkanlıklarınıza geri dönmeyin, farklı yöntemler denemeyi aklınızdan geçirmeyin. Bir tek *çözüme odaklandığınızda,* sorun *çözülecektir.* İnatla sorunun üzerine gidin. Şunu ne kadar söylesem az: *Yeni yolunuzda da eski alışkanlığınız kadar ısrarcı olun.* Hepimizin bildiği gibi bazı çocuklar değişime açık değildir, tepki duyarlar (İkinci Bölüm'e bkz.); rutinlerini değiştirmeye kalktığımızda hemen hepsi direnç gösterir (yetişkinler de böyle değil midir?). Yine de, eğer yeni rutine sıkı sıkı sarılır ve sürekli kural değiştirmeye kalkmazsak, çocukların kolaylıkla yeni rutine uyum sağlayabildiklerini görürüz.

Anne-babalar bazen kendi kendilerini kandırırlar. Belirli bir yöntemi -diyelim ki benim yatır/kaldır (ya da Y/K) yöntemimi- tam iki haftadır denemekte olduklarından bahsederler ve işe yaramadığını söylerler. Bunun hiçbir şekilde doğru olmadığını gayet iyi biliyorum çünkü bu yöntem bir hafta veya daha da az bir sürede, çok farklı yaradılışa sahip tüm bebeklerde sonuç verir. Bundan emin olarak sorular sormaya başladığımdaysa, asıl hikayeyi duyarım. Evet, gerçekten de üç veya dört gün yatır/kaldır yöntemini (bkz. Altıncı Bölüm) denemişlerdir. Ama birkaç gün sonra bebekleri yine sabahın üçünde uyandığında, plana bağlı kalmaktan vazgeçmeyi seçmişlerdir. Daha da kötüsü, kafaları karışmış bir biçimde başka bir yönteme başvurma yoluna gitmişlerdir. "Bazı insanların uyarıları üzerine, bu seferlik onun ağlamasına izin vermeye karar verdik." Benim böyle bir şeye izin vermem mümkün değildir, çocuk kendini terk edilmiş hissedecektir. Ayrıca kurallar sürekli değiştiği için, zavallı bebeğin kafası karışmış ve hatta korku hissetmeye başlamıştır.

Eğer bir kısmına dahi inanmıyorsanız, gösterdiğim yöntemleri denemeyin. Eğer kendi kendinize yapabileceğinize inanmıyorsanız, size destek çıkacak başka insanlardan oluşan bir liste yapın. Listede eşiniz, anneniz, kayınvalideniz ve hatta yakın bir arkadaşınız bile olabilir. Ya da, bebeğinizi canı çıkana kadar ağlatma işkencesine maruz bırakın ve sonunda onu kendi yatağınıza alın (Bu konuda daha fazla bilgiye Beşinci Bölüm'le Ye-

dinci Bölüm arasında ulaşabilirsiniz).

**Kendi aileniz veya kendi kişiliğinize uymayan bir şey deniyorsunuz.** Sistemli bir rutin önerimi yaptığımda veya kötü bir alışkanlığı kırmak üzere yeni yöntemler önerdiğimde, bunun *Anne* için mi *Baba* için mi daha uygun olacağını genellikle hissederim -biri daha disiplinli ve soğukkanlıdır, diğeri yumuşak karakterlidir ya da daha da kötüsü "zavallı çocuk sendromu" kurbanıdır (bkz. Altıncı Bölüm, Sekiz Ay - Bir Yaş: Çok Problem, Tek Çözüm). Bazı anneler (ya da babalar) ise "ağlamasını istemiyorum" diyerek duygularını dışavururlar. Gerçek şu ki, hiçbir bebeği bir şey yapması için veya bir şey olması için zorlama taraftarı değilim ve ağlamalarına seyirci kalmanın da doğru bir şey olduğuna inanmıyorum. İki-üç yaşındaki çocukların çok kısa bir süre için bile olsa, yalnız başlarına bırakılmalarını da doğru bulmuyorum. Çocukların her zaman biz yetişkinlerin yardımına ihtiyacı vardır, bu yardımı vermek içinse her zaman onların yanında olmamız gerekir -özellikle de hatalı ebeveynliğin yarattığı kötü etkilerden onları arındırmaya çalıştığımızda. Bu da başlı başına zor bir iştir. Şayet belirli bir yöntemi uygulamada şüpheleriniz varsa; ya hiç uygulamayın ya da eşinizin daha kuvvetli olduğuna inanıyorsanız görevi ona devrederek; veya annenizden, kayınvalidenizden veya yakın arkadaşınızdan yardım isteyerek kendinize destek çıkın.

**Sorun yoksa çözüme de gerek yok demektir.** Geçenlerde dört aylık bir bebeğin anne-babasından bir e-posta aldım: "Bebeğimiz ayda 700 gr almasına rağmen geceleri deliksiz uyuyor. Kitabınızda ayda 900-1000 gr alması gerektiğinden bahsetmişsiniz. Eksik kalan gramları nasıl tamamlayabiliriz?" İnsan gece deliksiz uyuyan bir bebek sahibi olabilmek için neler vermez ki? Sorun dediği şey bebeğinin benim kitabımda anlattığım bebeklere uymaması! Bebekleri pekala daha ufak yapılı olabilir. Herkes Gülliver ailesinin bir ferdi değil ki! Doktoru için bebeğin kilosunda bir sorun yoksa, bu aileye benim önerim sadece sakin olmaları ve çocuklarını gözlemlemeleridir. Bebekleri belki de birkaç hafta içinde geceleri uyanmaya başlayacaktır. Böyle bir durumda annenin gün içinde onu daha fazla beslemesi gerekebilir. Ama şu anda ortada bir sorun yok gibi görünüyor.

**Gerçekçi olmayan beklentiler içindesiniz.** Bazı ebeveynler *çocuk sahibi*

olmanın anlamını idrak etmemiş durumdalar. Çoğunlukla işlerinde başarılı, liderlik nitelikleri olan, zeki ve yaratıcı bu insanlar, ebeveynliğe geçişi de önemli bir yaşamsal değişiklik diye algılıyorlar -ki gerçekten de öyledir. Ama aynı zamanda bu değişim beraberinde çok büyük bir sorumluluğu da getirir: Başka bir insana duyulan sevginin ve onun bakımının getirdiği sorumluluk. Anne-baba olduktan sonra, hiçbir şey değişmemiş gibi eski hayatınıza geri dönemezsiniz. Bebekler bazen geceleri beslenmek *zorundadırlar*. İki-üç yaşındaki çocuklar, işyerindeki herhangi bir proje gibi yönetilemezler. Çocuklar programlanabilir küçük makineler de değildir. İlgi ve sevgi isterler, onların yanındayken sürekli tetikte olmanız gerekir. Yardım bile alıyorsanız, çocuğunuzu *siz* iyi tanımak durumundasınız. Bu da haliyle, hem zaman, hem de enerji gerektirir. Bir de bilmeniz gerekir ki, çocuğunuz hangi evrede olursa olsun -iyi ya da kötü- her evrenin bir sonu vardır. Son bölümde okuyacaksınız, tam başardığınızı sandığınız anda, bir bakarsınız ki her şey değişivermiş.

## Bu Kitap ve Gelişim Olimpiyatı Hakkında...

Bu kitap isteklerinize bir cevap olsun diye hazırlandı. Kafanızı karıştıran yöntemler hakkında daha fazla netlik istediniz, çeşitlilik içeren sorunlarınıza çözümler aradınız. Bunun yanısıra, birçoğunuz belirli yaşlara göre hazırlanmış bir rehber arzu ettiğini dile getirdi. Benim daha önceki kitaplarımı okuyanlar, yaş tablolarıyla aramın iyi olmadığını bilirler. Bebeklerdeki her yeniliğin, onlarla yapılan her yeni çalışmanın derli toplu tablolarla düzenlenebileceğine çok inanmam. Yine de tabii ki, bebeklerin de, iki-üç yaşındaki çocukların da genellikle öngörülen zamanlarda belirli kilometre taşlarına ulaştıklarını biliyoruz. Ulaşamasalar dahi, çoğunlukla bu bir sorun anlamına gelmez. Yine de, netlik ve ana maddeler konusunda gelen yoğun isteklere cevaben, bu kitapta farklı yöntemleri çeşitli yaş grupları için uyarladım: İlk altı hafta , altı haftadan dördüncü aya kadar, dört-altı ay arası, altı-dokuz ay arası, dokuz ay-bir yıl arası, bir-iki yaş ve iki-üç yaş. Amacım sizi çocuğunuzun nasıl düşündüğü ve dünyayı nasıl gördüğü ile ilgili fikir sahibi yapmak. Her bölümde bütün yaş kategorilerini tek tek ele almıyorum, tartışılan konunun gidişatına bağlı olarak değiniyorum. Örne-

gin E.A.S.Y.'nin ele alındığı Birinci Bölüm'de, anne-babaların rutin konusu hakkında çokça sorusunun olduğu ilk beş haftayı ele alıyorum. Aynı şekilde Dördüncü Bölüm'ü, daha büyük çocukların yeme alışkanlıklarından bahsettiğim için, katı gıdalara geçişin yapıldığı altıncı aydan başlatıyorum.

Gördüğünüz gibi yaş aralıklarını oldukça geniş tuttum. Çünkü ancak böylelikle çocuklar arasındaki farklılıkları kabullenip, dikkate alabiliriz. En istemediğim şey, küçük kızının veya oğlunun belirli yaş aralığında tanımlanan özelliklere uymadığını görüp kaygılanan, ya da kendi çocuklarının sorunlarını veya gelişimlerini başka çocuklarla kıyaslama suretiyle "Gelişim Olimpiyatı"na giren okurlarımın olmasıdır. Sık sık aynı zamanlarda doğan çocuklardan oluşan oyun gruplarıyla karşılaşıyorum. Çoğu belli ki hastanelerde veya hamilelik sınıflarında tanışmış aileler. Anneler orada sohbet ederek otururlarken, aynı zamanda her birinin bir diğerinin bebeğini, küçük çocuğunu gözlemlemekte olduğunu görmek zor olmaz. Bir anne yüksek sesle dile getirmiyorsa dahi, ben onu "*Benim Claire kendinden sadece 2 hafta büyük olan Emanuelle'den neden daha küçük görünüyor? Ayrıca Emanuelle ayağa kalkmaya çalışıyor, bizimki neden hâlâ böyle şeyler yapmıyor?*" deyişini duyarım. Öncelikle belirtmek gerekir ki, bir bebeğin hayatında 2 hafta büyük bir zaman dilimidir -yaşamlarının 1/6'sı! Ayrıca yaş tabloları birçok ebeveynin beklentilerini artırır. Her çocuğun farklı yeteneği ve gücü vardır. Claire, Emanuelle'den daha önce yürüyebilir (ya da tam tersi olabilir, çünkü bunu söylemek için henüz çok erkendir), hatta belki de ondan daha önce konuşabilir, bilemezsiniz.

Önerim, kitabınızdaki *bütün* yaş aralıklarını okumanızdır çünkü bazı erken aylarda beliren sorunlar kalıcı olabilir. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğun sorunu, kendisi henüz beş ya da altı aylık bir bebekken belirmiş olabilir. Aynı şekilde çocuğunuz belirli bir alanda çabuk yol kat etmiş de olabilir. Onun için sizi yakın gelecekte nelerin beklediğini öğrenmeniz de iyi bir fikir olacaktır.

Gece boyunca uyumak gibi veya mama sandalyesine oturmak ya da o ana kadar emzirdiğiniz çocuğunuzu biberonla tanıştırmak gibi çocuğunuza öğreteceğiniz yeni beceriler için "en uygun zamanlar" olduğuna inanı-

rım. Özellikle çocuğunuz bebeklikten çıkıp küçük çocukluk evresine girerken, bu "en uygun zamanlar"ı atlarsanız, çok büyük olasılıkla onunla güç savaşlarına girmeniz kaçınılmaz olacaktır. Planınızı önceden yapmak durumundasınız. Eğer tuvalet eğitimini veya kendi kendine giyinme becerilerini mutlu bir deneyime veya bir oyun haline dönüştürmediyseniz henüz, onun yeni tanıştığı bu yeni deneyimlere karşı koyma isteğine de şaşırmamanız gerekir.

## Bu Noktadan Hangi Noktaya Varacağız?

Bu kitapta, karşılaşabileceğiniz hemen her sorunu dahil edecek kadar çok noktaya değinmek istedim. Kabul edersiniz ki, böyle olunca, her şeyi derli toplu bir formüle oturtmak da zor oldu. Her bölüm belirli sorunlara odaklanacak şekilde tasarlandı. Ona rağmen hepsi, kendi içinde farklı bir sistemde oluşturuldu. Amacım verdiğim temel bilgilerin üzerinden yolunuzu bulmanıza ve gözlemlediğim çeşitli anne-baba davranışlarına bakışımı anlamanıza yardımcı olabilmektir.

Bölümlerin her birinde, birçok özel bilgi içeren sayfa düzenlemelerine rastlayacaksınız: Anne-babalığa dair inanışlar, yapılacaklar listeleri, kutucuklar, önemli bilgilerin sıralandığı yan sayfa bölümleri, gerçek hayattan örnekler, yaşanmış hikayeler. Örnek olarak kullandığım yaşanmış hikayelerde ve burada tekrar yayımladığım e-posta örnekleri ve web sitesi gönderilerindeki tüm isimler ve tanımlayıcı ayrıntılar değiştirilmiştir. Ailelerin ortak sıkıntılarını ele alıp, gerçekten ne olup bittiğini tam olarak anlamak için soracağım soru tiplerini sizinle paylaşmaya çalıştım. Tıpkı şirketleri analiz edip, neyin yolunda gitmediğini saptayan uzmanlar gibi, ben de oyuncuların kim olduğunu, nasıl davrandıklarını ve dile getirdikleri zorluklardan önce neler yaşandığını ortaya çıkarmak zorundayım. Sonra da siz anne-babalara şimdiye kadar elde edemediğiniz farklı sonuçlara ulaşmanızı sağlayacak değişik yöntemler *önermeliyim*. Bebeklerin ve çocukların yaşadığı zorluklara ve bu zorluklar karşısında *sunduğum* çözüm planlarına her birinizi dahil ederek, sizi de ailenizin sorun çözücü uzmanı haline getirebileceğimi biliyorum. Daha önce de söylediğim gibi, bu kitapta sizi kendim gibi düşünmeye davet ediyorum. Böylece sorunları tek başınıza

da çözümleyebileceksiniz.

Başvuru kaynaklarımın, kitabın başından sonuna kadar eşit sayıda kız ve erkeklerden oluşmasına dikkat ettim. Ancak aynı özeni anne-babalarda kullanmam zor oldu. e-postalarımın, web sitesi gönderilerimin ve telefonların çoğu annelerden geldiği için, bu sayısal dengesizlik kaçınılmaz oldu. Babacığım, eğer bu kitabı okuyorsan bil ki seni görmezden gelmiyorum. Hatta görüyorum ki günümüzde artık birçok baba bebeğinin yanında, hatta yüzde yirminiz evlerde çocuklarının yanında! Biliyorum çok yakın bir gelecekte sizler sayesinde, "babalar bebek eğitim kitabı okumaz" savımızdan da vazgeçeceğiz.

Bu kitabı baştan sona okuyabilirsiniz ya da yaşadığınız sorunu arayıp bulup sadece o bölüme de göz gezdirebilirsiniz. Ama eğer daha önce yayımlanan kitaplarımı hiç okumadıysanız, bu kitabın özellikle ilk iki bölümünü okumanızı ısrarla önereceğim. Bu bölümlerde çocuk bakımındaki temel felsefemi gözden geçirebilir, bazı sorunların neden belirli yaşlarda ortaya çıktığı hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Üçüncü Bölüm'den Onuncu Bölüm'e kadar ise ağırlıklı olarak üç ana konu üzerinde durulduğunu göreceksiniz: Uyku, beslenme ve davranış.

Birçoğunuz faydalı önerilerimden çok, esprili yaklaşımımdan zevk aldığını itiraf etmiştir bana. Bu kitapta da bolca espriyle karşılaşacağınızı müjdelerim. Sonuçta gülmeyi, sakin ve güzel zamanların değerini görmeyi ıskalarsak, zaten zor olan anne-babalık mesleği bize zamanla kat kat daha ağır gelmeye başlayacaktır.

Karşılaşacağınız bazı önerilerim sizi şaşırtacaktır, belki işe yarayacağına dair şüpheleriniz de olacaktır; fakat başka ailelerde ne kadar başarılı olduklarını göstermek üzere çok fazla örnek var elimde. Öyleyse en azından neden bir kere denemeyesiniz?

Kitap boyunca, sorduğum soruların daha çok öne çıkmaları ve ilgi çekmeleri için koyu renkli harflerle -**yani böyle**- yazıldığını göreceksiniz.

# BİR

## E.A.S.Y.* Tam Olarak Kolay Değil (ama işe yarıyor)

### Bebeğinizin gününü sistemli bir rutine oturtmak

### E.A.S.Y. Mucizesi

Büyük olasılıkla sahip olduğunuz bir sabah rutininiz vardır. Her sabah aşağı yukarı aynı saatlerde uyanır, ilk olarak belki bir duş alır ya da öncelikle kahvenizi içersiniz. Ya da belki dinç bir şekilde hemen güne başlar, kısa bir yürüyüş için kendinizi dışarı atarsınız. Bunlardan hangisini yaparsanız yapın, büyük olasılıkla hemen her sabah yaşadıklarınız birbirinin benzeridir. Eğer kazara rutininiz bozulacak olursa, tüm gününüzün berbat olması işten bile değildir. Bahse girerim gününüzde başka rutinleriniz de vardır. Örneğin akşam yemeğini belirli bir saatte yiyor olabilirsiniz. Günün sonunda da belli ritüelleriniz olabilir. Eşinize veya yastığınıza sarılarak uykuya dalmak gibi! Fakat diyelim ki akşam yemeği saatiniz değişiverdi ya da geceyi evinizden başka bir yerde geçirmek zorunda kaldınız. Keyifsiz bir durum olmaz mı bu sizin için? Sabah kalktığınızda yabancılık çekmez misiniz?

Farklı yapıdaki insanlar farklı düzen gereksinimleri duyarlar. Bir yanda günlerini tahmin edilir bir düzende yaşayan insanlar; diğer yanda ise kalpleri onları nereye götürürse oraya uçan özgür ruhlar vardır. Fakat bu 'özgür ruhlar'ın günlük yaşantılarında dahi, kendilerini güvende hissettikleri bazı ritüellerin olduğu görülür. Çünkü insanoğlu -çoğu hayvan gibi- gereksinimlerinin ne zaman ve nasıl karşılanacağını, her birinin ardından ne geleceğini bilmek ister. Hepimiz hayatlarımızın gidişatından bir derece haberdar olmak isteriz.

Bebekler ve çocuklar da öyledir. Bir anneye, bebeğini hastaneden eve

* Easy kelimesi in Türkçe karşılığı 'kolay'dır.

getirir getirmez, belirli bir rutin oluşturmasını öneririm. Bu rutin için E.A.S.Y. ifadesini kullanıyorum. Bu aslında, yetişkinlerin hayatlarını ne şekilde yaşadıklarının bir yansıması olan, sıralı olaylardan oluşan bir akronim. Besle, biraz aktif olmasını sağla ve uyusun. Bebeğinin uykusu, senin için kendine ait bir zaman demektir. E.A.S.Y. bir program *değil*, çünkü bir bebeği saatlik bir şekilde programlayamazsınız. Ailenin yaşantısını düzenli kılan, günün yapılanmasını sağlayan bir rutin düşünün; bu öngörülebilir durum, biz yetişkinler kadar bebekler ve küçük çocuklar için de çok önemlidir. Bunun herkese tek tek yararı vardır: Bebek neyle karşılaşacağını bildiği için rahatlar. Eğer varsa kardeşleri de, artık kendilerine daha fazla vakit ayırabilen, yorgunluktan bunalmamış anne ve babalarıyla daha uzun süre birlikte olabilir.

Bu sistemi zaten E.A.S.Y. akronimini keşfetmeden çok önceleri *uygulamaktaydım.* Yirmi yıldan fazla bir süre önce, ilk kez yeni doğanlar ve küçük bebeklerle ilgilenmeye başladığımda, dikkatle düzenlenmiş bir rutinin son derece işe yarayabileceğini fark etmiştim. Bebeklerin her zaman bizim yol göstericiliğimize ihtiyaçları vardır. En etkili öğrenme ise tekrar yoluyla olur. O zamanlarda, ailelere ben gittikten sonra sistemi devam ettirebilmeleri amacıyla, düzenlenmiş rutinin önemini anlatırdım. Onları bebeklerini besledikten sonra hemen yatırmak yerine, mutlaka bir çeşit aktivite yaptırmaları konusunda uyarıyordum. Çünkü yemek yer yemez yatarlarsa, uykuyla yemeği özdeşleştirmeleri kaçınılmaz olabilirdi. 'Benim bebeklerim'in sakin ve öngörülebilir hayatları oluyordu. Çoğu iyi yiyordu, her gün daha da uzayan sürelerde kendi kendilerine vakit geçirebiliyorlardı ve biberon veya meme yardımı olmadan, anne-babaları tarafından sallanmadan kendi kendilerine uykuya dalabiliyorlardı. Bu küçük bebekler büyüyüp de iki üç yaşlarına, sonra da anaokulu çağına geldiklerinde bile, aileleriyle görüşmeye devam ettim. Aileler çocuklarının günlük rutinleriyle huzurlu bir yaşam sürmeye devam ettiklerini, kendilerinden emin, huzurlu çocuklar olduklarını ve ailelerinin yanlarında olduğunu bilerek onlara büyük güven duyduklarını anlattılar hep. Bu aileler çocuklarının beden dilini gözlemleyerek ve ağlama biçimlerini dinleyerek, onların verdikleri

işaretlere cevap vermeyi çok önceleri öğrenmişlerdi. Çocuklarını 'okuyabildikleri' için, bu yolda önlerine çıkacak engelleri aşmaya çok daha hazırlıklıydılar.

İlk kitabımı yazmak üzere kendimi hazır hissettiğimde, meslektaşımla beraber, düzenlenmiş rutinimi hatırlamaları için ebeveynlerimize nasıl daha fazla kolaylık sağlayabiliriz derken, E.A.S.Y. akroniminde karar kıldık. E: Eat (Beslenme), A: Activity (Aktivite zamanı), S: Sleep (Uyku) -bu, hayatın zaten doğal gidişatı- ve sonunda da bonus olarak Y: Your Time (Sizin zamanınız). E.A.S.Y. ile idare *sizdedir*, bebeğinizde değil. Onu dikkatlice gözlemler, verdiği işaretleri anlar ve *siz* yönlendirirsiniz. Onu, gereksinim duyduğu ve onu rahat ettireceğini bildiğiniz şeyler için tatlılıkla cesaretlendirirsiniz. Bebeğiniz beslenir, uygun düzeyde aktivite yapar ve en sonunda da uyur. Bebeğinizin rehberi sizsiniz. Onun hayatının ritmi sizin elinizdedir.

E.A.S.Y. ebeveynlere, özellikle de anne-babalığı ilk kez tadanlara, bebeklerini anlayabilme fırsatı verir. Bu sistemle anne-babalar bebeklerinin farklı ağlayışlarını ayırt etmeye başlarlar, bu da onların kendilerine güven duymalarını sağlar. Bir anne şöyle yazıyordu: "Huzurlu bebeğimiz ve kesintisiz uyku dolu gecelerimizden dolayı bebek eğitimi sınıfındaki arkadaşlarımız bana, eşime ve altı aylık kızım Lily'ye gıpta ile bakıyorlar." Bu anne kızı Lily'yi henüz on haftalıkken E.A.S.Y. rutinine alıştırmıştı. "Kızımın işaretlerini okuyabiliyoruz ve bir rutinimiz oldu -bir program değil. Bu da hayatımızda önümüzü görmemizi, olayları idare edebilmemizi ve eğlenerek yaşamamızı sağlıyor."

Benim E.A.S.Y. rutinimi uygulayan aileler, bebekleri günün hangi saatinde ne istiyor, neye ihtiyacı olabilir kolaylıkla saptayabiliyorlar. Diyelim ki bebeğinizi beslediniz (E -Eat), sonra kendisi 15 dakika uyanık oyalandı (A -Activity). Bundan sonra yavaş yavaş huysuzlanmaya başladı. Olasılık şudur: Uykusu gelmiştir (S -Sleep). Zaten bir saattir uyumakta (S) ise; böyle bir durumda siz de kendiniz için biraz zaman kazanmış olmanın mutluluğu içindesiniz demektir. Uyandığında size düşünecek çok fazla bir şey kalmamış demektir. Bebeğiniz ağlamıyorsa bile büyük olası-

lıkla artık acıkmıştır (altı haftalıktan küçükse acıktığından neredeyse emin olabiliriz). Onu beslersiniz (E) ve böylelikle E.A.S.Y. döngüsü tekrar başlamış olur.

**Neden E.A.S.Y.?**

E.A.S.Y. çocuğunuz ve sizin rahat bir gün geçirmeniz için tasarlanmış bir düzendir. Her harf tekrar eden bir döngünün ardışık motiflerini tanımlar. E, A ve S birbirleriyle ilişkili motiflerdir. Birindeki değişiklik diğerine yansır. Bebeğiniz her geçen gün büyüyerek bir değişim geçirmekteyken, bu sistemdeki sıralama hiçbir değişikliğe uğramadan devam eder.

**E**at (Beslenme): Bebeğinizin günü beslenme ile başlar. Doğduğunda sadece sıvılardan oluşan öğünlerine, altıncı ayda katı gıdalar eklenir. Çocuğunuzun belli bir günlük rutini varsa, onun aşırı beslenmesi veya yetersiz beslenmesi gibi kaygılarınız olmayacaktır.

**A**ctivity (Aktivite zamanı): Yeni doğanlar etrafı seyrederek -örneğin yemek odasındaki duvar kâğıdının dalgalı çizgilerine gözlerini dikerek- veya sevdiklerine kendi dillerinde bir şeyler anlatarak kendilerini eğlendirirler. Büyüdükçe çevreyle iletişime geçer, geliştikçe hareketlenirler. Düzenlenmiş bir rutin, bebekleri aşırı uyarılma tehlikesinden korur.

**S**leep (Uyku): Uyku bebeğinizin gelişiminde büyük önem taşır. Gündüz aldığı uykular, geceleri daha uzun süre deliksiz uygulamasına yardımcı olacaktır. İyi bir uyku için, dinlenmiş ve rahatlamış olması gerekir.

**Y**our Time (Sizin zamanınız): Bebeğiniz düzenlenmiş bir rutine sahip değilse, her gün birbirinden farklı geçecektir. Önünüzü görememek ve kendinize bir dakika bile zaman ayıramamak size de, bebeğinize de huzursuzluk verecektir.

## Notlar Alın!

Bebeklerinin gün boyunca yaptığı *her şeyi tek tek yazarak* kayda geçiren aileler, bir rutini ilk kez uygulama aşamasında veya rutinlerini sürdürme çabasında çok daha az zorluk çekerler. Bu anne-babalar aynı zamanda çok iyi birer gözlemcidirler. Her gün üst üste yazmak bazen sıkıcı ve zor gelse de (yapacak o kadar çok işimiz var ki!), size daha iyi bir bakış açısı kazandıracaktır. Böylelikle tekrar eden bazı motiflerin farkına varıp; uyku, beslenme ve aktivite zamanının birbiriyle nasıl ilişkilenebildiğini görebilirsiniz. Örneğin, bebeğiniz iyi beslendiği bir günde, daha az huysuz olacak, aynı şekilde uykusunu da daha derin ve rahat uyuyacaktır.

## E.A.S.Y. Zor Geldiğinde

Elinizdeki kitabı yazma hazırlığındayken, ilgilendiğim bebeklere ait binlerce dosyayı ve ebeveynlerinden telefon, e-posta ve web sitem aracılığıyla gelen tüm soruları taradım. Amacım iyi niyetli ve rutin oluşturma konusunda azim sahibi ailelerin önünde engel oluşturabilecek tipik sorunları tanımlayabilmekti. Ailelerin çoğunlukla genel olarak rutinle ilgili bir sorunları olmadığını gördüm. Sorunları E.A.S.Y. sistemini oluşturan dört harfin açılımı olan konularla ilgiliydi. Aralarında şöyle sorular vardı: "Nasıl benim bebeğim bu kadar kısa sürede karnını doyurabiliyor?" (E harfi - Beslenme), "Neden huzursuz ve oyuncaklarına bile ilgi göstermiyor?" (A harfi - Aktivite Zamanı), "Neden geceleri sık sık uyanıyor?" (S harfi - Uyku). İşte bu kitapta bunlar ve bunun gibi birçok soruya cevap niteliğinde öneriler bulacaksınız. Üçüncü ve Dördüncü Bölüm'ün bütünüyle yemek konusuna, Beşinci ve Altıncı Bölüm'ün de uyku konusuna ayrıldığını göreceksiniz. Ama bunların yanında sözü geçen üç alanın *birbirleriyle ilişkisine* de değinmemiz gerekiyor. Bunu da okuduğunuz bu bölümde bulacaksınız. Beslenme, uyku ve aktivite zamanını etkiler -ve dolayısıyla tüm bunlar da sizi etkiler. Önünüzde tahmin edilebilir bir rutin olmazsa, bir bebeğin hayatındaki her şey boşa gidebilir, bazen bir anda. Hemen her zaman başvurulacak çözüm E.A.S.Y. sistemidir.

Bazı ebeveynlerim E.A.S.Y.'nin kelime anlamına uygun düşmediğini söylerler. Gerçekten de E.A.S.Y. aslında çok da "kolay" (easy) bir sistem değildir. Bir aylık Carl ve yirmi iki aylık Natalie'nin annesi Cathy'nin mektubundan bir bölüm:

*Büyük çocuğum Natalie'nin uyku düzeni çok iyi (kendi kendine uykuya dalıp, akşam 7'den sabah 7'ye kadar uyuyor, gündüz uykularında da sorun yok). Bu noktaya nasıl geldiğimizi hatırlamıyorum bile. Benim asıl Carl'la ilgili şu an başlayıp, önümüzdeki aylarda da devam ettirebileceğim rutin örneklerine ihtiyacım var. Carl anne sütü alıyor ve her gece memede uyuyakalması beni tedirgin ediyor. Ayrıca bazen Carl'ın yorgunluktan mı, açlıktan mı, yoksa gaz probleminden dolayı mı ağladığını ayırt edemiyorum. Ablası uyandığında oldukça çok ilgi istediği için, Carl'la yapacağımı bileceğim, düzenli bir sistem uygulamaya ihtiyacım var. Tracy'nin kitabı (ilk kitabı) E/A/S konularında genel bir zaman çizelgesi veriyor. Bana zor gelen ve emin olamadığım şey, bunların gece ve gündüz sürelerini anlayabilmek.*

Cathy'nin bazı yönlerden oyuna bir adım önde başladığını görmek zor değildi. Asıl sorununun Carl'a karşı netleştiremediği davranışlarının ve onun işaretlerini okuyamamak olduğunun farkındaydı. Gayet isabetli bir tahminde bulunarak, çözümün bir rutin oluşturmak olduğunu fark etmişti. E.A.S.Y.'yi okumuş olan diğer anne-babaların birçoğu gibi, daha fazla desteğe ve bazı konularda daha ileri düzeyde bir netliğe gereksinim duyuyordu. Kendisiyle bir araya gelip konu hakkında konuştuktan sonra, henüz bir aylık olan Carl'ı bir düzene sokmak hiç de zor olmadı. Sonuçta Carl, yeni bir rutini kolaylıkla kabul edecek kadar küçüktü. Doğumunda da 3 kilonun biraz üzerinde olduğu düşünülürse, öğünlerini 2.5 saat arayla düzenlemek yerine 3 saatte bir düzenlemenin ona bir zorluk çıkarmayacağını anladım (ileride bu konu ile ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz). Oğlunu E.A.S.Y. rutinine sokabilmesi, annenin bebeğinin gereksinimlerine göre kendini hazırlayabilmesini sağladı ve işini kolaylaştırdı. (bkz. sayfa 41, dört haftalıklar için önerdiğim rutin örneği).

Bebekler hayatlarında belirli bir düzenin varlığına gereksinim duyarlar. Bazı bebekler kendi doğalarından dolayı daha hazır bir şekilde ve daha büyük bir hızla yeni düzene uyum sağlar. Cathy'nin şu an yirmi iki aylık olan büyük kızı Natalie, son derece sakin ve uyumlu bir çocuktu -böyle çocuklara "Melek Bebekler" diyorum. Bu da zaten, Natalie'nin bu kadar güzel uyuyabilmesini ve Cathy'nin Natalie'nin nasıl olup da, bu kadar kolay bir bebeklik geçirebildiğini hatırlamamasını gayet güzel açıklamaktaydı. Minik Carl ise daha nazlı bir bebekti. Bu bebeklere "Nazlı Bebekler" (Hassas Bebekler) diyorum. Nazlı bebekler, henüz bir aylıkken bile parlak bir ışıktan rahatsız olabilir, anneleri kucaklarında onları emzirirken, onları her zamankinden farklı bir şekilde tuttukları anda huzursuzluk gösterebilirler. Bebeklerin doğası, onların hayatlarındaki her şeye karşı tavırlarını etkiler. İkinci Bölüm'de bu konuya ayrıntılı olarak değineceğim. Bazı bebekler beslenirken sessizlik, uyurken de karanlık bir oda ister; çok hareketli oyunları sevmezler. Aksi olursa, fazla uyarılmış olacağı için oturtulmak istenen rutine *karşı koyarlar.*

E.A.S.Y. sistemi, prematüre doğum (bkz. Bebeğim Neden Ağlıyor? kutusu) sarılık (bkz. Sarılık kutusu) veya bebeğin normal dışı ağırlığı (bkz. Prematüre sütunu) gibi özel doğum durumları gözardı edilerek uygulanmaya çalışılırsa, dört aydan küçük bebeklerde bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Birçok ebeveynin E.A.S.Y.'nin tam olarak nasıl yapılacağı hakkında soru işaretleri olduğunu görüyorum. Biliyorum ki, ebeveynlerin çoğu "her üç saatte bir" ifadesini kelime anlamı

E.A.S.Y. -
Gündüz Rutininiz

E.A.S.Y. gündüz vakti uygulanacak bir sistemdir, *geceleri değil.* Yatmadan önce bebeğinize banyo yaptırıp, poposuna yeteri kadar krem sürdüğünüzden emin olun. Onu hiçbir zaman aktivite yapmak için uyandırmayın. Açlıktan uyanıyorsa, besleyin. Altını, bir tek sadece o anda yaptığını fark ettiyseniz ya da kokusunu alıyorsanız değiştirin. Unutmayın ki amaç, onun mümkün olduğunca çabuk uykuya dönmesini sağlamaktır.

ile ele alıp, bebeklerini geceleri verilen zamanlarda uyandırıp beslerlerse, sonrasında da çeşitli aktivitelerle oyalarlarsa, nasıl olup da onların bütün bir gece boyunca uyuyabileceklerini merak ediyorlar. Lütfen hiçbir şey yapmayın ve bebeğinizi gece uyurken uyandırmayın! (bkz. E.A.S.Y.- gündüz rutininiz sütunu)

Bazen de sorunlar, ebeveynler E.A.S.Y. 'program'ına takılıp bebeklerinin işaretlerini okumak yerine saate bağlı hareket etmeye başladıklarında ortaya çıkar. Öncelikle bilmelisiniz ki, düzenlenmiş rutin, planlanmış bir 'program' *değildir*. Şunu tekrarlamam gerekiyor: *Bir bebeğin günü saate bağlayamazsınız*. Eğer böyle bir şey yaparsanız, hem bebek, hem de siz sıkıntı çekersiniz. Oklahomalı bir anne olan Merle, beni çaresizlik içinde arayıp, "E.A.S.Y. programını başarısızca denediğini" söylediği anda dikkat kesilmiştim. Çünkü benim hiçbir zaman tercih etmediğim, '*program*' sözcüğünü kullanıyordu. "Öyle görünüyor ki, her gün farklı bir zaman programına uyuyoruz" diyordu. "Bir yerde yanlış yapıyorum, ama nerede?"

*Düzenlenmiş rutin* ile 'program' aynı şey değildir. Program belirli zaman birimlerini ele alır, E.A.S.Y. ise gün içinde uygulanacak ardışık bir motifin tekrarını önerir -beslenme, aktivite ve uyku. Amaç, çocukları kontrol etmek değil, onlara *rehber* olmaktır. İnsanlar, diğer tüm canlılar gibi, bir şeyi üst üste yapa yapa öğrenirler. Düzenlenmiş rutinde amaçlanan da budur.

Kendi hayatlarını Merle gibi, bir programa bağlı şekilde sürdürmeye alışık bazı başka ebeveynler, benim "rutin"le anlatmak istediğimi çoğunlukla yanlış yorumlamaktadır. Yani, dört aydan küçük bir bebek için üç saatlik bir rutin *önerisi yaptığımda* -diyelim ki, saat 13.00, 16.00, 19.00 ve 22.00- programa bağlı yaşamaya alışık bir anne, yazılan saatleri "olmazsa olmaz" kabul eder. Bu anneler bebekleri bir gün 10.15'te, diğer gün 10.30'da uykuya daldığında telaşa kapılır. Ama gerçek şudur ki, bir bebeği saate bağlayamazsınız, özellikle de hayatlarının ilk altı haftasında. Bir gün her şey yolunda gidebilir, kolaylıkla rutini takip edebildiğinizi görürsünüz, diğer gün bir bakarsınız tam tersi oluyor. Bebeğinizin işaretlerini

## E.A.S.Y. Tablosu

Aileler hastaneden dönüp, E.A.S.Y.'ye başladıklarında, onlardan ilk istediğim aşağıdaki gibi bir çizelge tutmalarıdır (bir örneğini web sitemden bilgisayarınıza yükleyebilirsiniz). Böylelikle bebeğin ne yediği, neler yaptığı, ne kadar süre uyuduğu ve ayrıca annenin neler yaptığı kolaylıkla izlenebilir. Bebekler dört aylık olduktan sonra, bu tabloda gereken değişiklikleri yapabilir; örneğin çiş ve kaka kısımlarını çıkartabilirsiniz.

| Beslenme | | | | | | Aktivite Zamanı | | Uyku | Siz (Kendinize ait zaman) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Saat kaçta? | Biberonla besleniyorsa miktarı Emzirme süresi | Sağ göğüs? | Sol göğüs? | Kaka | Çiş | Ne yapar? Süresi | Banyo? (Sabah? Akşam?) | Ne kadar uyudu? | Dinlenme? Yapılanlar? Görüşler? Yorumlar? |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

izlemek yerine, saate bakarak yaşarsanız, çok önemli sinyalleri de kaçırabilirsiniz (Altı haftalık bir bebeğin birinci esnemesi, altı aylık bir bebeğin gözünü ovuşturması gibi -bunlar bebeğinizin uykusunun geldiğine dair işaretlerdir. Konu hakkında daha fazla bilgiyi Beşinci Bölüm'de bulabilirsiniz). Bu sebeple, kendi kendine uykuya dalamayacak kadar yorgun bir bebekle karşı karşıya kalırsınız. Böyle bir durumda doğal olarak bebeğiniz, fiziki ihtiyaçlarına ters geldiği için sunduğunuz rutine karşı koyacaktır.

**Bebeğinizin Gelişimi**

Bebeğinizin tamamen size bağımlı küçük bir varlıktan, zamanla vücudunu kontrol edebilen tamamen bağımsız küçük bir insana dönüştüğünü görürsünüz. Sahip olduğu rutin de, gelişimi ve büyümesi ile orantılı olarak değişim içinde olacaktır. Bebeğinizin gelişimi yukarıdan aşağıya doğru gerçekleşir:

Doğumdan 3 aya kadar: Ağzı, başı ve omuzlarından yukarısı gelişmiştir. Başını kaldırabilir ve desteklendiğinde oturma pozisyonunda durabilir.

3-6 ay arası: Belden yukarısı gelişir. Gövde, omuzlar, baş ve eller yüzüstünden sırtüstüne yuvarlanabilmesini, bir şeye uzanıp kavrayabilmesini ve neredeyse hiç yardımsız oturabilmesini sağlar.

6 ay-1 yıl arası: Bacaklar ve yukarısı gelişir. Kasları ve bunların yarattığı koordinasyon becerisi sayesinde sırtüstünden yüzüstüne dönebilir, yardımsız oturabilir, ayakta durabilir, sıralar ve emekler. Bir yıl civarında da yürümeye başlar.

E.A.S.Y. sistemindeki en önemli nokta, sürekli olarak zaman birimlerine odaklanmak yerine, çocuğunuzun aç veya yorgun olduğunda ya da aşırı uyarıldığında vereceği işaretleri okumaya çalışmaktır. Dolayısıyla, eğer bir gün biraz erken acıkırsa veya yatırma "zaman"ından önce yorulmuş gibi görünüyorsa, saatin sizi tehdit etmesine izin vermemeniz gerekir. İnanın bana, bebeğinizin ağlamaları ve beden dilini yorumlamada her geçen gün ilerleme kaydettikçe, önünüze çıkabilecek engellerin üstesinden kolaylıkla gelebilecek, ona daha iyi bir rehber olabileceksiniz.

## Başlangıç: Değişik Yaşlar için Öneriler

Yaşı ilerleyen, özellikle de daha önce *hiçbir zaman* belirli bir günlük düzene sahip olmamış bir bebeğin hayatına yeni bir rutini yerleştirmek zor olacaktır. İlk kitabım bebeğin ilk dört ayına odaklanan E.A.S.Y. sistemini içerdiğinden, kitabı okuyan yaşça daha büyük çocuklara sahip bazı ailelerin ne yapacaklarını bilemediklerini biliyorum. Söylemem gerekir ki, bana gelen başvuruların en az yarısı, başka bir sistemi, örneğin bebeğin her istediğinde beslenmesini öneren daha serbest tasarlanmış sistemleri veya daha sonra eksiğini hissedecekleri diğer değişik rutinleri deneyen anne-babalardan gelmektedir. Bu aileler sonraları E.A.S.Y.'yi keşfederler, ancak bu sefer de nasıl bir başlangıç yapacaklarını bilemezler.

E.A.S.Y. daha büyük bebekler için farklı şekillerde uygulanmalıdır. Dört aylıktan büyük bebekler için tasarladığım, her gün için öneriler sunduğum planı ileriki sayfalarda bulabilirsiniz. Bir bebeğin her davranışını net bir şekilde kategorilere ayırmanın doğru olmayacağını biliyoruz. Yine de Giriş Bölümü'nde dile getirdiğim gibi, belirli yaş gruplarında bazı özelliklerin öne çıktığını da gözardı edemeyiz. E.A.S.Y. sistemini gözden geçirirken ele alacağım zaman dilimlerini şu şekilde sıralamak isterim:

*Doğumdan altı haftaya kadar*
*Altı haftadan dört aya kadar*
*Dört aydan altı aya kadar*
*Altı aydan dokuz aya kadar*
*Dokuz ay ve sonrası*

İleride bu süreçlerin her birine dair geniş açıklamaları ve en sık rastlanan yakınmalar ile onlara verdiğim önerileri bulacaksınız. Yakınmaların genelde beslenme ve uykuda yoğunlaştığını; çözümün ise hemen her zaman, düzenlenmiş bir rutin oluşturmak veya bebeğinizin halen sahip olduğu rutini değiştirmekte olduğunu göreceksiniz. "Olası Sebepler" sütununun yanındaki parantez içindeki sayılar, ne yapılacağı hakkında daha detaylı açıklamalar sunan bölümleri içeren ilgili sayfaları belirtmektedir

(sürekli olarak tekrar yapmamak için).

Bebeğiniz kaç yaşında olursa olsun, kitaptaki her bölümü tek tek okumanızı öneririm. Pek çok kez tekrarlayacağım gibi, unutmamalısınız ki, yöntemleri sadece *yaşa göre belirlemek* doğru değildir. Her çocuk, tıpkı her yetişkin gibi bir *birey*dir. Belirli bir rutin sahibi olmamış altı aylık bir bebekte, üç aylık bir bebeğin yaşadığı benzer sıkıntılar görülebilir (Bu kitap yayımlandıktan sonra bazı anne-babalardan "Benim bebeğim dört aylık ama dediğiniz şeyleri henüz yapmıyor" gibi mektuplar almamak için, kendimi bu konuyu vurgulamak zorunda hissediyorum).

## İlk Altı Hafta; Uyum Sağlama Dönemi

İlk altı hafta, genellikle üç saatlik bir plan şeklinde başlayan E.A.S.Y. sistemi için uygun bir zamandır. Bebeğiniz beslenir, karnı doyduktan sonra biraz uyanık vakit geçirir, siz de bu arada ardından gelecek uyku vakti için hazırlığınızı yaparsınız. O uykusunu alırken, sizin de dinlenmeniz iyi olur. Çünkü uyandığında tekrar aynı döngü başlayacaktır, dinç olmanız gerekir. İlk altı hafta aynı zamanda büyük bir uyum sağlama dönemidir. Bebeğiniz sıcacık ve iklim-kontrollü, her gün-her saat beslendiği ve uterusunuzun kendine özel mekânında keyif çattığı bir yerde yaşarken; bir anda bir sürü insanla dolu gürültülü bir evde bulur kendini. Artık memenizi emerek veya biberondan beslenerek karnını doyurmak zorundadır. Aynı şekilde sizin hayatınızdaki değişim de çok büyüktür. Özellikle ilk anne-babalığınızsa en az bebeğiniz kadar şaşkın olabilirsiniz! İkinci veya üçüncü bebeğinize sahip olmuşsanız, ağlayıp duran bu küçücük şeyin birdenbire herkese hükmetmesinden şikâyetçi olan kardeşleri, ayağınızın altında dolaşıyor olacaktır.

Bebek doğduğunda, kontrol edebildiği tek şey ağzının hareketleridir. Ağzıyla beslenir, ağzıyla iletişim kurar. Varlığı tamamen yemek, emmek ve ağlamakla ilgilidir. Ağlamak onun sesidir, tek sesi... Bir bebeğin 24 saatin bir ila beş saatinde ağlamasını normal karşılarız. Birçok anne-babaya bu sürenin bir dakikasının, beş dakika gibi geldiğini biliyorum. (Nereden mi biliyorum? Derslerimden birinde anne-babalara gözlerini kapamalarını

**Bebeğim Neden Ağlıyor?**

Günüpün hangi kısmında olduğunu bildiğiniz takdirde, altı aylık veya daha küçük bir bebeğin ağlamasını tanımlamanız kolay olacaktır.

**Beslenme zamanı mı?** (açlık)

**Bezi ıslak veya kakalı mı?** (rahatsızlık veya üşüme)

**Bir süredir aynı yerde, aynı pozisyonda mı oturuyor?** (can sıkıntısı)

**30 dakikadan fazla bir süredir uyanık mı?** (aşırı yorgunluk)

**Evde bugün çok fazla ziyaretçisi mi vardı? Ev halkı hareketli bir gün mü geçiriyordu?** (aşırı uyarılma)

**Bacaklarını göğsüne çekip, sıkıntıyla yüzünü mü buruşturuyor?** (gaz)

**Beslenme zamanı boyunca veya bittikten sonra bir saate kadar ağlamasının durmadığı oluyor mu? Böyle bir durumda onu sakinleştirmenin imkânsız olduğunu mu düşünüyorsunuz?** (reflü)

**Tükürüyor mu?** (reflü)

**Odası çok mu sıcak veya çok mu soğuk? Fazla ince veya kalın giyinmiş olabilir mi?** (vücut ısısı)

söyleyip, onlara teypten iki dakika süren bir ağlama sesi dinlettim, sonra da bu ağlama sesinin kaç dakika sürdüğünü tahmin etmelerini istedim. Çoğunluk gerçek sürenin iki veya üç katı uzunluğunda bir ağlama sesi olduğunda hemfikirdi!)

Hiçbir zaman bir bebeğin ağlamasını duymazdan gelmemeli, ağlarken kendi haline bırakmamalısınız. Bunun yerine "bana ne anlatmak istiyor

olabilir?" sorusunu sorup, cevabını düşünmeniz doğru olacaktır. Henüz yeni anne-baba olmuş ebeveynlerim, çoğunlukla bebeklerinin işaretlerini yanlış okudukları için E.A.S.Y. sisteminde sıkıntı çekerler. Doğrudur: Bu küçük yabancı, tek bildiği dil olan ağlama diliyle bize bir şeyler anlatmaya çalışmaktadır. Kötü olan o dili bizim bilmememizdir. Bebeklerinin konuştuğu dili anlamak ilk zamanlarda onun diline "yabancı" olan anne-babaları için neredeyse imkânsız bir şeydir.

Altıncı haftada bebeklerin ağlamaları üst sınırındadır. Gözlemci ebeveynler bu haftalarda bebeklerinin dilini çözmeye başlamışlardır. Dikkatlerini titizlikle bebeklerinin davranışlarına odaklayan bu anne-babalar, çoğu zaman bebekleri ağlamaya bile başlamadan duruma müdahale edebilmeyi becerirler. Açlık ağlamasını -gırtlağın arkasından gelen hafif öksürüğümsü bir sestir, önce kısadır, sonra yavaş yavaş sürekli bir ıngaaa ıngaaa ritmine döner- yorgunluk ağlamasından -üç yüksek sesli iç çekişle başlar, sonra kuvvetli bir ağlama gelir, ardından iki kısa iç çekiş ve bunu daha uzun ve daha kuvvetli bir ağlama izler- ayırt edebilirler. Bu anne-babalar ayrıca, *bebeklerinin kendilerine has özelliklerini* de tanırlar. Örneğin bazı bebeklerin açken diğerinden daha belirgin şekilde derdini anlattıklarını biliriz. Bazı bebekler ise aç olduklarında, sadece dillerini çıkartıp dudaklarının kenarlarını yalar ya da dillerinin iki yanını yukarı doğru yuvarlama hareketi yaparak bunu belli eder. Başka bebekler ise açlık hissi hissettikleri ilk anda çığlık çığlığa ağlayarak, çıldırmış bir hal alabilirler.

Bebeğinizin verdiği sinyallerin kolaylıkla farkına varabilmeniz ve ne sebeple ağladığını daha doğru saptayabilmeniz için onu doğar doğmaz E.A.S.Y. rutini ile tanıştırmak doğru bir karar olacaktır. İşaretlerini anlamanızda tuttuğunuz günlük notlarınızın da büyük yararı olur. Diyelim ki bebeğinizi sabah 7'de beslediniz. Bundan 15-20 dakika sonra ağlamaya başladıysa ve onu hiçbir şekilde sakinleştiremiyorsanız, bunun açlık ağlaması *olmadığından* emin olabilirsiniz. Büyük olasılıkla bir sindirim sorunuyla karşı karşıyasınızdır (bk. 153-162). Beslerseniz, daha da rahatsız olacaktır. Yine de mutlaka onun sakinleşmesini sağlayacak bir şey vardır. Sayfa 42'de bu tip sorunlara değineceğim.

**Dört Haftalık Bir Bebek için E.A.S.Y.**

| | | |
|---|---|---|
| E | 07.00 | Beslenme |
| A | 07.45 | Bez değişimi, biraz oyun ve karşılıklı sohbet; vereceği uyku işaretlerine dikkat etmeye çalışın. |
| S | 08.15 | Bebeğinizi kundaklayarak yatırın. İlk sabah uykusunda uykuya dalabilmesi 15-20 dakikasını alabilir. |
| Y | 08.30 | Uyuduğunda siz de uyuyun. |
| E | 10.00 | Beslenme |
| A | 10.45 | 07.45 ile aynı |
| S | 11.15 | İkinci sabah uykusu |
| Y | 11.30 | Siz de uyuyun veya en azından dinlenin |
| E | 13.00 | Beslenme |
| A | 13.45 | 07.45 ile aynı |
| S | 14.15 | Öğlen uykusu |
| Y | 14.30 | Siz de uyuyun veya en azından dinlenin |
| E | 16.00 | Beslenme |
| A | 16.45 | 07.45 ile aynı |
| S | 17.15 | Banyodan önce gereken enerjiyi toplaması için 40-50 dk bir uyku (şekerleme) |
| Y | 17.30 | Kendinizi şımartacak bir şey yapın |
| E | 18.00 | Birinci 'mama yüklemesi' |
| A | 19.00 | Banyo ve yatma vakti ritüelleri |
| S | 19.30 | Şekerleme |
| Y | 19.30 | Akşam yemeği yiyebilirsiniz |
| E | 20.00 | İkinci 'mama yüklemesi' |
| A | | Yok |
| S | | Tekrar yatağa yatırın |
| Y | | Biraz keyif yapın |
| E | 22/23.00 | 'Uyku öğünü', sabahı bekleyebilirsiniz... |

Not: İster bebeğinizi emzirin, ister biberon maması ile besleyin, yukarıdaki rutini bebeğiniz dört aylık olana kadar -gerektiğinde küçük değişikliklere gidebilirsiniz- uygulamanızı öneririm. A (Aktivite zamanı) daha küçük bebekler için daha kısa olup, bebek büyüdükçe uzayabilir. Bebeğiniz 8 haftalık olduktan sonra, iki 'mama yüklemesi'ni teke indirebilirsiniz. Bunu saat 17.30-18.00 gibi alabilir. Eğer gece boyunca uyumayı daha erkenden başarmadıysa, 'uyku öğünü'nü 7 aylık olana dek devam ettirmek doğru olur. ('Mama yüklemeleri' ve 'uyku öğünü' ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için bkz. sayfa 133).

| ORTAK YAKINMALAR | OLASI SEBEPLER |
| --- | --- |
| Bebeğimi 3 saatlik rutine alıştıramıyorum. 20 dakika bile aktivite zamanı kullanamıyor. | Doğumda üç kilodan zayıf doğmuşsa, başlangıçta her iki saatte bir beslenmeye *gereksinim duyabilir.* (bkz. "Kiloya Göre E.A.S.Y."). Aktivite zamanında bebeğinizi uyanık tutmaya çalışmayın. |
| Bebeğim emerken sık sık uyuyakalıyor. Bir saat sonraysa yine acıkıyor. | Çeşitli sorunlarla doğan bebeklerde –prematüre bebekler, sarılıklı, düşük kilolu bebekler ve bazı "uykucu" bebekler– sık rastlanan bir durumdur. Bu bebekler daha sık beslenebilir ama emzirirken mutlaka onları uyanık tutmaya özen gösterin (140-141). Meme alıyorsa sebep, yanlış emme alışkanlığı veya annenin süt miktarı ile ilgili olabilir (142-151). |
| Bebeğim iki saatte bir meme almak istiyor. | Bebeğinizin ağırlığı üç kilo veya daha fazlaysa, düzgün bir beslenme düzenine sahip olmayabilir. 'Atıştırıcı' bir bebek olmaması için dikkatli olun. Meme alıyorsa sebep, yanlış emme alışkanlığı veya annenin süt miktarı ile ilgili olabilir (142-151). |
| Bebeğimin dili yalanıyor gibi sürekli dışarıda, aç olduğunu düşünüyorum ama her emzirmede sadece biraz emip bırakıyor. | Bebeğiniz yeteri kadar emmediği için emziği veya biberonu yatıştırıcı olarak kullanıyor olabilir (141). 'Atıştırıcı' bir bebeğe dönüşüyor olması da mümkündür. Sütünüzü sağarak miktarına bakın (147). |

| | |
|---|---|
| Bebeğim düzenli gündüz uykuları uyuyamıyor. | Bebeğiniz gereğinden fazla aktivite yaptığı için, aşırı uyarılmış olabilir (277-281). Ya da belki onu artık kundaklamıyor veya uykusu gelmeden yatırıyor olabilirsiniz (248-257). |
| Bebeğim gündüz uykularını çok iyi uyuyor ama geceleri çok sık uyanıyor. Neden ağladığını hiçbir zaman anlayamıyorum. | Bebeğiniz için gece ile gündüz yer değiştirmiş. Bundan dolayı gündüz uyuduğu uykular, gece uyuyamamasına sebep oluyor (241-248). |
| Bebeğimin neden ağladığını hiçbir zaman anlayamıyorum. | Bebeğiniz Nazlı veya Huysuz Bebek olabilir (bkz. İkinci Bölüm). Gaz, reflü veya kolik gibi bir sorunu vardır (153-162). Sebep her ne ise, çözüm için E.A.S.Y. sistemini uygulamak hem bebeğinizi, hem de sizi rahat ettirecektir. |

## Bebeğinizin Doğum Kilosuna Göre E.A.S.Y.

Altı aydan küçük bir bebeğin anne-babasının E.A.S.Y. sistemi ile ilgili bir sorunu olduğunda, onlara soracağım ilk soru şu olur: **Bebeğiniz normal süresinde mi doğdu?** Cevap "Evet" bile olsa, bir soru daha sorarım: **Peki doğduğunda kaç kiloydu?** E.A.S.Y. sistemi genellikle beslenmeleri arasında üç saat dayanabilen, 3 ila 3.5 kilo arası bir ağırlıkla doğan, *normal kilolu* yeni doğanlar için uygundur. Bebeğiniz bu kiloların altında veya üstündeyse, sistemin yeniden şekillendirilmesi gerekir. 47. sayfadaki **Doğum Kilosuna Göre E.A.S.Y.** şemasında da göreceğiniz gibi, normal kilolu bebeklerin beslenme süreleri genellikle 25 ila 40 dakika arasında değişir (süre memeden veya biberondan emmesine ya da hepsini bir çırpıda hızla tüketmesine veya keyfi bir ritimle emmesine bağlı olarak değişecektir). Aktivite zamanı ki altının değiştirilmesi de bir aktivitedir, yarım saatle kırk beş dakika arası bir süredir. Uykudan önceki on beş dakika uykuya hazır-

**Özel Durumlar: Prematüre Bebekler**

Hastaneler, prematüre bebeklere, 2-2.5 kiloyu bulup eve çıkabilme durumuna gelene kadar 2 saatlik bir rutin uygularlar. Bebekleri henüz hastanedeyken düzenlenmiş bir hayata alışmış durumda olduğundan, aileleri için bu iyi bir haber sayılabilir. Yine de prematüre bebekler, iç organları çok küçük olduğu ve gelişimini tam olarak tamamlamadığı için, sağlık sorunlarıyla daha sık karşılaşmaktadır. Bunların arasında reflü (sayfa 156-160) ve sarılığı (bkz. sayfa 45'teki kutu) sayabiliriz. Prematüre bebekler ayrıca, çok daha kırılgan bir yapıya sahiptir. Az kiloyla doğan bebeklerden daha sık, meme emerken uykuya dalma eğilimleri vardır. Onları uyandırırken temkinli davranmak gerekir. Uyurken de, onları rahim gibi sarmalayan bir ortamda yatırmak doğru olur. Bebeğinizi kundaklayıp, sessiz, sıcak ve karanlık bir odada yatırmaya çalışın. Unutmamalısınız ki, onlar henüz burada olma zamanları gelmeden doğdular. En büyük ihtiyaçları ve en sevdikleri şey ise uyumak.

lık zamanını oluştururken, uyku ise bir buçuk ila iki saat sürecektir. Böyle bir bebek, 7, 10, 13, 16 ve 19'da beslenecektir. Ek olarak saat 21 ve 23'de de emzirilebilir (bu yöntem, gece yarısı 02'deki öğünü ortadan kaldırmaya yönelik bir yöntemdir. bkz. "Mide doldurma" yöntemi, sayfa 133 ve 270). Bu saatler, sadece *önerilen* saatlerdir. Bebeğiniz öğle öğünü için 13 yerine 12.30'da kalkmışsa, böyle bir durumda onu beslemekten kaçınmayın.

Doğumda ortalama kilonun üstünde doğan bebeklerin -3.5 kilo ile 4.5 kilo arasında doğan bebekler- beslenme alışanlıklarının daha düzenli olduğu görülür. Ayrıca her öğün diğer bebeklere kıyasla daha fazla besin alırlar. Daha kilolu da olsalar bu bebeklerin, yine de üç saatlik rutinde tutulmalarını öneririm. Yaş ve ağırlık farklı şeylerdir. Bir bebek 3.5 kilo veya daha fazla olabilir. Ama bir yenidoğan olduğu için, yine de her üç saatte bir beslenmesi gerekir. Bu tip bebeklerle çalışmak benim için bir zevktir. Henüz iki haftalık bile olsalar, biraz gayret edildiğinde geceleri uzun süre uyanmadan uyuyabilirler.

Bazı prematüre veya daha minyon yapılı bebekler ise, daha *az* kilolu doğarlar. Üç saatlik E.A.S.Y. sistemi bu bebekler için uygun değildir. Anne-babaları bu bebekleri hastaneden eve getirip, onları hemen E.A.S.Y. sistemi ile tanıştırmaya kalktıklarında, genellikle aynı konular hakkında yakındıklarına tanık olurum: "Aktivite saatinde 20 dakika bile uyanık kalamıyor" ya da "Ne zaman emzirsem, memede uyuyakalıyor."

Bu anne-babalar, bebeklerini nasıl uyanık tutabileceklerinin cevabını ararlar. Cevap kolaydır. *Uyanık tutmaya çalışmayacaksınız*, en azından aktivite zamanı içinde. Bebeğinizi ne kadar uyutmaya çalışırsanız, onun o kadar daha fazla uyarılmasına neden olursunuz. Sonra bir bakarsınız, ağlıyor. Bu sefer de onu sakinleştirmeye çalıştığınızda, karnının acıktığını fark edersiniz. Çünkü bebekler ağlarken enerji harcar. Böyle olunca ağlamaları ile ilgili kafanız karışmış olur. Karnı mı aç? Yorgun mu? Yoksa gaz ağlaması mı bu?

Az kilolu bebekler geceleri beslenmeden ancak dört saat boyunca uyu-

**Özel Durumlar: Sarılık**

E.A.S.Y. uygulamamız nasıl ki, bebeğin doğum kilosuna göre değişim gösteriyorsa, benzer değişim sarılıklı bebeklerin rutinlerine de yansıyacaktır. Sarılık, kandaki bilirubin (bir safra pigmenti) miktarının arttığı durumlar için kullanılan bir ifadedir (bilirubinin rengi sarıdır ve biriktiği organ ve dokuyu sarı renge boyar). Bebeğin cildi, gözleri, avuçlarının içi ve ayaklarının altı sarı renge bürünür. Karaciğeri, henüz açılmamış bir araba motoru gibidir, düzgün bir şekilde çalışması için belli bir süreye ihtiyaç vardır. İşte bu süre içinde bebeğiniz kendini çok halsiz hissedecek ve bolca uyumak isteyecektir. Sakın "iyi uyuyan bir çocuğun var" lafına kanmayın. Uyumasına izin vermek yerine, onu her iki saatte bir uyandırmanız gerektiğini unutmayın. Sarılık mikrobunu sisteminden atacak güce sahip olması için, bu şekilde sık aralıklarla beslenmesi gerekir. Hastalık genellikle 3 veya 4 günde bebeğin vücudunu terk eder. Bu süre anne sütü alan bebeklerde, biberon maması ile beslenen bebeklere kıyasla daha uzun sürer. Cildi pembeleştikçe her şey normale dönmeye başlar, gözlerindeki sarılığın yok olması ile de son bulur.

yabilirler. Dolayısıyla ilk altı haftada gecede iki kez emzirilmeleri gerekir. Daha erken acıkırlarsa, üç saatte bir de beslenebilirler. Burada önemli olan beslenme gereksinimlerini gözardı etmemektir. Minik bebeklerin çok uyuyup, çok yemek yemelerini isteriz. Bu, kilo almaları için önemlidir. Aynı şekilde yavru köpekler de beslenir, biraz etrafta vakit geçirir ve uyurlar. Büyümek ve enerji depolamak için tüm hayvan yavrularının yaptığı budur.

Bebeğiniz eğer 3 kilodan zayıfsa, öncelikle, onu *iki saatte bir* yeme düzenine alıştırın: 30 veya 40 dakika emzirin, aktiviteye sadece 5 veya 10 dakika ayırın. Sonra da bir buçuk saat kadar uyutmaya çalışın. Uyandığında kendi kendine şarkılar söyleyip size sevgi gösterileri yapmasını beklemeyin, çevresinde olup bitenden etkilenmemesi, uyarılmaması için özen gösterin. İki saatte bir beslenen ve büyümesi için gerekli uykuyu alabilen çocuk büyür. Bu tip bebekler kilo aldıkça, iki öğün arası acıkma süreleri de gecikir. Bu nedenle kolayca yorulmaz, dolayısıyla da aktivite zamanından daha uzun süre yararlanabilirler. Doğduğunda beslendikten sonra ancak 10 dakika dayanabilen bir bebek, 3 kilo olduğunda yirmi dakikaya kadar, 3.5 kiloya yaklaştığında ise kırk beş dakika kadar uyanık kalabilir. Kilo alımı devam ettikçe, bebeğinizle yavaş yavaş iki saatlik rutine geçebilirsiniz. Bebeğiniz 3.5 kiloyu geçtiğinde, üç saatlik E.A.S.Y. planı için hazır demektir.

## Altı Haftalıktan Dört Aylık Olana Kadar Beklenmedik Uyanmalar

Evdekilerin hayatı, ilk altı ayı kapsayan postpartum döneminden sonraki iki buçuk ay içinde bir miktar daha düzene girmiş durumdadır. Anne-baba artık kendine daha çok güvenmekte ve olaylara karşı daha az endişeli davranmaktadır. Bebek ise biraz kilo almış -düşük kilolu bebekler bile bu aylarda diğer yaşıtlarına erişirler- ve artık öğünleri tamamlamadan uykuya dalmamaktadır. Üç saatte bir beslenir. Öğünler arası bu üç saatlik ara, dördüncü aya girerken biraz daha uzayacaktır (bu dönemde bebeklerin dört saatte bir beslenmeleri gerekir, bkz. sayfa 50). Artık bebeğinizin aktivite süreleri de artmış, geceleri saat 23'den sabah saat 5'e veya 6'ya kadar kesintisiz uyuyabilmektedir. Altıncı haftada doruk noktasına ulaşmış olan ağlamaları, bu 2.5 ay içinde azalmaya başlayacaktır.

Bu safhada duyduğum yakınmalardan bazılarını aşağıda bulabilirsiniz:

## Doğum Kilosuna göre E.A.S.Y.: İlk Üç Ay

Bu tabloya bakarak, bebeğinizin doğduğunda sahip olduğu kilonun, günlük rutininizdeki motifleri nasıl etkilediğini görebilirsiniz. (Dördüncü aya gelindiğinde çoğu bebek -hatta kilosu normalin altında olan bebekler bile- iki öğün arası dört saat kadar dayanabilir.) Bu noktada biraz matematik yapmanız gerekiyor. Bebeğinizin uyandığı zamanı not edin, sonra bebeğinizin ağırlığını yazın ve altına, her birim için aşağı yukarı saptadığınız süreleri, "ne sıklıkta?" sütununa da gerekli bilgileri ekleyin. Değişiklikler olursa korkmayın. Bu tablo önünü görebilme veya düzen kurmaya yardımcı olma amacı gütmüyor. "Kaç dakika?" E.A.S.Y. sisteminin her harfi için harcanan tahmini süreyi, "Ne sıklıkta?" ise E.A.S.Y. döngüsündeki her yeni tekrarı ele alır.

Biraz basitleştireyim: Y-Sizin Zamanınız kısmını bu tablodan çıkardım. Zaten bebeğiniz 3.5 kiloyu bulduğunda, daha küçük bebeğe sahip anne-babalardan çok daha çabuk gecelerinizi geri kazandığınızı fark edeceksiniz. Yok, eğer 3 kilodan küçük ise, bir süre kendinize ait zamanınızın olmasını beklemeyin, en azından ilk altı hafta boyunca. Ama pes etmeyin, bebeğiniz 3 kilonun üzerine çıktığında bu evrenin de sonuna gelmişsiniz demektir. Bebeğinizin oyunlarla kendi kendini eğlendirmeye başlamasıyla, uyanıkken bile kendiniz için vakit bulabildiğinizi fark edeceksiniz.

<table>
<tr><th>Ağırlık</th><th colspan="2">2-3 kg</th><th colspan="2">3-3.5 kg</th><th colspan="2">3.5 kg'dan fazla</th></tr>
<tr><th></th><th>Kaç dakika?</th><th>Ne sıklıkta?</th><th>Kaç dakika?</th><th>Ne sıklıkta?</th><th>Kaç dakika?</th><th>Ne sıklıkta?</th></tr>
<tr><td>Beslenme</td><td>30-40 dk</td><td rowspan="3">Bebek 3 kilo olana kadar rutin, gündüzleri 2 saatte bir tekrar eder. 3 kilo olunca, 3-saatlik plana geçilebilir. Başlangıçta bu bebekler geceleri memeye kalkmadan sadece 4 saat kadar kesintisiz uyuyabilirler.</td><td>25-40 dk</td><td rowspan="3">Gündüzleri, ortalamanın altındaki bebekler için rutin 2.5-3 saatte bir tekrar eder. Bu bebekler, ilk 6 hafta boyunca geceleri kesintisiz 4-5 saatlik uyku uyuyabilirler, bu noktada gece 1 ya da 2 emzirmesini kesme zamanı geldi demektir.</td><td>25-35 dk</td><td rowspan="3">Rutin gündüzleri 3-saatte bir tekrar eder. Bebekler 6 haftalık olduklarında, gece 1 ya da 2 emzirmesini kesme zamanı geldi demektir. Çoğu bebek gece 23.00'dan sabah 04.00 ya da 05.00'a kadar 5 veya 6 saat deliksiz uyuyabilir.</td></tr>
<tr><td>Aktivite Zamanı</td><td>Başlangıçta 5-10 dk, 3 kilo olana dek 20 dk, 3 kiloyu geçtiğinde yavaş yavaş süreyi 45 dk.ya kadar uzatın</td><td>25-45 dk (bez değiştirme, giyinme soyunma ve günde bir kere banyoyu da içerir)</td><td>25-45 dk (bez değiştirme, giyinme soyunma ve günde bir kere banyoyu da içerir)</td></tr>
<tr><td>Uyku</td><td>1 saat 15 dk-1.5 saat</td><td>1.5-2 saat</td><td>1.5-2 saat</td></tr>
</table>

| Ortak Yakınmalar | Olası Sebepler |
| --- | --- |
| Geceleri bebeğimi üç veya dört saatten fazla uyutamıyorum. | Gündüzleri yeteri kadar beslenmiyor olabilir. Yatmadan önce "depoyu doldurmanız" gerekebilir (sayfa 133 ve 270). |
| Bebeğim geceleri beş veya altı saate kadar uyuyordu, fakat şimdi daha sık ve farklı saatlerde uyanıyor. | Bebeğiniz büyük olasılıkla hızlı büyüme döneminde(162-167 ve 272-274). Gündüzleri daha fazla beslenmesi gerekir. |
| Bebeğim gündüzleri yarım saat veya 45 dakikadan fazla uyuyamıyor. | Büyük olasılıkla işaretlerini yanlış okuyor veya yorgunluk işaretleri verdiğinde yatağına yatırmıyorsunuz (248). Bunun yanısıra, uykudan uyanır gibi olduğunda, tekrar uykuya dalmasına fırsat vermeden yanına gidip, uykusunun tam olarak kaçmasına neden oluyor olabilirsiniz (260-263). |
| Bebeğim her gece aynı saatte uyanıyor, beslemeye kalktığımda ise çok az emiyor. | Aynı zamanda uyanmak bir alışkanlığın göstergesidir ve hemen hiçbir zaman açlıkla ilgili değildir. Bebeğiniz büyük olasılıkla alışkanlık edindiği için uyanıyor (263-265). |

Gördüğünüz gibi, bu yaştaki bebekler için asıl sorun, rutinin "S" (Uyku) kısmıyla ilgili açıklanması zor (en azından ebeveynlere açıklaması zor) durumlardır. Bebeğiniz henüz düzenlenmiş bir rutine sahip değilse, gündüz *ve* gece uykuları düzensiz ve zor olabilir. Böyle bir durumda, aynen bebekleri gibi, anne-babalar da ne zaman yeteri kadar uyuyabileceklerini merak ederler. Doğal olarak bazı bebekler -karınları boşsa- açlıktan dolayı uyanır. Yine de her zaman sebep açlık olmayabilir. Bilmeniz gerekir ki, anne-babaların, bebeklerinin gece -veya gündüz- uyanma sorunlarına buldukları iyi niyetli çözümler, ileride ortaya çıkacak "hatalı ebeveynlik" davranışlarının ilk tohumlarını oluşturabilir.

Bebeğiniz gece yarısı uyanmış olabilir, siz de onu emzirerek veya biberon vererek sakinleştirmeye çalıştınız. Her zamanki gibi işe yaradı. Ne düşünürsünüz? *Biliyorum, bu harika bir yöntem.* Ayrıca bebeğiniz de bundan memnun. Ama aslında olan şudur: Farkında olmadan bebeğinize, uykuya dalması için emmesi gerektiğini öğrettiniz. İnanın bana, bebeğiniz altı aylık olup, kilosu da artınca, gecede birkaç kez kalkıp emzirme fikri artık size cazip görünmeyecektir. Hatta geçmişte bulmuş olduğunuz bu hızlı çözümden dolayı pişmanlık duyarsınız (Tabii bebeğiniz henüz altı aylıkken bunun farkına varacak kadar şanslıysanız. İki yaşında bebeklerinin, geceleri hâlâ kendilerini birkaç kez uyandırıp, bir damla sütle sakinleşmeye çalıştığı anneler de tanıyorum!)

**İşe Dönüş**

İlk 3 veya 6 ay içinde, birçok anne eski işine geri döner veya yarı zamanlı çalışmaya başlar. Bazıları zorunlu olduğu için, bazıları da istekleri doğrultusunda çalışırlar. Hangisi olursa olsun bilmelisiniz ki, hayatınızda yaşadığınız bu tip değişiklikler E.A.S.Y. rutinini etkileyecektir.

**Siz işe başlamadan önce bebeğiniz rutinine alışmış durumda mıydı?** İlk kural aynı anda birden çok değişiklik yapmamaya çalışmaktır. İşe döneceğinizi biliyorsanız, E.A.S.Y. rutinini en az bir ay önce oturtmuş olun. İşe başlamış bulunuyorsanız, her şeyin tam olarak rayına oturduğundan emin olmak için iki hafta izin alabilirsiniz.

**Siz yokken bebeğinize kim bakıyor? Bebeğinizle ilgilenen kimse bebeğin hayatında bir rutin olmasının öneminden haberdar mı? Peki onun bu rutini harfiyen uygulayabileceğine inanıyor musunuz? Bebeğinizin davranışlarının sizinle beraberken farklı, kendisiyle ilgilenen başka biriyleyken veya bakıcısıylayken farklı olduğunu hissediyor musunuz?** Harfiyen uyulmadığı takdirde E.A.S.Y. planı işe yaramayacaktır. Bakıcısının rutine ne derece uyduğunu veya uyup uymadığını tam olarak bilmeniz olanaksızdır. Şaşırabilirsiniz ama onunla ilgilenen kişi, rutine sizden çok daha bağlı kalarak bebeğinize yardımcı oluyor olabilir. Bazı ebeveynlerin, özellikle çalıştıkları için kendilerini suçlu hissettiklerinde, rutinin dışına kaydıklarını biliyorum: "Bu gece biraz daha geç uyutsak ne olur? Böylelikle kızımızla biraz daha fazla vakit geçirmiş oluruz."

**Babanın katkısı ne? Bebeğinizin rutinini yürütmekte zorlanacaksınız, eşinizin katkısını kabullenebilecek misiniz?** Bazı anneler bir plana gereksinim duyduklarını ifade ederler, ama iş uygulamaya gelince başarısız olurlar. Buna rağmen, çok daha kısa süre evde bulunabilen eşleri, bazen sisteme uymakta onlardan çok daha titiz davranmaktadır.

**Evinizde daha başka değişiklikler meydana geldi mi?** Bebekler aşırı duyarlı varlıklardır. Çevreleriyle bizim anlayamayacağımız şekilde bir ilişki içindedirler. Örneğin, depresif annelerin bebeklerinin normalden çok daha fazla ağladığını biliyoruz. Dolayısıyla bir iş değişikliği, taşınma, eve alınan yeni bir evcil hayvan, ailedeki bir bireyin geçirdiği hastalık -ailenin yaşamını etkileyecek hemen her şey- bebeğinizin rutinini etkileyecektir.

## Dört Aylıktan Altı Aylığa: 4/4 ve Hatalı Ebeveynliğin Başlangıçları

Birkaç ay önceden farklı olarak bu aylarda, bebeğinizin algıları artık gelişmiş ve dünyayla ilişkisi artmış durumdadır. Bebekler 'yukarıdan aşağıya doğru' gelişirler. Öncelikle ağızlarının kontrolünü ellerinde tutarlar, sonra sırasıyla boyun ve omurilik, kollar ve eller, en sonunda ise bacaklar ve ayaklar güçlenir (bkz. sayfa 36'daki kutu). Bu dönemde bebeğiniz başını

kolaylıkla kaldırmaya ve elleriyle bazı nesneleri tutmaya başlamıştır. Dönme alıştırmaları yapmaktadır, hatta belki çoktan dönmeyi öğrenmiş durumdadır. Neredeyse tam olarak dik oturabilmektedir, dolayısıyla artık yeni bir bakış açısına sahiptir. Rutininin ve içindeki motiflerin daha çok farkındadır. Artık seslerin ne yönden geldiğini çıkarabilmekte, sebep-sonuç ilişkisini kavrayabilmektedir. Hafızası da daha güçlüdür.

Gelişiminde kat ettiği bu büyük adımlar, doğal olarak bebeğin günlük rutinine de yansıyacaktır. E.A.S.Y.'nin 4 aylıklar için 4 saat kuralı: "4/4 kuralı"nın zamanı gelmiştir. Bebeklerin çoğunluğu bu noktada, üç saatlik programdan dört saatlik programa geçmek için hazırdır. Bebeğiniz gündüzleri artık aktivite zamanında daha uzun süre oyun oynayabilmekte, geceleri de uzun saatler boyunca deliksiz uyuyabilmektedir. Bazı bebekler ise karınları acıktığı için sabahları erken saatte uyanmalarına rağmen, geceleri de kurulu saat gibi belirli saatlerde uyanabilirler. Aç olmamalarına rağmen, bu saatlerde uyanmayı 'huy edinmişlerdir', kendi iç saatleri buna göre ayarlanmıştır. Çoğu bebek sabaha karşı 4 ile 6 saatleri arasında uyanır. Böyle durumlarda, anne-babaları telaşla odaya girmezlerse kendi kendilerine konuşup, biraz oynar ve uykuya devam ederler. 'Hatalı ebeveynlik' genellikle, anne-babaların bu tip davranışlarıyla başlar.

Bebeğiniz bu aylarda daha iyi beslenmeye başlamıştır. Meme verdiğinizde veya biberondan emdiğinde eskisinden daha hızlı, 20 ila 30 dakikada karnını doyurur. Altının değişmesiyle beraber E (Beslenme) zamanı en fazla 45 dakikada tamamlanmış olur. A (Aktivite) ise farklıdır: Yemekten sonra artık biraz daha uzun süre uyanık kalabilirler. Bu süre tipik bir dört aylık bebek için bir buçuk saati, altı aylık bir bebek için ise iki saati bulur. Birçok bebek sabahları iki saatlik bir uyku alır, bir buçuk saat sonunda uyansalar bile onları beslemek için siz hazırlık yaparken bir yarım saat daha oyalanabilirler. Saat iki veya iki buçukta genellikle bir buçuk saat kadar sürebilecek ikinci bir gündüz uykusuna gereksinim duyarlar.

Bundan sonraki sayfada, E.A.S.Y. sisteminin üç aylık bir bebekle dört aylık bir bebekte nasıl bir değişime uğradığını görebilirsiniz. Öğünlerde artık daha fazla besin aldığından, bir öğünü kesebilirsiniz. Üç gün-

düz uykusunu da iki gündüz uykusuna indirebilirsiniz (yine de her durumda akşamüzeri uyuduğu şekerlemeyi devam ettirmekte fayda vardır). Bunları yaptığınızda bebeğinizin uyanık kaldığı saatlerin de arttığını görürsünüz. Bebeğinizin üç-saatlik-rutinden dört-saatlik-rutine geçişinde zorluk çekerseniz, sayfa 59-69'daki ayrıntılı tablodan faydalanabilirsiniz.

**3-saatlik E.A.S.Y.**

E: 07.00 Uyandır ve besle
A: 07.30 veya 07.45 (beslenmenin süresine bağlı olarak)
S: 08.30 (1.5 saat uyku)
Y: Sizin zamanınız
E: 10.00
A: 10.30 veya 10.45
S: 11.30 (1.5 saat uyku)
Y: Sizin zamanınız
E: 13.00
A: 13.30 veya 13.45
S: 14.30 (1.5 saat uyku)
Y: Sizin zamanınız
E: 16.00 Beslenme
S: 17.00-18.00 arası 40 dakika civarı sürecek bir şekerleme, bu bebeği diğer beslenmeye ve banyo zamanına hazırlayacaktır
E: 19.00 (hızlı büyüme döneminde ise 19.00 ve 21.00'da iki kere mama yüklemesi alabilir)
A: Banyo
S: 19.30 yatma saati
Y: Artık gece sizin!
E: 22.00 ya da 23.00 uyku öğünü

**4-saatlik E.A.S.Y.**

E: 07.00 Uyandır ve besle
A: 07.30
S: 09.00 (1.5-2 saat uyku)
Y: Sizin zamanınız
E: 11.00
A: 11.30
S: 13.00 (1.5-2 saat uyku)
Y: Sizin zamanınız
E: 15.00
A: 15.30
S: 17.00 ya da 18.00 civarı bir şekerleme
Y: Sizin zamanınız
E: 19.00 (hızlı büyüme döneminde ise 19.00 ve 21.00'da iki kere mama yüklemesi alabilir)
A: Banyo
S: 19.30 yatma saati
Y: Artık gece sizin!
E: 23.00 uyku öğünü (bebeğiniz 7 veya 8 aylık olduğunda, ya da katı gıdalara tam olarak geçmiş ise uyku öğününü kesebilirsiniz)

Yan sayfada ideal bir gün ele alınmıştır. Bebeğiniz tam olarak bu saatlere uymayabilir. Rutin bebeğinizin ağırlığı ve onun mizacıyla ilgili olarak değişime uğrayabilir. Diğer bebeklere kıyasla daha ufak yapılı bir bebek dört ayda üç buçuk saatlik bir rutinle daha rahat edebilir. Beşinci veya en geç altıncı aylarda zaten arayı kapatacaktır. Bazı bebekler diğerlerinden daha iyi uyur, bazıları ise çok uzun sürede, bir öğünlerini tamamlarlar. Sizin çocuğunuzsa 15 dakika erken ya da geç geçişler bile yapabilir. Bir gün sabah uykusunu biraz kısa alır, öğleden sonra uykusunu uzatır. Ertesi gün tam tersini yapar. Önemli olan sıralamaya bağlı kalmaktır: Beslen/Aktivite/Uyku motifini aksatmamak gerekir (dört aylıksa dört saat arayla yapılması gerekir).

Şaşırtıcı değil, bu dönemde duyduğum yakınmaların çoğu rutinle ilgili sorunlara aittir.

| ORTAK YAKINMALAR | OLASI SEBEPLER |
|---|---|
| Bebeğim öğünlerini çok çabuk sonlandırıyor. Yeteri kadar besleyemediğimden korkuyorum. Bu nedenle rutini de aksıyor. | Sorun E (Beslenme) kısmında olmayabilir. Bazı bebeklerin beslenmelerinde bu aylarda artık hiç sorun yoktur. Yukarıda da açıkladığım gibi, belki bebeğinize hâlâ 3-saatlik E.A.S.Y. sistemini uyguluyorsunuz (3-saatlik programdan 4-saatlik programa geçişle ilgili öneriler için sayfa 59-69'a bakın.) |
| Bebeğim her zaman farklı saatlerde emmek ve uyumak istiyor. | Günlük rutininizde ufak değişiklikler yapmanız normal. Ancak bebeğiniz dolu dolu bir öğün yemek yerine, *atıştırmalıklar*la yetiniyor ya da |

| | |
|---|---|
| | uzun gündüz uykuları yerine sadece birkaç dakika iç geçirmekle uyku saatini atlatıyorsa, iki alışkanlığı da 'hatalı ebeveynlik'e bağlamak gerekir. Büyük olasılıkla bebeğinizin ihtiyacı, dört aylıklar için düzenlenmiş rutindir (sayfa 59-69). |
| Bebeğim geceleri hâlâ sık sık uyanıyor. Her defasında emzirmenin doğru olup olmadığını bilemiyorum. | Eğer farklı saatlerde uyanıyorsa, büyük olasılıkla nedeni açlıktır. Gündüzleri daha fazla beslenmesi gerekir (270-276). Aynı saatlerde uyanıyor ise, istemeden yanlış bir alışkanlık edinmesine sebep olmuşsunuz demektir. (263-265). Dört-saatlik rutin yerine üç-saatlik rutini uygulamanız uygun olabilir. |
| Bebeğim gece güzel uyuyor ama sabah saat 5'te kalkıyor ve oyun oynamak istiyor. | Sabahın erken saatlerinde henüz her zamanki gibi kendi kendine konuşurken, hemen yanına girerek, ona sabah erken uyanmanın güzel bir şey olduğu izlenimini vermiş olabilirsiniz (260-263). |
| Bebeğim henüz yarım saat veya 45 dakikadan fazla gündüz | Gündüz uykusu öncesi fazlasıyla yorulmuş ve uyarılmış |

uykusu uyumadı. Hatta hiç uyumak istemediği, uykuları atlatmak istediği de oluyor.

olabilir (342-346) Veya günlük düzeninde bir rutini izlememesi ya da düzensiz bir rutini (307) olması nedeniyle uyanabilir. Ya da hepsi birden...

Tüm bunların yanısıra, daha erken ele alınmamış sorunların tekrar ettiğine de tanık olabilirsiniz. Geçmişte hatalı ebeveynlik tohumları atıldıysa, bu tohumların bu dönemde, uyku ve yeme sorunları olarak çiçeklenmeye başlamış olduğu görmek zor değildir (Bunun için geçtiğimiz bölümü, "Dört Aylıktan Altı Aylığa" bölümünü atladıysanız, lütfen geri dönüp okuyun). Anne-babalar kendilerini bir anda bir sorunlar yumağı içinde bulurlar. Öyle bir kaos yaşamaktadırlar ki, önlerini göremezler. Genellikle bu, E.A.S.Y. sisteminin çocukların gelişimine göre şekillendirilmemiş olmasından kaynaklanır. Bu genellikle; üç saatlik programdan dört saatlik programa geçişi, çocuklarının ayakta durma sürelerinin uzadığını ve gündüz uykularının da aynı gece uykuları kadar önem taşıdığını fark etmeyen ailelerin başına gelir. Bazı ailelerin sorunu ise kendi istikrarsızlıklarıdır. Büyük olasılıkla birçok kitaptan farklı öneriler okumuş; internetten, televizyondan veya arkadaşlarından duydukları öğütleri, hatta çakışan yöntemleri sırayla 'denemişlerdir'. Sonuçta birinden birinin mutlaka bebeklerine uymasını umut etmektedirler. Ev içinde yaşanan başka değişiklikler de -annenin yarı-zamanlı ya da tam-zamanlı işine geri dönmesi gibi- bebeğin rutinini aksatır. Nedeni ne olursa olsun, bu yaşta sorun her zaman biraz daha büyük olacaktır. Çünkü bebeğin hayatında ya uzun süredir yerleşen alışkanlıklar vardır ya da hiçbir zaman izleyebileceği bir rutin oluşturulmamıştır. Bu yaştaki bebeklerin anne-babalarına sorduğum bir soru vardır: **Bebeğiniz daha önce *hiç* düzenlenmiş bir rutine sahip oldu mu?** Cevap "hayır" ise, hatta "bir zamanlar olmuştu" bile ise, onlara önerim hemen E.A.S.Y. sistemini uygulamalarıdır. Bu bölümün sonunda (sayfa 59-69), bebeğinizin bu geçişi yapabilmesine yardım etmeniz için madde madde hazırlanmış bir plan göreceksiniz.

## Altı Aylıktan Dokuz Aylığa: İstikrarsızlığın Üstesinden Gelmek

Altıncı aya gelince, hâlâ 4-saatlik E.A.S.Y. sistemi geçerli olsa da, oyunun artık farklılaşmaya başladığını söylemem gerekir. Yine de daha küçük bebeklerin yaşadığı bazı sorunların aynen geçerliliğini koruduğunu görmek zor değildir. Bu aylarda belirgin bir 'hızlı büyüme dönemi' gerçekleşir. Altıncı ay katı gıdalara geçmek için uygun zamandır, yedinci ay civarı da 'uyku öğünü'nünden yavaş yavaş vazgeçme zamanı gelmiş demektir. Yemek zamanları hem daha uzun, hem de bebeğinizin büyüyüp yeni şeyler deneme isteğinin çoğalmasıyla orantılı olarak daha 'dağınık' geçmeye başlar. Anne-babaların katı gıda alımı ile ilgili çok fazla sorusu ve endişesi vardır (Dördüncü Bölüm'de bu soruları cevaplayacağım). Kaygılarına hak veriyorum. Bebekler doğduklarında bir yeme makinesi gibiyken, sekizinci ayda metabolizmalarında bazı değişiklikler gözlenmeye başlar. Daha fazla hareketlendikçe, geçmişte onları güçlü kılmak için biriken vücut yağlarını kaybederler. Bu evrede diyetlerinin miktarında değil besin değerinde değişikliğe gitmek akıllıca olacaktır.

Yine bu aylarda günün son kısa uykusu olan 17.00-18.00 şekerlemesini de yavaş yavaş sonlandırma vakti gelmiştir. Gündüz uykuları artık bebekler için *vakit geçirtici* özelliğini kaybetmiş durumdadır. Artık çoğu bebek günde, her biri bir veya iki saat süren iki uyku uyumaktadır. Yedi aylık bir bebeği olan anne şöyle demişti: "Zannedersem Seth artık dünyada neler olup bittiğinin farkında. Daha çok hareketlenmiş durumda ve uyumayı sevmiyor. Etrafındaki *hiçbir şeyi kaçırmak istemiyor*." Doğrudur çünkü fiziksel gelişim bu evredeki en önemli gelişmedir. Bebeğiniz vücudunun üst kısmını dik tutabilmekte -sekiz aylık bir bebek artık oturmaya başlamıştır- ve düzenli ve kontrollü bir şekilde hareket etmektedir. Yine bu aylarda kendi kendine oynaması teşvik edilirse, bebeğiniz çok daha bağımsız davranmaya başlayacaktır.

Bu dönemde anne-babalardan gelen yakınmaların, dört aylıktan altı aylığa kadar olan bebekleri kapsayan dönemdeki yakınmalarla neredeyse aynı olduğunu görüyorum. Sadece kötü alışkanlıklar daha da kökleşmiş ve değiştirilmesi daha zor bir hal almıştır. Örneğin beslenme alışkanlıkla-

rı ve uyku sorunları daha erken dönemde birkaç günde rayına sokulabilirken, bu dönemde izlenmesi zor bir hal almaktadır. Yine de çözümü olmayan bir şey yoktur. Çözüm için tek gereklilik, daha fazla zaman ayırmaktır.

Anne-babanın istikrarsızlığı, bu dönemde ortaya çıkan en büyük dertlerden biridir. Unutmamalısınız, bebeğiniz bir gün sabah uykusunu deliksiz uyur, diğer günler öğle uykusunu. Bazı günlerde ise gündüz hiç uyumadığını görürsünüz. Yine bir gün tüm beslenme saatlerinde hiç sorun çıkarmazken, ertesi gün öğün atlamayı tercih ettiğini fark edeceksiniz. Bazı anneler bu durumu normal karşılarken, diğerlerinin kabullenmeyip çileden çıktığını biliyorum. Başa çıkabilmek için iki taraflı düşünmenizi öneriyorum: Bebeğiniz rutine oturmayı reddediyorsa, bilin ki en azından siz o rutine sahip çıkabilirsiniz. Ayrıca anne-baba olmanın en büyük kuralını da unutmamanızı öneririm: *Bir şeyi başardığınızı zannettiğiniz anda, her şey bir anda yerle bir olabilir.* (bkz. Onuncu Bölüm). Bebeğini hastaneden eve getirdiği andan itibaren günlük E.A.S.Y. rutinini uygulayan bir anne şöyle demişti: "Öğrendiğim tek bir şey varsa, o da, bu rutine sahip olan her bebeğin diğerinden farklı olduğudur. Rutini her iki tarafa uyan şekilde uygulamayı beceremezsek, başarılı olamayız."

Web siteme gelen yorumlardan anlıyorum ki bir annenin kâbusu ile, diğerinin ulaşmak istediği hedef aynı olabiliyor. Kanadalı bir anne sekiz aylık bebeğinin "fazla ileri gitmesinden" yakınmaktaydı. Kızı 07.00'de kalkıyor, meme aldıktan sonra saat 08.00'de meyvesiyle tahılını yiyordu, 11.00'de biberondan sütünü içip 13.30'a -sebze ve meyvelerini yiyeceği öğle öğünü vaktine- kadar uyuyordu. 15.30'da biberondan sütünü içiyor, 17.30'da tahıl, sebze ve meyveden oluşan akşam yemeğini yiyor, 19.30'da biberondan son defa sütünü içtikten sonra, akşam 20.30 gibi uykuya dalıyordu. Annenin sorunu bebeğinin günde sadece bir gündüz uykusu uyumasıydı. "Tamamen kontrolümü kaybetmiş durumdayım. İmdat!!!" diyerek sitedeki diğer annelerden yalvararak yardım bekliyordu.

Bu annenin yazısını birkaç kez okumam gerekmişti. Dertli olduğunu görerek *sorun*u görmeye çalışıyor ama bulamıyordum. Evet, bebeği büyü-

yor ve daha uzun saatler uyanık kalıyordu. Ama sonuçta beslenmesi çok iyiydi, geceleri on buçuk saat uyuyup, gündüzleri iki buçuk saatlik bir öğle uykusu alıyordu. Bazı annelerin bu annenin yerinde olmak için neler verebileceğini düşündüm. Dokuz aylık veya daha büyük bebekler, artık daha uzun süreler uyanık kalabildikleri için, zamanla sabah uykularından tamamen vazgeçmeye başlayacaklardır. Bunu normal karşılamanız gerekir. Bu bebekler öğleden sonraları ise, neredeyse üç saate kadar uyuyabilirler. Yani; beslenir, oynar, tekrar beslenir ve uyurlar. Başka bir deyişle E.A.S.Y. sistemi zamanla, E.A.E.A.S.Y. şeklini alır. Uyunmayan bir uyku saati, basitçe "kaçmış" olabilir. Ama aynı zamanda bebeğinizin artık o uykuya ihtiyacı olmadığı anlamına da gelebilir. Yine de tek uyku uyumaya başlayan bebeğinizin huysuzlaştığını fark ettiyseniz, bir uyku daha uyumasına yardımcı olabilir ya da uyuduğu kısa uykuları yatır/kaldır yöntemi ile uzatabilirsiniz (sayfa 324-346).

Web sitemde bana danışan diğer bir grup ise, yine bu yaştaki bebeklerin, E.A.S.Y. sistemini veya başka bir rutini bebeklerine henüz çok küçükken uygulamaya başlayan aileleridir. Bu yaşta sistemi tekrar denemeleri gerektiğini söylemek isterim. Aşağıdaki, çok rastladığım e-postalardan biri:

*Bebeğim 2 aylıkken onu E.A.S.Y. sistemine göre yetiştirmek istedim. Uyku faslı çok zordu, beslenmede ise o kadar sık beslemem gerekiyordu ki, sistemi bu şekilde oturtmam mümkün olamazdı. Şimdi kızım büyüdü ve yine denemek istiyorum. Fakat diğer bebeklere uyan bir plana da ihtiyacım var.*

Merakımdan dolayı, sitedeki altı-dokuz aylık bebekleri olan anne-babaların e-postalarındaki E.A.S.Y. planlarına baktım. Hepsini yan yana koyup, birbirleriyle kıyaslayınca, şaşırtıcı derecede birbirine benzeyen şu motifle karşılaştım:

| | |
|---|---|
| 07.00 | Kalkış ve beslenme |
| 07.30 | Aktivite |
| 09.00 veya 09.30 | Sabah Uykusu |
| 11.15 | Emzirme veya biberon (Ara öğün) |

| | |
|---|---|
| 11.30 | Aktivite |
| 13.00 | Öğle Yemeği (Katı gıdalar) |
| 13.30 | Aktivite |
| 14 veya 14.30 | Öğle Uykusu |
| 16.00 | Emzirme veya biberon (Ara öğün) |
| 16.15 | Aktivite |
| 17.30 veya 18.00 | Akşam Yemeği (Katı gıdalar) |
| 19.00 | Aktivite -Banyo ve gece rutini (meme veya biberon, kitap, yatırma ritüeli) |

Yukarıdaki plan en çok rastladığım plandır. Ancak aynı temada birçok çeşitlilik de gözlemlenmektedir. Bazı bebekler bu yaşta hâlâ sabah 05.00'de uyanır, emzik veya biberonla sakinleşirler. Bazıları ideal olan bir buçuk-iki saatlik uyku yerine çok daha kısa ve tek bir gündüz uykusu ile yetinir. Böyle olduğunda, bunu izleyen Aktivite zamanı (A), bebek ve dolayısıyla ebeveynleri için son derece sıkıntılı geçer. Yine üzülerek söylemek isterim, bu yaştaki bazı bebekler hâlâ geceleri birkaç kez uyanmaktadır. Bundan dolayıdır ki, odaklanmamız gereken sadece gündüz vakti olmamalıdır. Tekrar ediyorum -ileride de sürekli duyacağınız müjdesini vererek: *E.A.S.Y. saate bağımlı bir sistem değildir.*

## Dokuz Aylıktan Büyük Bebeklerde E.A.S.Y.

Dokuz aylıkla bir yaş arası bebeklerin öğünlerinin arası toplam beş saate kadar çıkabilir. Bunlar her gün üç ana öğün -tıpkı yetişkinler gibi- ve iki de ara öğün yemektedirler. Öğünler arasında iki buçuk-üç saat uyanık kalabilirler. Aşağı yukarı on sekiz aylık olduklarında ise artık, gündüzleri, öğleden sonraları tek ve uzun bir uyku uyumaya başlayacaklardır. Bu noktada E.A.S.Y. rutinini uygulamak yerine daha çok bir E.A.E.A.S.Y. rutininin uygulandığını görürsünüz. Bu şekilde, bebeğin hayatında ne olursa olsun yine de düzenlenmiş bir rutinin rahatlığı hissedilir. Her gün birbirinin aynı olmasa da, rutinin sahip olduğu tahmin edilebilirlik ve tekrar unsurları geçerliliğini korumaktadır.

## Dört Aylık veya Daha Büyük Bebekler için E.A.S.Y.

Bebeğiniz dört aylık veya daha büyükse ve henüz *hiçbir* günlük rutine sahip değilse, bir rutine girme zamanı gelmiş demektir. Bu süreç daha küçük bebeklerin yaşadığı benzer süreçten daha farklı olacaktır. Üç önemli sebebi şöyle sıralayabiliriz:

**1. Bu dört saatlik bir rutindir.** Anne-babalar büyümekte olan çocukları için rutinlerinde bazı değişikliklere gitmeleri gerektiğini gözardı ederler. Karınlarını daha kısa sürede daha çok doyuran ve daha uzun süre oyun oynayabilen bebekleri hâlâ üç saatte bir beslemek, saati geri döndürmeye benzer. Örneğin Diane ve Bob'un altı aylık bebekleri Harry aniden geceleri karnı acıkmış gibi uyanmaya başlamıştı. Anne-baba onu geceleri beslemeyi doğru buldu. Gündüzleri de daha fazla besine ihtiyacı olduğunu düşünüp, geçtikleri dört saatlik düzenden tekrar üç saatlik düzene geri döndüler. Harry'nin yine bir "hızlı büyüme dönemi"nde olduğunu düşünüyorlardı. Bu, üç aylık bir bebek için doğru bir saptama olabilir, altı aylık için değil! Altı aylık bir bebek hem dört saatte bir beslenmeli, *hem de* gece boyunca uyuyabilmelidir. Yapmaları gereken Harry'yi her öğün daha fazla beslemekti. (Buna Üçüncü Bölüm'de değineceğim.)

**2. Değişiklik yaparken yatır/kaldır yönteminden yararlanılır.** Dört aylıktan büyük bebeklerde günlük rutine geçilememe sebeplerinin en önemli -belki de tek- sebebi uyku zorluklarıdır. Çok fazla bilgiden boğulmuş ve her şeye şüpheci yaklaşan ebeveynlerime, işte bu noktada daha küçük bebeklere nadir olarak uyguladığım yatır/kaldır yöntemimi öneririm (Altıncı Bölüm, bütünüyle bu önemli uyutma yöntemine ayrılmıştır).

**3. Hatalı ebeveynlik işaretleri varsa, düzenlenmiş rutini dört aydan sonra uygulamak oldukça zor olacaktır.** Anne-babalar bir sistemden diğerine geçtikçe, bebeklerin kafası karışacaktır. Böylesi durumlar, memede uykuya dalmak ya da geceleri birkaç kez uyanmak gibi kötü alışkanlıkların doğmasına neden olur. Dolayısıyla daha büyük bir bebeği E.A.S.Y. sistemine oturtmak için, anne-babaların kendilerini bu işe daha fazla adamaları, çok çalışmaları, özveri sergilemeleri ve en çok da sistemi uygularken istikrarlı davranmaları gerekir. Unutmayın ki, bebeğinizin sahip oldu-

ğu kötü alışkanlıkların yerleşmesi en az dört ay aldı. İyi haber: *Plana sadık kaldığınız sürece*, bu alışkanlıkların üstesinden gelmeniz bu kadar uzun sürmeyebilir. Özellikle gece uyanmaları gibi alışkanlıkları varsa ya da bu döneme kadar hiçbir rutinle tanıştırılmadıysa, bebeğinizin yaşı büyüdükçe yeni bir rutine alışması güçleşecektir.

Her bir bebek aynı zamanda bir birey olduğu ve her evin olan biteni diğerinden farklı olduğu için, anne-babaların ne gibi evrelerden geçtiklerini anlamaya çalışıp, yöntemlerimi onlara göre şekillendirmem gerekir. Buraya kadar yazdıklarımı okuduysanız, hiçbir zaman bir rutin sahibi olmamış bir bebeğin ailesine nasıl sorular sorabileceğimi tahmin edebiliyorsunuz demektir:

E (Beslenme) İLE İLGİLİ OLARAK: **Bebeğinizi hangi sıklıkta besliyorsunuz? Öğünleri kaç dakika sürüyor? Gün boyunca kaç cc biberon maması veya anne sütü alıyor? Eğer altı aylığa yaklaşmışsa, katı gıdalara geçtiniz mi?** Sadece ana hatları anlatan bir rehber olmasına rağmen, bebeğinizin hangi noktada olduğunu anlamak bakımından "Doğum Kilosuna Göre E.A.S.Y." (sayfa 47) ve "Beslenmeye Giriş" (sayfa 134)'teki tablolara göz atmanız yerinde olur. Dört aylık veya daha büyük bebeklerin hâlâ üç saatte bir beslenmeleri doğru olmaz. Öğünleri çok kısaysa, bebeğiniz 'atıştırmacı' bir bebek olabilir, gereğinden uzunsa sizi yalancı meme gibi bir sakinleştirici olarak kullanıyor olması mümkündür. Ayrıca dört aylık olana kadar hiçbir rutine oturtulmamış bebekler, gündüzleri çok az yiyip, geceleri sık sık uyanmaya devam etmektedir. Özellikle altı aylık bebeklerin, artık bir sıvı diyetin sunduğundan daha çok besine ihtiyaçları olacaktır. Onu E.A.S.Y. planı ile tanıştırmadan önce Üçüncü Bölüm'ü okumanızı öneririm.

A (Aktivite zamanı) İLE İLGİLİ OLARAK: **Her zamankinden daha mı hareketli? Yuvarlanarak dönmeye başladı mı? Bebeğiniz gün boyunca ne çeşit aktiviteler yapıyor -oyun halısında mı oynuyor, anneler ve bebekleri buluşmalarına mı gidiyorsunuz, televizyon mu seyrediyor?** Daha aktif bir çocuğu bir rutine oturtmak -özellikle şu ana kadar bir rutine bağlı yaşamadıysa- diğerlerinden daha zorlayıcı olabilir. Aktivite zamanında bebeğinizin çok fazla yorulması ise, gündüz uykuları için sakinleşmesini zorlaş-

tıracak, yeme düzenini de kötü yönde etkileyecektir.

S (Uyku zamanı) İLE İLGİLİ OLARAK: **Bebeğiniz geceleri uyanmadan en az altı saat uyuyabiliyor mu (dört aylık bir bebekten bunu beklememiz gerekir), yoksa hâlâ beslenmek için uyanıyor mu? Sabah saat kaçta kalkıyor? Yatağında kendi kendine oynamasına izin veriyor musunuz, yoksa bebeğiniz uyanır uyanmaz onun yanına mı gidiyorsunuz? Gündüz uykuları için onu yatağına mı yatırıyorsunuz? Yoksa yorulduğunda neredeyse orada uyumasına izin mi veriyorsunuz?** Uyku düzeni ile ilgili bu sorular, bebeğinizin kendi kendini rahatlatıp, yine kendi kendine uykuya dalmasına izin verip vermediğinizi ölçmemize ve uyku konusunda idarenin kimde olduğunu saptamamıza yardımcı olacaktır. Ya uyku düzeni konusunda idareyi siz ele almışsınızdır, ya da onun sizi idare etmesine göz yummuşsunuzdur. İkinci durum beraberinde çeşitli sorunlar getirecektir.

Y (Sizin zamanınız) İLE İLGİLİ OLARAK: **Her zamankinden daha fazla stres altında olabilir misiniz? Son zamanlarda bir hastalık geçirdiniz mi? Depresyon? Eşinizin, ailenizin veya arkadaşlarınızın desteğini yanınızda hissediyor musunuz?** Hayatınız karmaşık bir durumdayken bir rutin oluşturmaya çalışmak; her zamankinden daha dinç, dayanıklı ve inançlı olmanızı gerektirir. Eğer kendinizi hazır hissetmiyorsanız, öncelikle kendi ihtiyaçlarınızı ve sorunlarınızı gidermeniz doğru olur. İlgiye asıl ihtiyacı olan *siz* iseniz, bir bebeğin hayatını düzene sokmanız olanaksız olacaktır. Etrafınızdan destek görmediğinize inanıyorsanız, profesyonel destek alma yoluna gidebilirsiniz. Birinin yardıma ihtiyacınız olduğu anda yanınızda olduğunu bilmek güzel bir şeydir. Ama ağlayacak bir omzunuz olduğunu bilmek, ondan daha da güzeldir.

İlk kez bir rutin oluşturmaya çalıştığınızda, bu bir gecede gerçekleşmeyecektir. Üç gün, bir hafta, hatta iki hafta sürebilir, ama bir gecede oluşması gibi bir mucize beklemeyin. Bunu aklınızda tutmanızı isterim. Bir bebeği yabancı olduğu yeni bir oluşuma davet ettiğinizde, ilk karşılaşacağınız şey karşı çıkış olacaktır. Aranızda birçoğunuzun gerçekten benden mucizeler beklediğini bilecek kadar çok sayıda ebeveyn danışanım oldu. E.A.S.Y. rutinine geçmeyi arzuladığınızı *söyleyebilirsiniz*. Ama bunu *yap-*

*mak* için bazı şartları yerine getirmeniz gerekir. Bebeğinizin rutinini rayına oturtana dek hem bir gözlemci, hem de bir rehber olmak durumundasınız. Özellikle bebeğinizi ilk kez düzenlenmiş bir hayatla tanıştırıyorsanız, belki de haftalar boyunca kendi zamanınızdan feragat etmek zorunda kalabilirsiniz. Birçok anne-babanın karşı durduğu şey tam da budur. Bir anne, bebeğini E.A.S.Y. rutinine sokmak için "her şeyi yapacağını" söylüyor, sonra da onlarca soru sıralıyordu: "Onu rutine sokmak için her gün evde, onun yanında mı olmam gerekecek? Birlikte dışarı çıkabilir miyiz? Araba koltuğunda gündüz uykularını alsa? Evde kalmak zorundaysam, çocuğumla hiç mi dışarı çıkamayacağım?"

Tatlım, biraz bakış açısı geliştir! Bebeğiniz rutine oturduktan sonra, kendinizi hapishanede hissetmeniz gerekmez. Yapmanız gerekenleri, bebeğinizin zamanına göre programınıza alın. Bebeğinizi besleyebilir, ardından gelen A (Aktivite) zamanında da arabanıza binip, birlikte yapmanız gerekenleri yapmaya gidebilirsiniz. Ya da bebeğinizi evde besleyip, evde aktivite zamanını geçirip, dışarı çıktığında arabada uyumasına izin verebilirsiniz (Bebeğiniz eğer, araba motoru durduğunda uyanan bebeklerdense, uykusunu gerektiği kadar alamayabilir, rutini bozabilecek örnekleri sayfa 246'da bulabilirsiniz).

Yine de, bir rutini oluşturma öncesinde, eşiniz ve sizin iki hafta kadar evde kalmanız yerinde olacaktır. Böylelikle bebeğinize, yeni bir rutine alışması için gerekli zamanı vermiş olursunuz. *Değişim için mutlaka zaman ayırmak gereklidir.* Bebeğiniz ayrıca tanıdık ortamında beslenip, oynayacak, uykularını kendi yatağında uyuyacaktır. Bu kritik başlangıç aşaması, ancak bu şekilde sorunsuz atlatılabilir. Evet, o değişime uyum sağlayana kadar, siz kendinizi çok fazla yorgun hissedebilir, zaman zaman sinirleriniz yıprandığında ağlayabilirsiniz. Ama tekrar ediyorum, ayıracağınız zaman sadece iki hafta; hayatınızın geri kalan kısmı değil. Bebeğiniz başka bir düzene alışık olduğundan ilk günler özellikle daha zor geçecektir. İlk olarak amaç eski düzeni unutturmak olmalıdır. Pes etmezseniz eğer, E.A.S.Y. planı çocuğunuzun günlük rutininde yerini *alacaktır.*

Bu süreyi şöyle düşünebilirsiniz: Tatile ilk çıktığınızda, kendinizi he-

men tatil havasında hissetmeniz çok zordur. Tatil kıyafetlerine bürünmeniz, işinizle ilgili düşünceleri ve diğer sorumlulukları kafanızdan atmanız birkaç gününüzü alacaktır. Bebekler için de aynı şey söz konusudur. Siz bir şeyleri değiştirmeye çalıştıkça, bebeğinizin ağlamaları belki de size şunları söyleyecektir: "N'apıyorsunuz bana? Bunu böyle yapmıyorduk ki! En yüksek çığlıklarımla anlatmaya çalışıyorum ama beni anlamıyorsunuz!"

Güzel haber: Bebeklerin hafızaları yetişkinlere kıyasla daha zayıftır. Yeni düzende, eski düzende olduğunuz kadar ısrarcı davranırsanız, eninde sonunda buna da alışacaktır. Çok zor birkaç gün veya hafta geçirdikten sonra, yaptığınızın iyi bir şey olduğunu fark edecek; düzensiz beslenmelerin, gece yarısı uyanmalarının, bebeğinizin ne istediğini anlamakta zorlanmaktan yorgun düştüğünüz günlerin kısa zamanda son bulduğunu görürsünüz.

E.A.S.Y. sistemine geçme aşamasında (bu yaş için, geçiş sürecindeki ortalama verileri yandaki kutuda bulabilirsiniz) anne-babaların bu işe en az beş günlerini ayırmalarını öneriyorum. Hatta mümkünse anne ya da babanın işyerinden bir hafta izin alması çok yerinde olacaktır. Daha önceleri düzeninizi *saate bağlı kurmamanız* için uyarılar yaptığımı biliyorsunuz. Ama buradaki planı okuyunca, belirtilen zamanlara *sıkı sıkıya uymanızı istediğimi* göreceksiniz. Sadece ve sadece bu ilk alışma evresinde, her zamanki önerilerimin aksine, saate göre hareket etmenizi ve önerileri harfiyen yerine getirmenizi istiyorum. Bebeğiniz düzenli bir rutine girdiği anda, sıralamada yarım saat oynamalar olması onu etkilemeyecektir. Ama başlangıçta, önerdiğim saatlere lütfen uymaya çalışın.

## Plan

**Birinci Gün ve İkinci Gün:** Bugünlerde yapmanız gereken bir şey yok, sadece gözlemleyin. Her şeye dikkat edin. Sorduğum soruları (sayfa 63) birkaç kez okuyarak gözden geçirin ve rutine oturmuş bir hayatın bebeğinizin üzerinde nasıl olumlu etkiler bırakabileceğini düşünün. Bebeğinizin beslenme zamanlarını, kaç kez ve ne kadar uyuduğunu, yatma zamanlarını not edin.

**E.A.S.Y.'ye Başlarken: Bizi Neler Bekliyor?**

Aşağıdakiler ortalamalardır, bazı bebeklerde daha kısa, bazı bebeklerde daha uzun zaman alabilir.

*Dört aydan dokuz aya kadar*: Bebekler bu aylarda her gün bir yenilikle karşımıza çıkar. Bu yaştaki bebekleri 2 gün gözlemlemek, 3 ila 7 gün boyunca yeni programlarına alıştırmak gerekir.

*Dokuz aydan bir yıla kadar*: 2 gün gözlem, 2 gün gündüz ve gece programlarını oturtmaya çalışırken cinnet hali, 2 gün "Tamam, şeytanın bacağını kırdık!", ve 5. günde tekrar başlangıç noktasındasınız! Bir kez daha aynı şey ve iki hafta sonunda, evden dışarı çıkabilirsiniz.

Üçüncü Gün'e hazırlık yapılacak olan İkinci Gün'ün gecesinde, bebeğiniz uyuduğunda siz de uyuyun ve bundan sonraki her gece bunu tekrar edin. İdeali, bebeğinizin gündüz uykularında da becerebiliyorsanız uyumanızdır. Çünkü önünüzdeki birkaç gün (ya da daha fazla) dayanabilmeniz için bugünlerde kendinize iyi bakmak ve dinlenmek zorundasınız. Hayatınızdaki bazı planları bir süreliğine ertelemek yerinde olur. İlk günler zor geçse de, bir rutin oluşturduğunuz zaman; bunun hem sizin için, hem de bebeğiniz için değdiğini göreceksiniz.

**Üçüncü Gün**: Bugün resmi olarak saat 07.00'de başlar. Her gün 09.00'a kadar uyuyor bile olsa, bugün bebeğinizi sabah saat 07.00'de uyandırın. Daha erken, 05.00 gibi uyanıyorsa, uykuya devam edebilmesi için (yatır/kaldır) yöntemini uygulayın (bkz. Altıncı Bölüm). Eğer sürekli erken uyanan bir bebekse ve siz de uyandığında onun yanına gidip birlikte oyun oynamaktaysanız, bu duruma isyan etmesine şaşırmayın. Böyle bir durum söz konusu olduğunda, bir saat veya daha fazla yatır/kaldır yapmanız gerekebilir. Erken kalkmaya alışkın birçok bebeğin anne-babasının yaptığı gibi, onu *hiçbir zaman* yatağınıza almayın.

Bebeğinizi yatağından alıp besleyin. Bunu bir aktivite zamanı izlesin. Dört aylık bir bebek genellikle 1 saat 15 dakika ile bir buçuk saat arası

uyanık kalarak, bu vakti oyunla geçirebilir; aktivite zamanı altı aylık bir bebek için iki saat, dokuz aylık bir bebek için iki ila üç saat arasıdır. Sizin çocuğunuz da bunlardan birine uyuyordur. Yine de bazı ebeveynler ısrar eder: "Benim çocuğumun bu kadar saat uyanık kalması mümkün değil." Benim önerim çocuklarını mümkün olduğunca ayakta tutmaya çalışmalarıdır –gerekirse komik danslar yaparak. Ona şarkılar söyleyin, komik mimikler yapın, onu ıslık ve gürültüyle uyanık tutmaya çalışın.

Sayfa 41'deki dört saatlik E.A.S.Y. rutinine başladığınızda, bebeğinizin sabah uykusunu uyumasını istediğiniz saatten 20 dakika önce yatağına götürün –diyelim ki 08.15'te. Normal şartlarda bebeğiniz 20 dakikalık geçişte kendini uykuya hazırlayacak, sonra da bir buçuk-iki saat uyuyacaktır. Çok çabuk uyum sağlayabilen bir bebeğiniz varsa, inanılmaz derecede şanslısınız demektir. Fakat çoğunluk böyle değildir. Hiçbir zaman bir rutini olmamış birçok bebek, yatırılmayı bile reddedecektir. Onları uyutmak için yatır/kaldır yapmanız gerekir. Azimli olup her şeyi doğru şekilde yaptığınız takdirde –sızlanmayı veya ağlamayı bıraktığı anda tekrar yatırarak, bebeğinizin yirmi ila kırk dakika sonra uykuya daldığını görürsünüz. Doğru, bazı bebeklerin uykuya dalması daha geç gerçekleşir. Bazı durumlarda bir-bir buçuk saate kadar bu işi yapmak zorunda kaldığımı söylemem gerekir. Bunun neredeyse bir bebeğin S (uyku) saatinin hepsini kullanmak anlamına geldiğini biliyorsunuz. Bu yöntem kararlılık, sabır ve biraz da inanmayı gerektirir. Ama size şunu söyleyeyim, her zaman işe yarar.

Yatır/kaldır yaptıktan sonra bebeğiniz en az 40 dakika kadar uyuyacaktır. Evet sadece onu yatırmanın bile bu kadar sürdüğünü biliyorum. Yine de 40 dakikadan önce uyanırsa, tekrar odasına girip yine aynı şeyi yapmayı deneyin. Bunun çılgınca olduğunu düşünüyorsunuz, çok normal. Sonuçta bir buçuk saat gündüz uykusu uyumasını istediğiniz bebeğiniz 40 dakika uyku sonrası uyandığında ve sonrasında siz yine 40 dakika kadar yatır/kaldır yaptığınızda, uyumak için sadece 10 dakikası kalacaktır. Lütfen bana güvenin: Sizin amacınız onun günlük düzenini değiştirmek ve bu da bunu başarmak için tek yöntem. Bebeğinizi 10 dakika sonra, saat 11'deki beslenme saatinde uyandırın. Böylelikle planının dışına çıkmamış olacaksınız.

Bebeğinizi besledikten sonra, aktiviteler yaptırın ve yine 13.00 uykusu için 12.40 gibi odasına götürün. Bu sefer sadece yirmi dakikada uyku için hazır olduğunu göreceksiniz. En az bir buçuk saat uyuması gerekirken, daha erken uyanırsa, yine yatır/kaldır yapın. Daha uzun da uyumak isteyebilir, fakat saat tam 15.00 olduğunda E (Beslenme saati) için onu uyandırın.

**Bir Efsane**

Şekerlemeler Gece Uykusunun Düşmanıdır

Dört ila altı ay arasındaki birçok bebek, akşamüzeri, saat 17 civarında, 30 veya 40 dakikalık bir şekerlemeye ihtiyaç duyarlar. Anne-babalar, bu şekerlemenin gece uykusuna kötü etkisi olacak diye kaygılanır. Gerçek tam tersidir: Bebeğiniz gün içinde ne kadar dinlenirse, gece o kadar iyi uyur.

Tahmin edersiniz, ikiniz için de gün oldukça yıpratıcı geçecektir. Bebeğiniz öğleden sonra kendini her zamankinden yorgun hissedebilir. Onu besledikten ve biraz oyaladıktan sonra, uyku işaretlerini yakalamaya çalışın. Esnediğini görürseniz, 17-18.00 arası 40 dakikalık bir şekerleme yapmasına izin verin. Eğer uykulu görünmüyor, hatta huzurlu bir şekilde oyunlar oynuyorsa, 19.00 yerine, 18.00 veya 18.30'da yatırabilirsiniz. 21.00'de kalkarsa yine yatır/kaldır yapın. 22-23.00 saatleri arasında ona bir "uyku öğünü" verebilirsiniz ('Uyku öğünü' hakkındaki ayrıntılı bilgiyi sayfa 133 ve 270'te bulabilirsiniz).

Bebeğiniz gece yarısı 01.00 veya 02.00 gibi uyanabilir. Yine yatır/kaldır yapın. Üç saat boyunca hiç uyanmadan uyuyabilmesi için bir buçuk saate kadar bu işlemi sürdürmeniz gerekebilir. Gerekirse tüm gece, uyanma saati olan sabah 07.00'ye kadar sürdürün. Saat 07.00'de artık Dördüncü Gün'desiniz.

**Dördüncü Gün.** Sabah saat 7, bebeğiniz hâlâ uyuyor bile olsa, kendinizi son derece yorgun hissediyor bile olsanız, onu uyandırın.

Üçüncü Gün'de yapılanların hepsini bugün de tekrar edeceksiniz. Sadece 45 dakika ya da bir saat kadar sürdürdüğünüz yatır/kaldır, bugün büyük olasılıkla yarım saatte amacına ulaşacaktır. Bunun yanında, bebeğini-

zin de daha uzun süre uyuyabildiğini göreceksiniz. Bu dönemde, gündüz uykularının her birinin bir buçuk saat kadar sürmesini istiyoruz. Bunu aklınızda tutun ama yine de gözlemciliğinizi kaybetmeyin. Çocuğunuz bir saat on beş dakika boyunca uyumuş olabilir, uyandığında onu mutlu ve güler yüzlü görürseniz kaldırabilirsiniz. Ama bir saat uyumuşsa, yine yatır/kaldır yapmanızı öneririm. Birçok bebek kısa uyku almaya başladığında, buna hemen alışacaktır. Akşamüstü bebeğinizin yorgun düştüğünü hissederseniz, gerekli ortamı hazırlayarak 17.00 uykusunu uyutmaya çalışın.

**Beşinci Gün**. Beşinci Gün artık her şeyin kolayca aktığını görmeniz mümkün. Belki yine biraz yatır/kaldır yapmanız gerekebilir. Ama göreceksiniz ki, çok daha az bir süre buna ihtiyacınız olacak. Altı aylık bir bebekte, her şey bir haftada sonuçlanabilir: İki gün gözlem, beş gün tekrar eden bu süreç. Dokuz aylık bir bebekte ise, bu iki haftaya kadar uzayabilir (en uzun bu kadar sürer). Bebek kendi eski düzenine son derece alışıktır, siz bir şeyleri değiştirmek istediğinizde daha küçük bir bebekten çok daha zor bir şekilde yeni düzene geçiş yapacaktır.

Bazı aileler bu işin sonsuza dek süreceğini düşünür. Oysa beş aylık Sam'in rutinini değiştirmek için dört günlerini bebeklerine adayan anne-baba, artık bebekleri onları rahatsız etmeden, akşamları bir kadeh şarap içecek vakit bulduklarını sevinçle müjdeliyordu: "Bu kadar kısa zamanda bu noktaya ulaşabildiğimize inanamıyoruz." Bütün anne-babalara söylediğimi söyledim onlara: "İşe yaradı çünkü eski düzende ne kadar istikrarlı davrandıysanız, yeni düzeni kurarken de öyle davrandınız." Yine de uyaracağım bir nokta var. Özellikle bebek eğer erkekse (kendi deneyimlerimden ve bilimsel araştırmalardan gördüğüm kadarıyla erkek bebekler uyku konusunda daha hassas olurlar), bir hafta kadar uyku düzeni düzgün gitse bile, bir anda geri adım atıp, gecenin ortasında tekrar uyanmaya veya gündüzleri kısa uykular almaya başlayabilir. Böyle bir şey olduğunda birçok aile, benim önerdiğim planın suya düştüğünü düşünür. Karmaşıklığa kendinizi bırakarak değil, düzen için istikrarınızı devam ettirerek bunu aşabilirsiniz. Bebeğiniz düzenin dışına çıktığında, tekrar yatır/kaldır yapın. Size garanti ediyorum, bebeğiniz bu plana bir noktada uyum sağlaya-

bildiği için, tekrar bu tekniği uyguladığınızda düzene dönmesi çok daha kısa bir sürede gerçekleşecektir.

Rutin, bebeğiniz için bir altın değerindedir. Bu kitap boyunca size E.A.S.Y.'nin önemini vurgulamaya çalışacağım. Buna çok önem veriyorum çünkü düzen ve istikrar eksikliği, çocuk yetiştirmede en büyük engel olarak karşımıza çıkar. Tabii ki, iyi bir rutin içinde bile olsanız, bazı beslenme, uyuma ve davranış sorunları (Üçüncü Bölüm'den Sekizinci Bölüm'e kadar ayrıntılı şekilde ele alınacaktır) sivrilerek sizi rahatsız edecektir. Yine de, eğer sizin ve bebeğinizin günü belli bir düzen içinde yaşanmaktaysa, bulduğunuz çözümlerle başarıya ulaşmanız çok daha kolay olacaktır.

# İKİ

## Bebeklerin de Duyguları Vardır

### Bir yaşına kadar ruh halleri

### Eski Dosta Ziyaret

Oturma odasındayız. Yedi aylık Trevor, battaniyesi üzerine sırtüstü yatmış keyifle oynuyor, biz de annesi Serena ile Trevor'ın altı ayda ne kadar büyüdüğünü konuşuyoruz. Bu aileyle ilk tanıştığımda Trevor bir günlük bir bebekti. O zaman için ilk büyük görevim anne ve oğluna emzirme ile ilgili iyi bir başlangıç yaptırmaktı. Trevor'ın kolay denebilecek bir yapıya sahip olduğunu görüyordum. Benim "Kitap Bebekler" dediğim gruba giriyordu (Kitap Bebekler ve diğer bebek tipleriyle ilgili ayrıntılı bilgiyi sayfa 79-85'te bulabilirsiniz). Kitaplarda belirli yaş gruplarına göre yapılan tanımlamalara uyan bir bebekti. Bu durum, onun hemen E.A.S.Y. rutinine alışmasını kolaylaştırıyordu. Trevor, altı ayın sonunda, beklenilen tüm fiziksel ve zihinsel ilkleri tam zamanında yaşadı. Duygusal gelişimi de beklendiği gibi ilerliyordu.

Biz Serena ile konuşurken, Trevor da battaniyesinin üzerinde asılı duran oyuncaklarla oyalanmaktaydı. 10 dakika sonra, "nıh nıh" gibi küçük sesler çıkarmaya başladı. Sesler, ne bir çığlık, ne de bir ağlama gibiydi. Serena için bu sesler, bebeğinin yerini değiştirme vakti geldiğine dair işaretler anlamına geliyordu. "Ah benim oğlum biraz sıkılmış galiba" diyerek onu kucağına aldı. Trevor'ın beynini okuyor gibiydi (aslında tek yaptığı işaretlerini okumaktı). "Gel bakalım şimdi biraz şuraya otur." Trevor gösterdiği ilgiden memnun bir şekilde annesine bakmıştı. Yeri değiştikten sonra, keyifle başka bir oyuncakla oynamaya başladı. Trevor yanımızda, kucağındaki parlak renkli toptan çıkan değişik sesleri merakla keşfetmeye çalışırken, biz konuşmamıza devam ediyorduk.

Biraz sonra Serena bana bir bardak çay ikram etmek istedi, ben olağan olarak damarlarımda akan İngiliz kanına karşı koyamadım ve teklifini seve seve kabul ettim. Fakat mutfağa doğru gitmek üzere ayağa kalkar kalkmaz, Trevor birdenbire annesine bakarak sıkıntılı iniltiler çıkarmaya başladı. Serena bana dönüp, "İşte sorun bu" dedi. "An geliyor, birdenbire onun için dünya, benim etrafımda dönmeye başlıyor. Bir yerden bir yere gidemiyorum."

Yedinci ayla dokuzuncu ay arası, bebeklerin dünyası gerçekten de sevdikleri insanın etrafında dönmeye başlar. Bu da genellikle anneleridir. Birçok bebek anneleri tarafından terk edilme korkusu yaşar. Bu dönem bazı bebekler için çok zor geçmezken, diğerleri için ileri düzey sıkıntılar taşıyabilir. Bu şekilde Trevor'ın yine beklenen zamanda beklenen davranışı sergilediğini görmüş oluyorduk. Yine de anlattığım bu küçük hikayeyi sadece ayrılık kaygısı ile ilişkilendirmek doğru olmayacaktır (bunu sayfa 115-120'de çok daha detaylı anlatacağım). Ayrılık kaygısı bebeğinizin duygusal yaşantısının bir parçasıdır, yani daha büyük bir olguya ait küçük bir parçadır.

## Bebeğimin Duygusal Yaşantısı mı Var?

Bebeklerin, hayatlarının ilk yılında yaşadıkları duygusal dönüm noktalarından bahsettiğimde, birçok ebeveyni şaşırttığımı biliyorum. Anne-babalar bebeklerinin ne yiyip içtiğini, ne kadar uyuduğunu titizlikle takip ederler. Hatta onların çeşitli fiziksel ve zihinsel "ilk"lerine karşı da çok duyarlıdırlar. Gelin görün ki bebeklerinin hayatında duygusal zindeliğin öneminden habersizdirler -ya da bu konuyla çok ilgilenmezler. Duygusal anlamda zinde olan bir bebek, kendi hislerini yönetebilme, empati kurabilme ve sosyal bir varlık olmak üzere iyi ilişkiler geliştirebilme becerisine sahiptir. Bebekler doğaları gereği bu becerilerle doğmazlar. Sonradan edinirler. Duygusal zindelik, kazandırılması gereken bir yetidir. Ve *öğretmeye erken başlamak gerekir.*

Bebeğinizi duygusal anlamda zinde olması için eğitmek, ona kendi kendine uyumasını öğretmek, öğünlerini izlemek, fiziksel başarıları için özendirici olmak ya da zihnini zenginleştirmek kadar önemlidir. Burada

çocuğunuzun ruh durumları ve davranışlarından bahsediyoruz, psikolog Dan Goleman'ın 1995 yılında aynı adlı kitabıyla kazandırdığı popüler deyimle "duygusal zekâsı"ndan. Son yıllarda bilim insanları tarafından "zekâ"nın çeşitli tiplerinin ele alındığı birçok araştırma yapılmıştır. Goleman bu kitabında, akademik alanda ses getirenleri ele almakla kalmamış, yapılan tüm araştırmaların bir özetini sunmuş; sonucunda da tüm tipler arasında, araştırmaların da desteklediği gibi, en önemli olanın duygusal zekâ olduğunu saptamıştır. Her çeşit yetenek ve beceri duygusal zekâ temelinin üzerine kurulur. Bunun doğru olduğunu anlamak için araştırmaları sonuna kadar okumak veya bir psikolog olmak gerekmez. Sadece etrafınıza bakmanız yeterli olacaktır. Tanıdığınız yetişkinleri düşünün. Zekâsı herkesten parlak olan fakat girdiği hiçbir işte başarılı olamayan çünkü "duygusal sorunları olan" bir tanıdığınız yok mu? Ya da başka insanlarla bir türlü iletişim kuramayan yetenekli sanatçılarla veya parlak bilim insanlarıyla karşılaşmadınız mı?

Şu an yanınızdaki altı haftalık, dört aylık ya da sekiz aylık bebeğinize bakarak, "*şimdi biraz dur Tracy*" dediğinizi duyar gibiyim. Ve eminim ki soracağınız ilk soru da şu olacak: "Bebeğimin *duygularını* düşünmek için henüz çok erken değil mi?"

Kesinlikle erken değil. Bunun çok erkeni diye bir şey olamaz. Bebeğiniz daha doğarken, doğumhanede ilk yüksek sesli bağırışı ile size duygularını sergiledi. Duygusal gelişimi de -olaylara karşı takındığı tavır, genel ruh hali, uyum sağlama ve sıkıntıyla başa çıkma becerisi, enerji düzeyi, sosyalliği, yeni durumlara karşı tepkileri, heyecanlanma durumu ve kendini sakinleştirme becerisi- aynen fiziksel ve zihinsel gelişimi ile birlikte ilerleyecektir.

## Bebekler Nasıl Hisseder?

Bebeklerin duygusal hayatları, aynı bizimki gibi, limbik sistem -beynin "duygusal beyin" olarak da bilinen küçük bir bölümü- tarafından düzenlenir. Amacım size anatomi dersi vermek değil; hatta dürüst olmam gerekirse, ayrıntılı bilimsel açıklamaların benim de gözümü korkuttuğunu itiraf edebilirim. Bu noktada, bebeğinizin birtakım duyguları hissedebilme-

si için gerekli beyin devrelerinin yarısına sahip olarak doğduğunu bilmeniz yeterli olacaktır. Limbik sistem aşağıdan yukarı doğru geliştiği için, olgunlaşan ilk bölüm alt bölgedeki limbik yapılardır. Bireyin duygularını belirleyen ve bir eylem merkezi gibi çalışan badem şekilli amigdala, beynin işte bu alt kısmında yer alır. Amigdala tepki gösterilmeye değer bir olay olduğunda, beynin diğer bölümlerini uyarır. Başka bir deyişle, ilkel duygu üretiminden sorumlu olan bölüm, bu bölümdür. Beyindeki spontane savaş-veya-kaç (*fight-or-flight response*) tepkisi kalp atışı yarışını ve adrenalin akışını düzenler. Üst limbik sistem ise dört ila altı ay arasında gelişmeye başlar. Bu dönemde bilinç sahibi akıl, duygulardan haberdar olmaya başlayacaktır. Çocuğunuzun beyni ergenliğe kadar olgunlaşmaya devam etse de, biz burada ilk olarak birinci yılı ele alacağız (Sekizinci Bölüm'de iki-üç yaş dönemi ve ilerisini inceleyeceğiz).

**Dört aydan önce**. Bebeğiniz küçücük bir varlıkken bile, ilkel beyni kontrol altındadır. Doğduğunda spontane ve henüz kontrol edemediği duygulara -gaz ağrısında yüz buruşturmak gibi- sahiptir. Fakat birkaç hafta içinde, gülmeye ve sizi taklit etmeye başladığını görürsünüz. Bebeğiniz, sizin duygusal tarzınıza göre kendini ayarlamaya başlamıştır. Rahatsızlığını ve yorgunluğunu göstermek için ağlar, mutlu veya heyecanlıysa güler, hırıltılı sesler çıkarır, kendi kendine konuşup şarkılar söyler. Bundan sonra bakışlarınıza daha uzun süre karşılık vermeye başlayacak, sosyal bir gülüş geliştirecek ve basit olduğu kadar önemli bir çağrışım yapacaktır: Ağladığımda beni kucaklarına alıyorlar. Böylelikle bebeğiniz ağlayarak ve yaptığı yüz şekilleriyle, sizin tepki vermenizi veya ihtiyaçlarını karşılamanızı sağlayacağının farkına varır. Onun bu tepkilerine cevap verdiğinizde size güvenmeyi; ona gülümseyip, yaptıklarını taklit ettiğinizde ise sizinle karşılıklı iletişime geçmeyi öğrenecektir.

Unutma sevgili anne ve sevgili baba, ağlamak bebeğinin ihtiyaçlarını ve duygularını dışavurabileceği tek eylemdir. Onun ağlaması, senin kötü bir ebeveyn olduğun anlamına gelmez. Ağlayarak aslında "senin yardımına ihtiyacım var, çünkü onu yapamayacak kadar küçüğüm" demek ister. Özellikle ilk kez anne-baba olmuş ebeveynlere anlamı son derece belirsiz

görünen ağlamalar, en çok altıncı ve sekizinci haftalar arası yoğunlaşır. Birkaç haftanıza mal olsa da, kısa süre içinde açlık, sıkıntı, aşırı yorgunluk ve acı ağlamalarını ayırt ettiğinizi görecek ve sevineceksiniz. Vücut diline de gerekli dikkati vermeye başladığınızda, bu işaretleri tanımakta iyice ustalaşacaksınız. Birinci Bölüm'de açıkladığım gibi, şayet bebeğiniz belirli bir rutine sahipse; günün hangi saatinde ve rutinin hangi biriminde olduğuna bağlı olarak, size duyguları ile ilgili çok daha fazla kopya verecektir.

Yine de tüm sevimliliğine ve karşı konulmaz özelliklerine ve tüm ağlamaları ile mızmızlanmalarına rağmen, bilim insanları bebeğinizin duygularını henüz *içlerinde* hissettiklerinden şüphe duymaktadır. İki ve üç günlük bebeklerle yapılmış bir deneyde, deneklere az miktar sirkeli su ve şekerli su tattırılmıştır. Bebeklerin yüz mimiklerinden, hoşnutsuzluk (burun buruşturma, gözleri kısma, dili dışarı çıkarma) veya mutluluk belirtileri (ağzını açma, kaşları yukarı kaldırma) sergiledikleri görülmüştür. Araştırmacılar, beyni tarayan cihazların yardımıyla beynin duyguları *hissettiği* bölme olan limbik kortekste çok küçük bir aktivite belirlemişlerdir.

Bebeğiniz başlangıçta bir refleks olarak ağlar. Acıdan dolayı ağlamadığını bilmek içinizi rahatlatabilir. Ama sırf böyle diye ağlamalarında bir sorun olmadığı anlamını çıkarmanızı istemem. Tam tersi. Böyle bir şey benim felsefeme tamamen aykırı olur. Bebeğinizin ağlamalarına cevap verdiğiniz ve ağlarkenki "ses tonuna" dikkat kesildiğinizde, ağlayarak kendine kalıcı bir zarar vermesini önlemiş olursunuz. Yine bu sebeple, bebeklerinize emzik kullandırmanızı öneririm (bkz. sayfa 274) çünkü emzikler bebeklerin kendi kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olur, bu da onlar için önemli bir duygusal yetidir. Asıl önemli olan ise, bebeğinizin ağlamasına *sizin* gösterdiğiniz tepkidir. Çalışmalar gösteriyor ki, ebeveynler bebeklerinin farklı tipteki ağlamalarına cevap vermekte ve onları yorumlamakta ustalaştıklarında, bebekleri araştırmacıların deyimiyle "ağlamasız iletişim"e geçişte -ki bu 12-16 hafta arasında gerçekleşir- çok daha az zorlanırlar. Bu zamana kadar, bebeklerin çoğu daha sakin bir yapıya bürünmüştür ve günlerinin daha az bir kısmını ağlayarak geçirmektedir. İşaretlerini anlamak ve onları yatıştırabilmek artık daha kolaydır.

**Dört-sekiz ay arası.** Üst limbik sistem işin içine girdiğinde, bebeğinizin beyninde ileri doğru dev bir atlama gerçekleşir. Kendine yakın yüzleri, mekânları, nesneleri tanımaya başlar, çevresi ile iletişimi gelişir, diğer çocukların arkadaşlığından zevk alır. Varsa evdeki evcil hayvanın farkına varır. Bu dönemde bebeğinizin mizacına bağlı olarak, genellikle gözyaşlarının yerini, eğlence ve kahkaha almaya başlayacaktır. Bu konuya daha sonra değineceğim. Bebeğinizin artık sadece ağlayarak değil, yüz hareketleri ve kendi kendine çıkardığı seslerle iletişim kurduğunu ve *hissetmeye başladığını* göreceksiniz.

Yine bu dönemde bebeğinizin duygusal hayatı da daha karmaşık bir hal almıştır. Bazı çocukların kendi duygularını kontrol edebildiklerine dair ilk işaretler bu evrede görülür. Örneğin, eğer bebeğiniz gündüz uykusu için kolaylıkla yatağına yatıyor, uyumadan önce biraz mırıldanıp kendi kendine konuşuyor, emziğini emerek ya da en sevdiği oyuncağına veya battaniyesine sarılarak uykuya dalabiliyorsa; kendi kendini rahat ettirmeyi ve sakinleştirmeyi şimdiden öğrenmeye başlamış demektir. Bu durum sakin yapıdaki bebeklerde daha da erken başlayabilir. Aslında kendi kendini sakinleştirmek, diğer duygusal yetiler gibi, öğrenilen bir şeydir. Bebeğinizin yürümesine elini tutarak yardım ettiğiniz gibi, ilk duygusal adımlarını atmasında da ona yardımcı olmanız gerekir.

Bebeğiniz duygularını hâlâ kontrol edemiyor gibi görünebilir. Ama sakinleştirilmesi çok daha kolaylaşmıştır. Sadece sizi görmesi ya da sesinizi duyması bile onun içinin rahatlaması için yeterli olabilir. Aynı pozisyonda veya mekânda uzun süre bırakıldığında sıkıntıdan çılgınca ağlayabilir, oyuncakları elinden alındığında ya da sürekli yeri değiştirildiğinde ise kızgın davranışlar sergileyebilir. Bazı bebeklerde günden güne artan bir inat duygusuna da şahit olabilirsiniz. Çığlıklar atıp göğsünü yumruklayan altı aylık bir bebek, istediği bazı şeyleri yaptırmanın yolunu bulmuş demektir. Artık dikkatini çekmek istediği yetişkinlerle cilveleşebilir, küçük iç çekişler ile karşısındakinin ilgisini çekip çekmediğini anlamak için onların yüz hareketlerini izleyebilir, kucağa alındığında ise bazen zafer dolu bir memnuniyet sergileyebilir.

Zamanla bebeğiniz, daha sosyal ve duygusal bir varlık halini alacaktır. Yemek tercihlerini, aktivite tercihlerini ve görmek istediği insanları size bir şekilde belli eder. Sesleri ve duyduğu seslerdeki iniş çıkışları taklit etmeye başlar. Sınırlandırılmış mekânlarda sıkıntılı hareketler sergilemesini, ana kucağına ya da araba koltuğuna oturtulmayı ve kemerinin bağlanmasını reddetmesini normal karşılamak gerekir. Yine bu dönemde henüz oyun oynamaya başlamasa bile, başka bebeklere ilgisinin arttığı görülür. Yine de karakter yapısına bağlı olarak, kendinden daha hareketli çocuklardan veya yabancılardan korkmasına şaşırmamak gerekir. Böyle zamanlarda ağlayarak başını göğsünüze yaslayıp, size adeta "beni buradan götür" diyebilir. Duygularını sadece hissetmekle kalmayan bebeğiniz (eğer şimdiye dek onu izleyip, duygularına cevap veren bir ebeveyn olmuşsanız), onlar hakkında bir şeyler yapılması beklentisine de girecektir.

**Sekiz aylıktan bir yaşa**. Bu yaştaki bebekler iletişim kurmaktan öte, daha çok hisseder ve anlarlar. Bebeğinizi dikkatle izlerseniz, bir şeylerin harekete geçtiğini, duygularının -pozitif ya da negatif- gün boyunca alçalıp yükseldiğini görebilirsiniz. Artık evinizin gerçek bir bireyidir ve neşesiyle evinizi doldurmaktadır. Odanın bir köşesinden onu çağırdığınızda, size dönüp "Ne oldu? Ne var?" dercesine bir bakış fırlatabilir. Artık yeni yeni kendinin farkına varmaktadır. Eline bir ayna verilirse mutlu olur. Kendi yansımasına gülümser, hatta aynadaki yansımasını öpmek ister. Sizinle ve onunla yakından ilgilenen diğer bireylerle daha derin ilişkiler içine girer. Yabancıların yanında ise daha temkinli

**"Ne istiyorsun?"**

Bebeğin ilk konuşmaya başlama dönemi anne-babalar için yorucu ve kafa karıştırıcı bir dönemdir. Bunun için bebeğinize her zaman ne istediğini sorun ve bunu göstermesini sağlamaya çalışın. Ama belli bir rutine sahipseniz, bu sürecin gerektirdiği bir sürü tahmin oyunundan kurtulmuş olursunuz. Sinirle buzdolabına vuruyorsa ve son yediği öğün dört saat önce ise, büyük olasılıkla acıkmış demektir.

hareketler sergileyebilir. Onlarla karşılaşmaya hazır olana dek, başını göğsünüzden kaldırmayacaktır.

Bebeğiniz artık çocuklar ve yetişkinler arasındaki farkı görebilmektedir. Harika bir taklit uzmanı olmuştur. Beyninin bir parçası olan hipokampus yedi ila onuncu aylarda gelişimini tamamlar. Hipokampus bebeğinizin öğrenme, bellek ve duygu süreçlerinde önemli bir rol oynar, belleğinin iyice gelişmesine yardımcı olur. İyi haber: Böylelikle bebeğiniz, hayatındaki birçok insanı ve ona okunan masalları hatırlayabilmektedir. Kötü haber ise rutinini değiştirdiğinizde, yeni olan her şeye aşırı duygusal tepkiler verebilir. Zihinsel gelişimleri, iletişim yeteneklerinin önünde olan çocuklar, ihtiyaçlarını dile getiremedikleri için sıkıntı çekerler. Bu çocuklar saldırgan veya kendilerine zarar verici davranışlar (başlarını vurmak gibi) sergileyebilir. Mızmızlanmak da bu yaşlara özgü ve cesaretlendirmek istemeyeceğiniz bir davranış biçimidir.

İlk yılın sonunda bebeğinizin zengin bir duygusal hayata sahip olduğunu görmek zor değildir. Yine de bilmeniz gerekir ki, hiçbir bebek dünyaya sıkıntılarla baş etme becerisine sahip olarak gelmez. Bebekler kendilerini sakinleştirmeyi, başkalarıyla paylaşmayı duygusal yetkinlik kazandıkça öğrenirler. Bizim görevimiz onlara bu davranışları *bilinçli bir şekilde* öğretmektir. Bazı ebeveynler harekete geçmekte geç kalırlarsa, kronik öfke krizleri gibi kötü alışkanlıkları yok etme çabaları sonuçsuz kalabilir. Kendi davranışlarının, başarmaya çalıştıkları şeyin tam tersini öğrettiğinin farkında olmayan diğer anne-babalar ise, en az direnç gerektiren yolu seçerler. Çabuk pes eder, "bunda ne var ki?" diye düşünmeyi yeğlerler. Hatalı ebeveynlik işte bu şekilde başlar.

Pavlov'un köpeğini düşünün. Araştırmacı bilim adamı belirli zamanlarda çıngırak çalar, köpek çıngırağı her duyduğunda tükürük üretmeye başlar. Başka bir deyişle köpeğin ağzı sulanır. Çünkü çıngırak sesi duyduğu her an, bilim adamı onu beslemektedir. Bebekler de böyledir. Sizin davranışlarınızı kendi eylemleriyle ilişkilendirirler. Dolayısıyla bugün kafası karışık olan dokuz aylık bebeğiniz, bir kase mısır gevreğini bir anda canı sıkıldığı için ya da sadece yemek istemediği için yere boşaltıverdiğin-

de gülmüşseniz; sizi temin ederim yarın aynı şeyi yaptığında sizden yine aynı kahkahayı duymak isteyecektir. Ama biliyorum ki, ikinci kez bunu yaptığında, bu size komik gelmeyecek. Ya da diyelim ki, bir yaşındaki bebeğinizin ellerini yıkamasını istiyorsunuz fakat lavaboya götürdüğünüzde ağlamaya başlıyor; kendi kendinize dersiniz ki *"aman bu sefer de elimizi yıkamayalım, n'olur?"* Şu an bağlantıyı kuramıyor olabilirsiniz, fakat bir-iki gün içinde bir süpermarkete gittiğinizde, bebeğiniz dikkatle yerleştirilmiş lolipoplara uzandığında, ona "hayır" deseniz bile, işe yaramadığını görmek sizi kızdırabilir. Bebeğiniz sadece nasıl davranması gerektiğini bir önceki örnekle öğrenmiş durumdadır. Sizi pes ettirme yolunu biliyordur artık. Ağlar ve işe yaramazsa sizi razı edene dek, daha da yüksek sesle ağlar.

Bebeğinize duygusal yetkinlik kazanması için yardımcı olmanız, onun ilk defa emeklemesine ya da ilk kelimelerini söylemesine yardım etmeniz kadar önem taşır. Aslında bebeğinizin mızmızlanmalarına ya da dışavurduğu diğer duygularına verdiğiniz tepkiler, iki-üç yaş döneminde ondan ne çeşit tepkiler beklemeniz gerektiğine dair kopyalar verecektir. Öncelikle önerim, koca bir öfke krizine sebep olacak kadar çok beklemeyin. Büyükannemin o önemli lafını hatırlayın: *Sadece devam edebileceksen başla.* Kötü alışkanlıkların gelişmesine izleyici olma. Öncelikle yapman gereken budur. Bunu söylemenin kolay olduğunu biliyorum. Ayrıca bazı bebeklerin de diğerlerinden daha zor olduğunu biliyoruz. Ama bilin ki hepsi öğrenmeye açıktır. Bu işin püf noktası bebeğinizi tanımaktır. Ancak onu tanırsanız, ihtiyaçlarına göre yöntemler belirleyebilirsiniz. Aşağıda, ruh halleri ve öğretmek ile ilgili ince dengeye değineceğim.

## Doğa: Çocuğunuzun Karakter Yapısı

Her bebeğin duygusal haritası, en azından kısmen, genleri ve beyin kimyasının oluşturduğu biyolojisi tarafından önceden belirlenmiş durumdadır. Kendi aile ağacınıza baktığınızda, karakter yapılarının bir nesilden diğerine bir çeşit duygusal virüs gibi geçtiğini görebilirsiniz. Eminim arada kendinizi şu cümleleri söylerken buluyorsunuzdur: "Bebeğim aynen benim gibi yumuşak huylu" ya da "aynı babası gibi utangaç". Belki de anne-

nizin "Gretchen'in saldırgan tavırları bana Al Dedeni hatırlatıyor" ya da "Davy, aynı Sue Teyzesi gibi huysuz" sözlerini hatırlıyorsunuzdur. Biliyoruz ki, bebekler belirli karakterlerle doğuyorlar. Tamamen aynı genlere sahip olan, fakat yetişkinliklerinde çoğunlukla farklı karakter yapıları sergileyen ikizler üzerinde çalışmalar yapan bilim insanları, çevrenin *-yetiştirilme tarzının-* bu konuda etkin bir rol oynadığını saptamışlardır. O zaman gelin doğanın ve yetiştirme tarzının önemini inceleyelim.

Benim gibi, bebeklerle ilgili mesleklerde etkinlik gösteren bakıcılar, gündüz bakım uzmanları, çocuk doktorları ve diğerleri, doğumda her bebeğin diğerinden *farklı* olduğunda hemfikirdir. Bazı bebekler daha duyarlıdırlar ve diğerlerinden daha çok ağlamaya eğilimlidirler. Diğerleriyse neredeyse hiçbir zaman etraflarında olup bitenle ilgilenmezler. Bazıları dünyayı kollarını kocaman açarak kucaklamaya hazırken, diğerleri çevrelerinde olup biten hemen her şeyden şüphe duyarlar.

İlk kitabımda beş ana karakter yapısından bahsetmiştim: Melek, Kitap, Nazlı, Hareketli ve Huysuz Bebekler. Bazı pratisyen ve araştırmacılar, bebekleri üç veya dört tipte incelerken, bazılarının ise dokuz kadar karakter yapısı ortaya koyduğu görülür. Bir kısmı da bebekleri belli bir mercekten bakarak inceler -örneğin uyum ve aktivite düzeylerine bakarak. Belli tipleri birbirinden ayırt ederken, farklı isimlerin kullanıldığı görülür. Yine de hemen tüm araştırmacıların hemfikir oldukları şey şudur: Bebekler karakter yapısı -buna bazen "kişilik", bazen "yaratılış" dendiğini görürsünüz- denen bir hammaddeye sahip olarak dünyaya gelirler. Yemek ve uyku düzenleri ile çevrelerindeki dünyayla ilişkilerinde, karakter yapılarının büyük etkisi vardır.

Karakter yapısı hayata ait bir gerçekliktir. Bebeğinizin doğasına dokunabilmek için, öncelikle onu anlamanız gerekir. Zihnimin dosyalama dolabının içinde aranırken, beş çocuk tipiyle karşılaştım: Melek, Kitap, Nazlı, Hareketli ve Huysuz. Aşağıda her bir çocuk tipinin kısa açıklamasını bulacaksınız. Bazı tiplerin diğerlerinden çok daha kolay başa çıkılabilir bir yapıya sahip olduğunu siz de biliyorsunuz. (Bundan sonraki bölümde, bu beş tipin gün boyu birbirlerinden hangi farklılıklarla ayrıldıkları ve mizaç-

larının kendilerini -ve sizi- nasıl etkilediği hakkında belirli ipuçları vermeye çalışacağım). Değineceğim portrelerde, öncelikli olarak baskın davranışları veya özellikleri ele alacağım. Çocuğunuzun belirli kategorilere uyduğunu ya da iki kategorinin ortasında bir noktaya yerleşebildiğini göreceksiniz.

**Melek Bebek.** Şu an dört yaşında olan Alicia, başlıkta yazan kelimenin tam olarak karşılığını oluşturan bir çocuktu. Çevresine kolaylıkla uyum sağlayabilen, ona sunduğunuz tüm değişimleri kolaylıkla kabul eden bir rüya çocuğu. Alicia, bebekken çok az ağlayan bir bebekti, ağladığı zaman ise bunun nedenini anlamak hiç zor olmuyordu. Öyle ki, şu an annesi "iki yaş sendromu" hakkında neredeyse bir şey hatırlamıyor. Anlaşılır ve dengeli bir duygusal yapıya sahip olduğu için, onunla ilgilenmek her zaman için bir zevkti (Bu tip bebeklere bazı araştırmacıların "kolay bebekler" demesine şaşırmamak gerek). Ancak bu demek değildir ki, hiçbir zaman mutsuz olmadı. Ama öyle durumlarda bile, ilgisini başka yöne çekmek ve onu sakinleştirmek hep kolay oldu. Bebekken hiçbir şekilde gürültülü seslerden ya da parlak ışıklardan rahatsız olmadı. Yeri değiştirildiğinde şikâyet etmezdi. Annesi süpermarketlerde oradan oraya koşturarak alışveriş yaparken hiç sesini çıkarmazdı. Küçücük bir çocukken bile deliksiz uykular uyuyabiliyordu. Yatma vaktinde, onu sadece yatağına yatırmak yeterli oluyordu. O emziği ağzında, başka hiçbir çabaya gerek kalmadan kendi kendine uykuya dalmayı beceriyordu. Sabahları, biri odasına girene kadar, çok sevdiği pelüş oyuncaklarıyla konuşurdu. On sekiz aylıkken "büyük çocuk yatağı"na geçmesi hiç zor olmadı. Alicia küçücükken bile sosyal bir bebekti, karşısına çıkan herkese gülücükler dağıtırdı. Bugüne kadar, katıldığı tüm oyun gruplarında ya da başka sosyal toplantılarda yeni karşılaştığı durumlara uyum sağlamakta zorluk çekmedi. Geçen sene küçük bir erkek kardeşi olduğunda bile, bu büyük değişimi mutlulukla karşıladı. Annesinin küçük yardımcısı olmayı seve seve kabul etti.

**Kitap Bebek.** Bu bölümün başında tanıştığınız Trevor, her kilometre taşına beklenilen zamanda ulaşıyordu. "Hızlı büyüme dönemi" yaşadığında altı aylıktı. Üç aylıkken deliksiz bir gece uykusu uyumayı başardı. Beş

aylıkken iki tarafına dönebiliyor, yedi aylıkken oturuyordu. Adım kadar eminim, bir yaşında da yürüdüğünü göreceğiz. Ne zaman ne yapacağı neredeyse her zaman öngörülebilir olduğu için, annesi onun verdiği işaretleri okumakta hiçbir zaman sıkıntı çekmedi. Trevor bazı zamanlar zorluk çıkartsa da, çoğunlukla sakin ve yumuşak bir karakter yapısına sahipti. Tıpkı kitapların dediği gibi. Böyle zamanlarda onu sakinleştirmek ya da içini rahatlatmak zor olmuyordu. Annesi yenilikleri yavaş yavaş ve alıştıra alıştıra sunduğunda -bu her bebek için geçerlidir- Trevor kolaylıkla uyum sağlayabiliyordu. Tüm ilklerini, ilk banyosunu, ilk katı gıdaya geçişini, ilk kreş gününü neredeyse sorunsuz atlatmıştı. Şu anda Trevor'ın gündüz uykusuna yatmak ya da gece uykusuna dalmak için 20 dakikaya ihtiyacı oluyor -bebekler için ortalama bir zaman; şayet huysuz hareketler sergilerse, sırtına birkaç kez hafifçe vurmak ve kulağına şşş şşş diye fısıldamak da hemen iyi sonuç veriyor. Trevor sekiz haftalıktan itibaren, kendini parmaklarıyla ya da basit bir oyuncakla oyalamayı biliyor. Gittikçe daha çok bağımsızlaştığı için, kendi kendine oynadığı süreler de her ay uzamakta. Yedi aylık olduğu için henüz diğer bebeklerle "oynamıyor", ama en azından onlarla birlikte vakit geçirmek onu korkutmuyor. Yeni yerlerde uyumlu bir tavır sergiliyor. Örneğin, geçenlerde annesi ile birlikte ülkenin öbür ucuna giderek anneanne ve dedesini ziyaret ettiler. Ve Trevor eve döndüğünde, sadece birkaç gün içinde tekrar eski düzenine dönmeyi başardı. Bu da zaten uzun yolculuklardan sonra eve dönen bebekler için beklenen bir alışma süresi.

**Nazlı Bebek**. Şu an iki yaşında olan Tara'nın, doğumdaki ağırlığı sadece 2700 gram idi. Bu biraz normalin altında bir kiloydu. Doğumundan beri son derece duyarlı bir bebek olan Tara, üç aylık olduğunda kilo almaya başladı fakat duygusal anlamda gergin ve kolay heyecanlanabilir bir yapısı oldu. Gürültü duyduğunda korkuyla geri çekilir, parlak bir ışık gördüğünde hemen gözlerini kısar ve başını çevirirdi. Sıkça sebepsiz ağlamaları oluyordu. İlk aylarında, anne-babasının onu kundak yapması gerekti. Bunun yanısıra uyuması için odasının yeteri kadar sıcak ve karanlık olması için gayret gösterdiler. Küçücük bir ses Tara'nın uykusundan uyanması için ye-

terliydi. Böyle bir durumda anne-babasının onu tekrar uyutması ise son derece zordu. Tara'ya her yeni şeyin çok yavaş sunulması ve alıştırılarak gösterilmesi gerekiyordu. Tara gibi bebekler için azımsanmayacak kadar çok araştırma yapılmıştır. Bu grup çocukları bazı araştırmacılar "çekingen", bazıları ise "aşırı tepkisel" olarak nitelendirmişlerdir. Bebeklerin yüzde 15'i bu karakter yapısına sahip çocuklardan oluşur. Çalışmalar onların içsel sistemlerinin diğer çocuklardan farklı işlediğini göstermektedir. Bu çocuklar savaş-veya-kaç (*fight-or-flight response*) mekanizmasını uyaran stres hormonlarını (kortizol ve norepinephrine) diğer çocuklardan daha fazla salgılar, dolayısıyla korku ve diğer hisleri çok daha yoğun hissederler. Tara da bu tanıma uyan bir çocuktu. Bebekken diğer çocuklarla karşılaştığında çekingenleşip, başını annesinin göğsüne gömüyordu. İki-üç yaşında yine sıkılgan ve birtakım korkuları olan temkinli bir çocuk oldu. Karşılaştığı her yeni durumda annesine sığınıyordu. Oyun gruplarında, yumuşak huylu çocuklarla biraz daha rahat ilişki kurmasına rağmen, annesinin bulundukları odayı terk etmesine yine de çok büyük tepki gösterebiliyordu. Anne-babasının harcadığı zaman ve gösterdiği sabır sonucu, Tara kabuğunu kırmaya başladı. Yapbozlarda ve konsantrasyon gerektiren oyunlarda başarı gösteriyordu. Bu onun için okula başladığında da devam edecek güzel bir özellikti. Nazlı çocukların, genelde iyi birer öğrenci oldukları görülür. Onlar için arkadaşlarıyla bahçede kovalamaca oynamaktansa, yalnız başına yapılan işlere konsantre olmak daha çekicidir.

**Hareketli Bebek.** Dört yaşındaki Samuel ikiz kardeşlerden erkek olanı idi. Onu ve kardeşini tanıyanlar Samuel "azgın olan" diyerek ikisini birbirinden ayırt ediyorlardı. Samuel daha doğumunda karakter yapısı hakkında kopya vermişti. Doğumdan önceki ultrasonda kardeşi daha alçak bir pozisyonda görülürken, Sam bir şekilde kardeşini sıkıştırıp ilk doğan olmayı başarmıştı. O günden beri de bunu yapıyor. Daha o zaman saldırgan ve gürültücü bir bebekti. Bebeklik zamanında ve iki-üç yaşlarında, yüksek sesli çığlığı ile anne-babasına sanki "Size ihtiyacım var. Şu an!" komutunu verirdi. Sosyal toplantılarda, örneğin aile toplantılarında, hemen her zaman ortaya fırlayıp tüm ilgiyi üzerine çeken hep o olurdu. Kardeş-

leri ya da yanındaki çocuklar hangi oyuncakla oynarsa, o oyuncağı elde etmek isterdi. Belli bir uyaran olan her şey onun ilgisini çekmek için yeterliydi. En sevdiği ise, gürültü çıkaran oyuncaklar, parlayan, bir yerden fırlayan hareketli oyuncaklardı. Hiçbir zaman belirli bir uyku düzeni olmamıştı. Gecenin 4'ünde hâlâ yatması için onu razı etmeye çalışan anne-babasına karşı koyacak güce sahipti. İyi yerdi, güçlü ve yapılı bir çocuktu ama masada uzun süre durabilecek sabrı yoktu. Düşüncesizce ve durmadan bir yerlere tırmanmak isterdi. Bundan dolayı tehlikeli kazalar atlatırdı. Bazen diğer çocukları iter, ısırırdı. Anne-babası ona istediğini vermediğinde ya da yeteri kadar hızlı gerçekleştirmediklerinde ani öfke krizlerine girebiliyordu. Çocukların ortalama yüzde 15'i Sam gibidir. Araştırmacılar bu tip çocukları "saldırgan", "zapt edilmeyen" ya da "yüksek aktivite çocukları" olarak tanımlarlar. Anlattıklarım zor görünüyorsa, bilin ki onlarla başa çıkmak gerçekten çok zordur. Anne-babalar bu harika enerjiyi doğru bir noktaya yönlendirmeyi bilirlerse, bu çocukların ilerde bir lider olma şansları büyüktür. Lise çağında spor takımlarının kaptanı, yetişkin olunca da kaşif ya da diğerlerinin ulaşmaktan çekineceği yerlere gözü kapalı atılan bir girişimci olabilirler.

**Huysuz Bebek**. Gabriella sadece üç yaşında olmasına rağmen aksi bir çocuktu. Bebekken bile onu güldürmek hep zor olmuştu. Altının değiştirilmesi, giyinip soyunması güçlükle hallediliyordu. Alt değiştirme masasına götürüldüğünü hissettiğinde kaskatı kesiliyor, sonra da son derece rahatsız edici hareketler sergiliyordu. İlk aylarında ne zaman anne-babası onu kundaklamaya kalksa, bundan hoşlanmıyor, uzun süre sinir içinde ağlıyordu. Anne-babasının hastaneden çıkar çıkmaz onu bir rutine oturtmaları Gabriella'nın şansına olmuştu ama ne zaman bir parça rutinin dışına çıksalar, Gabriella en yüksek perdeden hoşnutsuzluğunu haykırıyordu. Anne sütü alan bir bebek olmasına rağmen, annesinin onu memede tutması için çok büyük çaba sarf etmesi gerekiyordu. Annesi dayanamayarak pes ettiğinde Gabriella altı aylıktı. Gabriella'nın katı gıdaya alışması da güç oldu, şu an hâlâ iştahlı bir çocuk değil. Yemeğinin her zaman istediği vakitte ve istediği gibi hazırlanmış olması beklentisi içinde. Aksi halde,

uyumsuz ve sabırsız hareketler sergiliyor. Çok yemek seçer, sevdiği bir şey varsa, annesi ne denemelerde bulunursa bulunsun, her öğün o yemeği yemek ister. Sosyal olmak istediğinde sosyaldir ama öncelikle geri planda durup karşılaştığı her yeni durumun ve bulunduğu her yeni mekânın kendince değerlendirmesini yapar. Tercihi, çoğu zaman sadece kendi kendine oyun oynamaktır, diğer çocukları kendi alanına sokmak istemez. Gabriella'nın gözlerine baktığımda yaşlı bir ruh görürüm -sanki daha önce bu dünyaya gelen ama geri dönmekten hiç hoşnut olmayan biri gibi. Fakat aynı zamanda güçlü bir karakteri de var. Kendine has bir zekâsı var ve bunu kullanmaktan korkmuyor. Huysuz çocuklar ailelerine sabırlı olmayı öğretirler. Aynı zamanda kendilerine ait sınırları korumakta da üstlerine yoktur. Onları hiçbir zaman istemedikleri bir şeyi yapmaları için zorlayamazsınız. Hem çocukken, hem de bir yetişkin olduklarında son derece bağımsız bir karakter yapısı sergiler ve kendi kendilerine yeterler.

## Günlük Hayatta Beş Karakter Yapısı

Bebeğinizin ya da küçük çocuğunuzun karakter yapısı, onun bir günü nasıl geçireceğine dair en büyük ipucudur. Birazdan okuyacağınız kısa saptamalar, yıllar süren gözlemler sonrasında oluşturulmuştur. Bunların size sadece bir rehber olmasını dilerim. Lütfen bebeğinizin tam da dediğim gibi davranması gerektiği sonucunu çıkarmayınız.

**MELEK**

**Beslenme:** Bebekken genellikle iştahlı oldukları görülür. Şans verildiğinde yeni (katı) gıdalarla tanışmaya açıktırlar.

**Aktiviteler:** Ortalama bir enerjileri vardır. Bebeklikten başlayarak kendi kendilerine oyun oynayabilirler. Bu bebeklerin değişime karşı yüksek toleransları vardır. Götürüldükleri yerlerde sıkıntılı hareketler sergilemezler. Aynı zamanda çok sosyaldirler. Başka çocukların saldırgan davranışlarıyla karşılaşmadıkları sürece, iletişimde olmaktan ve paylaşmaktan zevk alırlar.

**Uyku:** Kolaylıkla ve kimseye ihtiyaç duymadan uykuya dalabilirler. Henüz altı haftalıkken bile uzun süre deliksiz uyuyabildikleri görülür.

Dört aylıkken gündüzleri 2 saat kadar sabah uykusu, 1.5 saatlik bir öğle uykusu alabilir, 8 aya kadar da 40 dakikalık bir akşamüstü şekerlemesi yapabilirler.

**Huy:** Genellikle sakin ve huzurlu çocuklardır. Uyarılmalara veya değişimlere karşı çok tepkisel değildirler. Sağlam ve önceden kestirilebilir bir karakter yapıları vardır. Ebeveynler için onları okumak kolaydır çünkü son derece açık duygusal işaretler verirler. Bundan dolayı anne-babaları, örneğin açlık işaretlerini yorgunluk işaretleriyle karıştırmazlar.

Genellikle Nasıl Tanımlanırlar: Melek gibi bir bebek. Evde bir bebek olduğunun farkına bile varmadık. Onun gibi beş çocuk daha yetiştirebilirim. Gerçekten şanslıydık.

**KİTAP**

**Beslenme:** Melek bebeklerle benzerlik taşırlar. Sadece katı gıdalara daha yavaş ve alıştırarak geçilmesi gerekebilir.

**Aktiviteler:** Orta derece enerjiye sahiptirler. Her şeyi vaktinde yaptıkları için, onlara uygun oyuncakları seçmek hiçbir zaman zor olmayacaktır. Bazıları bu oyuncaklara hemen olumlu yanıt verirken, diğerleri biraz çekingen davranabilir.

**Uyku:** Hemen her zaman yorgunluktan uykuya geçişte, genellikle bir bebek için gerekli olan 20 dakikaya ihtiyaçları olur. Eğer gereğinden fazla uyarılmışlarsa, sakinleşmek için anne-babalarının daha fazla çaba göstermesi gerekebilir.

**Huy:** Melek bebeklere benzerler. Çok tepkisel değildirler. İyi bir gözlem yapılmaktaysa açlık, uyku, çok fazla uyarılma vb. işaretlerini okumak kolaydır.

Genellikle Nasıl Tanımlanırlar: Her şeyi beklediğimiz vakitte yapıyor. Bir şeye ihtiyacı olmadığında, kolay bir bebek. Bizi yormayan bir bebek.

**NAZLI**

**Beslenme:** Çok çabuk keyifsizleşebilirler, küçücük bir şey bile yeme isteklerini yok edebilir (duruş pozisyonları, sütün akışı, odanın durumu). Anne sütü alıyorsa, emmeye başlarken ya da doğru bir emme ritmi edinmekte zorluk çekebilir. Küçük bir değişiklik ya da sesinizi yükseltmeniz gi-

bi nedenlerle emmeye son verebilir. Başlangıçta katı gıdaları reddedecektir. Israrcı olmanız gerekir.

**Aktiviteler:** Yeni oyuncaklar, yeni olaylar, yeni insanlar karşısında çok temkinlidirler. Herhangi bir geçiş sürecinde veya yeni karşılaştığı her durumda desteğinize ihtiyaçları olacaktır. Aktiviteler için çok hevesli görünmezler, katılım için cesaretlendirilmeleri gerekir. Sabahları daha az hassastırlar ve oyun gruplarından ziyade kendi kendilerine oynamayı tercih ederler. Öğleden sonraları oyun grubu buluşmalarını tercih etmemeniz yerinde olur.

**Uyku:** Kundaklanmaları ve dış etkenlerin uyarılarından korunmaları hayati önem taşır. "Uyku penceresini" kaçırırsanız, bu bebekler o kadar yorgun düşerler ki, onları uyutmak her zamankinin en az iki katı sürede gerçekleşebilir. Sabahki gündüz uykusunda uzunca bir süre uyumayı becerebilirler. Bir de akşamüzeri bir şekerleme yaparlar.

**Huy:** Doğumda bile huysuzluk sergilerler. Parlak ışıklardan rahatsızlık duyarlar. Her şeyden çok çabuk rahatsız olurlar, dış uyarılmalar onları kolaylıkla mutsuz edebilir ve bunlara karşı çok tepkisel davranabilirler.

Genellikle Nasıl Tanımlanırlar: Çok mızmız bir çocuk, sürekli ağlıyor. Küçücük bir şey onu rahatsız etmeye yetiyor. Başka insanlarla arası iyi değil. Her zaman ya kucağımda ya da bacaklarıma yapışıp bırakmıyor.

**HAREKETLİ**

**Beslenme:** Beslenme konusunda Melek Bebek'le çok benzerlikler taşır. Fakat anne sütü alıyorsa, sabırsızlık gösterebilir. Annenin süt akışı yavaş ise, memeden çekilip, "Ne oldu şimdi?" der gibi bir bakış atar. Bazen, sütünüz tam gelene dek biberon mamasıyla destek verebilirsiniz.

**Aktiviteler:** Yüksek enerjili, aktif ve hareketlidirler. Her durumda ortaya atılmaya hazırdırlar, dikkatsizdirler ve kendilerini kontrol etme becerileri yoktur. Çok tepkiseldirler ve arkadaşlarına karşı saldırganca davranışlar sergileyebilirler. Sabahları daha uyumlu oldukları için, öğleden sonraki oyun gruplarının tercih edilmemesi yerinde olur.

**Uyku:** Bebek olarak kundaklanmaktan hoşlanmazlar. Görsel uyaranları mutlaka ortadan kaldırmanız gerekir. Hayata dair hiçbir şeyi kaçırmak

istemedikleri için, gündüz uykularını ve gece uyku ritüellerini hiç sevmezler. Şanslıysanız, sabah uykusunu az bile uyumuş olsa, uzunca bir öğleden uykusu alır ki bu bebekler için iyi bir gece uykusunun habercisidir.

**Huy:** Bir şey isterlerse, *hemen şimdi* olmasını isterler. Kendine ait fikirleri olan, gürültücü ve inatçı yapıda çocuklardır. Ruh halleri sürekli bir değişim halindedir. Bir an hüzünlüyken birdenbire neşeli olabilirler. Enerjik aktiviteleri severler ama aşırıya kaçma eğilimleri vardır, böyle olunca da çok yorgun düşerler. Bir başladığında huysuzluk nöbetlerini durdurmak çok zordur. Geçişler de zor olabilir.

Genellikle Nasıl Tanımlanırlar: Ele avuca sığmayan bir çocuk. Sürekli bir şeylerin peşinde. Onunla başa çıkmaya enerjim yok. Çok korkusuz.

**HUYSUZ**

**Beslenme:** Çok sabırsızdırlar. Anne sütü alıyorlarsa, sütün akmasını bekleme sabrını göstermek istemezler, biberonla beslenmeleri daha yerinde olur. Yine de her iki biçimde de beslenmeleri uzun zaman alır ve bu da onları oldukça yorar. Katı gıdalara alışmaları zaman alır, alıştıklarında da her zaman aynı besinleri yemek isterler.

**Aktiviteler:** Bu tipleri aktivite çizelgesinin alt taraflarına yerleştirebiliriz. Kendi kendilerine oynamayı tercih ederler. Gözlerini ve kulaklarını vücutlarından daha fazla kullanırlar. Bir oyuncakla oyalanırken ya da bir oyun oynadıklarında kesintiye uğratılmaktan hiç hoşlanmazlar. Bir şeyi bitirip diğer bir şeye başlamaları zordur.

**Uyku:** Bu tip bebeklerin uykuyla arası hiç iyi değildir. Sürekli karşı koydukları için çok çabuk yorgun düşebilirler. Bu sefer de mızmızlanarak uyumaya çalışırlar. Bu tip çocuklar uzun uykulardan ziyade 40 dakikalık şekerlemelere daha yatkındır. Bu da hatalı bir döngüye sahip olmalarına sebep olur (bkz. 342-346).

**Huy:** Bu bebeklere biz, Yorkshire'da mızmız bebekler deriz. Altı açık bir çaydanlığı, içindeki su aşırı kaynamasın diye izler gibi, onların vereceği duygusal işaretleri de dikkatle izlememiz gerekir. Rutindeki küçücük bir değişiklik -kaçan bir gündüz uykusu, fazla uyarıldığı bir aktivite, çevresinde çok fazla insan, vb.- düzenlerinin sarsılmasına neden olur. Düzen ol-

mazsa hayatları bir keşmekeşe döner ve zamanla sizin hayatınıza hükmetmeye başlarlar.

Genellikle Nasıl Tanımlanırlar: Çok suratsız bir bebek. Kendi kendine oynamaktan hoşlanıyor. Her an yeni bir öfke krizi geçirecek diye bekliyorum.

## Yetiştirme Tarzı: Ruh Hallerinin Üstesinden Gelebilmek

Karakter yapısı ömür boyu hapis demek değildir. Bebekler doğa vergisi bir karakter yapısıyla doğarlar. Ancak doğumlarından itibaren yetiştirilme tarzları sonucu kazandıkları deneyimlerin yansımaları, kişilikleri üzerinde büyük bir etki oluşturur. Başka bir deyişle, bebeğinizin duygusal hayatı hem doğumdan sonraki birkaç gün içinde kendini gösterecek olan karakter yapısıyla, hem de olayların, deneyimlerin ve en önemlisi bakımlarını üstlenen insanların oluşturduğu hayat tarihçeleri ile belirlenir. Anne-babalar bebeklerinin karakter yapılarında olumlu etkiler bırakırlar. Ama bunun tam tersi de olabilir çünkü bebeklerin beyinleri her çeşit etkiye açıktır. Ailelerin davranışlarının bebeklerinin beyinlerindeki devreleri değişime uğrattıklarına dair birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, annesi depresif karakter yapısına sahip olan bebeklerin, diğer bebeklerle kıyaslandıklarında, hayatlarının ilk yıllarında daha sıkılgan, içe kapanık ve gülmeye az eğilimli bir yapı sergiledikleri görülmüştür. Aynı şekilde istismar edilmiş bebekler, diğer bebeklerden farklı nitelikler göstermişlerdir.

Bunlar, yetiştirildikleri çevrenin karakter yapısına etkilerini göstermek üzere kullandığımız uç örnekler. Beynin bu işleyiş tarzı daha ince konularda da karşımıza çıkar. Çekingenliklerini aşıp, etkileyici, sosyal ergenlere dönüşen Nazlı Bebekler tanıyorum. Bazı Huysuz Bebeklerin büyümesini izleyip, nasıl özel mevkilere gelebildiklerini gördüm. Ve yine birçok Hareketli Bebeğin baş belası olmak yerine nasıl sorumluluk sahibi birer lider olduğuna şahit oldum. Bunların tersi de olabiliyor tabii. Doğuştan sahip olduğu karakter yapısı ne olursa olsun, herhangi tip bir bebek, annesi-babası ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayamadığı sürece risktedir. Bir Melek Bebek dırdırcı bir kişiliğe, bir Kitap Bebek dehşet saçan bir karaktere dönüşebilir.

"Bebeğim tam bir Melek Bebek'ti" lafını içeren çok fazla e-posta alıyorum. E, peki sonra ne oldu? Doğumda 3500 gr doğan Yancy'nin hikâyesini anlatayım. Annesi Amanda, otuzlarının sonunda, bir eğlence sektörü avukatı. Günümüzdeki birçok kadın gibi, üniversite mezunu idi ve en büyük hayali bir şirketin ortağı olmaktı. Yirmili ve otuzlu yaşlarını sadece işine adayarak geçirdi. Rüyalarını gerçekleştirip, Hollywood'un en ünlü yıldızları müşterisi olduktan sonra, yine bir hukukçu olan Matt ile tanıştı. Evlendikleri zaman, ikisi de "bir gün" çocuk sahibi olmak istediklerini biliyordu. Ve bir gün, 37'sinde, Amanda hamile olduğunu fark etti. Kararsızlık içinde bocalamaktansa "ya şimdi, ya hiç" diyerek çocuğunu doğurmaya karar verdi.

Amanda, şirketinde kullanmaya alışkın olduğu yöneticilik becerilerini, aynı şekilde bu bebek "proje"sine uygulamakta da kararlıydı. Evdeki çocuk odasını özenle hazırladı, dolapları biberonlarla ve bebek mamalarıyla doldurdu. Bebeğini kendisi emzirmek istiyordu ama her ihtimale karşı kendini esnek hissetmesinin de önemine inanıyordu. Amacı bebeği için işine altı hafta ara verip, sonrasında dönmekti.

Şans eseri, Yancy çok uyumlu bir bebekti. İlk günlerinde Yancy için evde en sık kullanılan yorum ne kadar "melek gibi bir bebek" olduğuydu. İyi beslenen, iyi uyuyan ve genellikle mutlu görünen küçük bir varlıktı. Amanda işe başladığında her sabah onu emziriyor, sonraki öğünlerde bakıcısı ona formül süt veriyordu, akşamsa Amanda işten eve döndüğünde yine emziriyordu. Yancy üç aylık olduğunda Amanda beni gözyaşları içinde aradı. "Ne olduğunu anlamıyorum. Eskisi gibi güzel uyumuyor. Eskiden gece 11'den sabah 6'ya kadar uyurken, şimdi gecede 2-3 kez uyanıyor. Aç göründüğü için geceleri onu tekrar emzirmeye başladım, öyle oldu ki artık biberon istememeye başladı. Ve ben dayanamayacak kadar yorgunum, o ise buna aldıracak durumda değil".

Amanda işe çok erken başladığı ve oğluyla daha fazla zaman geçiremediği için suçluluk duyuyordu. Doğduğundan beri uyguladıkları rutinini devam ettirmek yerine, oğluyla birlikte daha fazla vakit geçirebilmek için, bakıcısından onu geç saate kadar uyanık tutmasını istiyordu. Böylelikle

geceleri onu emzirebilecek ve kendi uyutacaktı. Bu şekilde çoğu gece 7'de uyumak yerine, Yancy 8'e, hatta 9'a kadar uyanık kalmaya başladı. Ek öğünler (*cluster feeding*) ve uyku öğünü (*dream feed*) ile beslenmesine rağmen, rutini değiştikçe bu mide doldurma yöntemleri bir anda işe yaramamaya başladı. Yancy yorgun yatıyordu. Zamanla gece uykuları bölünmeye başladı. Geceleri sıkça uyanmaya başladığı için, Amanda hemen en kolay çözüme odaklanmıştı. Çaresizdi ve başka bir çözüm aklına gelmediği için, geceleri Yancy uyandığında, onu emziriyordu. Hızlı çözüm olarak başlayan bu olay, hatalı ebeveynliğe verilecek en önemli örneklerden biri aslında. Birdenbire Yancy Melek Bebek tipini terk ederek, Huysuz Bebeğe dönüşmüştü. Sakinleştirilemeyecek kadar çok ağlamaktaydı. Tamamen rutinin dışına çıkmıştı. Akşamları emzirildiği için, Yancy zamanla emme beklentisi içine girdi. Öyle bir noktaya geldiler ki, Yancy annesi işteyken, evde biberonla verilen mamayı bile reddeder oldu. Anne sütü için, aç kalmaya razı oluyordu (Bazı bebekler bu şekilde açlık grevine girerler; bkz. sayfa 180'deki kutu).

Yancy doğuştan sakin karakterli bir bebek olarak dünyaya geldiği için, onu tekrar eski rutinine döndürmek zor olmadı. Amanda en azından iki hafta boyunca işyerinden eve erken gelmeyi kabul etti. Böylelikle attığı hatalı ebeveynlik tohumlarını yok edebilme şansımız olacaktı. Yancy'nin geceleri farklı saatlerde uyanması, bende onun hızlı büyüme döneminde olduğuna dair bir düşünce doğurdu. Akşam öğünlerine yüklenmek yerine, sabah öğünlerinde aldığı kalorileri artırma yoluna gitmeye karar verdim. Böylelikle gündüz vakti her bir öğünde aldığı süt miktarına, 30'ar cc ekledik. Aynı zamanda saat 17.00 ve 19.00'daki ek öğünlerine (*cluster feeding*) ve 23.00'deki uyku öğününe (*dream feed*) devam etmeye karar verdik. Yancy'nin yatma vaktini tekrar 7'ye çektik. Ve gündüzleri 2.5 saatten fazla uyumamasına dikkat ettik. Böylelikle gündüz uykuları gece uykularından çalmayacaktı.

Amanda Yancy'yi uyandığında emzirmemek için söz vermişti. Bu nedenle ilk gece neredeyse bir kâbus gibi geçti. Ama ona açıklamıştım: Yancy'nin gündüz aldığı kalori miktarını artırarak onun yatağa dolu mi-

deyle girmesini sağlamıştık ve açlıktan ölmediği kesindi. Yancy o gece üç kere kalktı. Her defasında Amanda oğlunu sakinleştirmek için, ona emzik verdi ve benim şşş-pat (bkz. sayfa 253) yöntemimi uyguladı. O gece kimse yeterli uyku alamadı. İkinci gece, bir günlük iyi beslenme ve yeterli gündüz uykuları sonrasında Yancy sadece bir kez uyandı. Bu sefer 45 dakika yerine sadece 10 dakikada uykuya daldı. Üçüncü gün, Yancy deliksiz uyuyarak çok güzel bir gece geçirdi. Ve ne oldu? Amanda ve Matt'in Melek Bebeği geri dönmüş oldu! Evleri tekrar huzurlu bir eve dönüştü.

Nasıl anne-babalar, iyi huylu bir bebeğin karakterini mahvedebiliyorlarsa, tam tersi de mümkündür. Bebeklerimizin çekingenliklerini yenmeleri için, saldırganlıklarını başka yöne yönlendirebilmeleri için, kendi kendilerini kontrol etme mekanizmalarını harekete geçirebilmek ve sosyal ortamlarda daha rahat olmalarını sağlamak için onlara çok büyük yardımımız dokunabilir. Örneğin, Betty üçüncü çocukları Ilana'nın hem Nazlı Bebeklerle, hem de Huysuz Bebeklerle benzer özellikler taşıdığını görüyor ve bunu kabul ediyordu. Ilana daha doğumhanede, doğduğu anda attığı ilk çığlıkla kendini bize tanıtmıştı. Annesine dönüp "sanırım Huysuz bir bebeğimiz oldu" demiştim. Bunca yıl boyunca yeteri kadar doğumda yer aldım ve her bir doğumun farkını bilecek kadar olgunlaştım. Nazlı ve Huysuz Bebekler, sanki bu dünyaya gelmek istemiyor gibi davranırlar.

Ilana büyüdükçe, tahminlerimde ne kadar haklı çıktığımı görmeye başladık. Utangaç, bazı zamanlardaysa kaba ve düşüncesiz hareketler sergileyen bir çocuk oldu. Her an bir sinir krizine girecekmiş izlenimi veriyordu. Diğer bebeklerinden deneyimi olan Betty, Ilana'nın hiçbir zaman mutlu, güleç yüzlü, kolay bir çocuk olamayacağının farkındaydı. Ama olamayacaklar üzerinde yoğunlaşmak ya da bebeğinin doğasını değiştirmeye çalışmak yerine, Ilana'nın gerçekten nasıl bir çocuk olduğu üzerinde yoğunlaştı. Onu doğru bir rutinde tutmaya çalıştı, uyku saatlerine sadık kalmaya ve duygusal iniş ve çıkışlarını yakından gözlemlemeye başladı. Hiçbir zaman onu yabancılara gülümsemesi veya bir aktiviteye katılması için zorlamadı. Ilana'nın yeni bir şeyi deneyen en son çocuk olmasına veya bazı zamanlarda hiçbir şekilde yenilikten yana olmamasına aldırmadı. Onun

ne kadar yaratıcı ve parlak bir zekâya sahip olduğunu gördü ve bu alanlarda onu cesaretlendirme yoluna gitti. Onunla bir sürü fantezi oyunları oynadı, sürekli kitap okudu. Sonuç olarak Ilana kısa zamanda çok geniş bir sözcük dağarcığına sahip oldu. Betty'nin sabrı işe yaramıştı. Artık ısınması için ona biraz zaman verildiği takdirde, tanıdığı kimselerin yanında Ilana gayet konuşkan bir çocuk oluveriyor.

Ilana şu anda yuvaya başlama yaşında. Hâlâ çekingen tavırlar sergilemekle birlikte, doğru bir ortamda kabuğundan çıkabiliyor. Kızının kişilik çizgisini kolaylaştırmak için doğru adımlar atan bir annesi olduğu için, şanslı bir çocuk. Betty daha okul başlamadan, Ilana'nın öğretmeniyle kızının durumunu konuşmuş, onun için en uygun yaklaşım biçimleri hakkında onu bilgilendirmiş. Kızını çok iyi tanıdığı için Betty, ilk haftaların onun için ne kadar büyük bir hayat değişikliği olacağının da farkında. Fakat eminim, Ilana, Betty gibi ilgili ve gözlemci bir anneye sahip olduğu için, bu işin de üstesinden gelmeyi başaracak.

Sabır ve bilinçleriyle, çocuklarının sahip olduğu -diğer ailelerde sorun yaratabilecek- karakteristik özelliklerinin üstesinden gelebilen sayısız anne-babayla çalıştım. Kızı Katha henüz doğmadan, onun ne kadar aktif ve huysuz olduğunun farkında olan Lillian da bunlardan biriydi. Henüz uterüsteyken bile Katha sürekli annesinin karnını tekmeliyordu. Sanki "Hazırla kendini anne. İşte ben buyum" der gibiydi. Bir kere bile Katha annesini şaşırtmadı. Tipik bir Hareketli Bebek olarak doğdu. Annesinin memesini saldırgan bir tavırla kavrıyor, sütün istediği yoğunlukta gelmesi gecikirse can havliyle ağlıyordu. Hiçbir şeyi kaçırmamak için, uyanık olmayı uykuya tercih ettiğini açıkça belli eden Katha için, yatağa girmek hemen her zaman çok büyük bir sorun haline geliyordu. Kundaklansa bile çabucak dışarı çıkmayı beceriyordu. Annesi onu ilk günden bir rutine oturtmayı başardığı için, Katha yine de şanslı bir çocuktu. Küçük ateş parçası üç yaşına geldiğinde annesi, henüz dokuz aylıkken yürüyen Katha'nın enerjisini doğru yerlere yönlendirebilmek üzere, özellikle sabahları çeşitli fırsatlar yaratma yoluna gitti. Anne-kız vakitlerinin çoğunu dışarıda geçiriyordu. California'nın

güneşli ikliminde bunu gerçekleştirmenin kolay olduğunu biliyoruz. Lil Katha'nın sakinleşmesinin ne kadar uzun bir zaman alabileceğinin farkındaydı. Bu nedenle öğleden sonralarını daha sakin aktivitelere ayırma yoluna gittiler. Katha'ya ayrıca küçük bir kız kardeş geliyordu. Bu, durumları kaçınılmaz olarak daha da zorlaştıracaktı. Tahmin edebileceğiniz gibi Katha annesinin ilgisini paylaşmaktan hoşnut olmayacaktı. Lil Katha için evde özel "abla mekânları" yarattı. Buralara "bebeklerin girmesi yasak"tı. Bu alanlarda kızıyla birebir vakit geçirmeyi görev edinmişti. Bugün Katha beş yaşında korkusuz ve maceraperest bir çocuk. Ama aynı zamanda nazik ve iyi huylu davranışlar da sergiliyor. Bazen kendini kontrol etmekte başarılı olamayabiliyor, bu noktada anne ve babasına onu dizginleme ve davranışlarını sınırlandırma görevi düşüyor. Katha ayrıca akıllı bir atlet, şüphesiz bu da yine annesinin onu tırmanış ve toplu sporlarda cesaretlendirmesiyle gelişen bir beceri. Lillian hiçbir zaman ilk çocuğunun huyunu değiştirme hayalleri kurmadı. Bunun yerine, kızının doğasını kabullenerek ona yaklaştı. İşte bu, tüm ebeveynlerimin sahip olmasını dilediğim bir yöntem.

## Neden Bazı Anne-Babalar Göremez?

Katha gibi çocuklar, doğumlarından itibaren diğer çocuklardan daha zor olabilirler. Ama tüm çocuklar Lillian gibi, kendilerini anlayan ve karakter yapılarını kabullenebilen, günlerini çocuklarının ihtiyaçlarına göre düzenleyip, gerektiğinde onlar üzerinde disiplin oluşturabilecek sabırlı ve bilinçli anne-babalara sahip olurlarsa, büyürken çok daha az sorun yaşarlar. Bu tabii ideal olan. Ancak bazı ebeveynler tam da önlerinde olanı görmeyi beceremezler, hatta bazı durumlarda görmeyi istemezler.

Bebekleriyle hastaneden eve döndükleri daha ilk gün, bazı anne-babalar öyle beklentiler içine girmişlerdir ki, gerçeği göremezler. Hemen tüm bebek bekleyen çiftlerin ya da ikinci veya üçüncü bebeğini bekleyen anne-babaların, çocuklarının ne olacağı ve ne yapmaktan hoşlanacağı hakkında bazı fikirleri vardır. Hayallerimiz aslında kim olduğumuzu yansıtır. Bir atlet, kendini çocuğuyla bir futbol sahasında ya da tenis oynarken hayal

eder. Zoru seven avukat, çocuklarının ne kadar zeki olacağını, nerelerde okuyacağını ve onlarla nasıl güzel tartışmalar yapacağını düşünür.

Fakat gerçek şudur ki, çocuklarımız bizlerin hayallerimizde canlandırdığımız sahnelerin yakınından bile geçmez. Melek gibi bir bebek hayal etmiş olabilirler, ama doğru düzgün bir akşam yemeği yedirmeyen, geceleri uyutmayan kıpır kıpır, çığlıklar atan küçük bir şeytanla karşılaştıklarında, gerçekle bir anda yüzleşirler. Böyle durumlarda, onlara şunu hatırlatırım: "Sizin bir bebeğiniz var. Bebekler de ağlar. Çünkü bu onların iletişim kurabildiği tek yoldur." Bir Melek Bebek ya da bir Kitap Bebek bile bir şeylere alışmak için zamana gereksinim duyar ve bu genelde bir-iki günden fazla bir zamandır.

Bebeğiniz büyüdükçe ve huysuzluk, duyarlılık, aşırı hareketlilik gibi birtakım duygusal özellikleri kendini daha kolay ele vermeye başladığında, birdenbire onun karakter yapısını kendinizle, eşinizle ya da Büyük Hala Tillie'yle ilişkilendirmeye başlarsınız. Diyelim ki Hareketli karakter yapısında bir bebeğiniz var. Eğer siz tuttuğunu koparan ve yüksek enerjili insanlarla sorunu olmayan bir tipseniz, bununla övünebilirsiniz: Benim Charlie'm, aynı benim gibi kendine güveni tam olan bir çocuk. Tam tersi, eğer böyle tiplerle sorununuz varsa, hatta bu tiplerden çekiniyorsanız, Hareketli çocukların sahip olduğu karakter özellikleri size bambaşka şekilde görünecektir. "Umarım Charlie sonunda babası gibi saldırgan bir yapıya sahip olmaz. Bir serseriye dönüşebileceğini düşündükçe dayanamıyorum." Tabii ki, ailedeki karakteristik özelliklerin çocuğumuza yansıyabileceğini düşünmemiz çok normal ama elimizdeki de bir kristal küre değil. Çocuğunuzun bazı özelliklerini kendinize veya eşinize ait özellikler olarak görmenize rağmen, onun sizin tam bir kopyanız olacağını beklemeniz yanlış olur. Karakterini hoşunuza gitmeyen bir akrabanızın karakteriyle kıyaslamanız da mümkün ama bilin ki sonunda nasıl bir insan olacağına dair şu anda hiçbir fikriniz yok. O, *kendine ait bir yolu olan, değişik etkilerle kendini bulacak farklı bir insan.* Ve en önemlisi Hareketli bebeğinize, duygularını nasıl yönetebileceğini ve enerjisini başka yerlere nasıl yönlendirebileceğini öğretebildiğiniz takdirde, onun bir zorbaya dönüşmesi için hiçbir sebep kalmadığını göreceksiniz.

**Sahip olmak istediğiniz çocuğu değil,
sahip olduğunuz çocuğu görmeye çalışın.**

Kendisi çok çekingen bir hanım olan Grace beni aradı. Sorunu Mack'de gelişen "yabancı kaygısı" idi. Telefonda yedi aylık bebeğinden "tam benim gibi olmaya başladı" diye yakınmaktaydı. Yedi aylık Mack'le ilk tanıştığımız gün, yeni insanlarla ilişkisinde biraz temkinli olan bir Kitap Bebek gördüm karşımda. Alışması için birkaç dakika verdikten sonra kucağımdaydı! Grace o an "kucağına oturduğuna inanamıyorum Tracy" diye şaşkınlığını dile getirmişti. "Başka kimseye bu şekilde gitmez."

Grace'e ona nasıl davrandığını bana dürüstlükle anlatmasını rica ettiğimde gerçek ortaya çıktı: Mack'in kimseyle yakınlaşmasına *izin vermeyen* Grace'ti. Sürekli oğlunun etrafında dolanıp durup, onu yabancılardan uzak tutma sebebi, hassas olmanın oğlunu inciteceğini düşünmesiydi. Ona göre, oğlunu koruyabilecek ve ona nasıl davranılması gerektiğini bilen tek kişi kendisiydi. Baba bile bu fotoğrafta yer almıyordu. Daha da kötüsü Grace kaygılarına hâkim olamayan ebeveynlerin yaptığını yapmıştı: Endişelerini Mack'in yanında dile getiriyordu.

Diyebilirsiniz ki, Mack daha bir *bebek*. Grace "kimsenin yanına gitmiyor" dediğinde gerçekten ne dediğini anlaması mümkün değildir. Hiç sanmam! Bebekler dinleyerek ve seyrederek öğrenirler. Bazı araştırmacıların anlamanın ne zaman devreye girdiği hakkında şüpheleri vardır. Ama bildiğimiz bir şey var, bebekler onları seven yakınlarının hislerini algılıyor ve konuşmaya başlamadan çok önce onları anlamaya başlıyorlar. O zaman bu küçük kulakların duyduklarından bir şey anlamadıklarını nasıl söyleyebiliriz? Mack "kimsenin yanına gitmez" lafını duyduğunda, haklı olarak etrafında kimsenin güvenilir olmadığını düşünecektir.

Anne-babaların çocuklarının duygusal işaretlerini ciddiye almadıklarında düştükleri tuzaklardan biri de, bazı zamanlarda çocuklarını kendi istedikleri şeyi yapmaları için zorlamalarıdır. Bebekler bağımsızlaştıkça anne-babalardaki bu tavrın sıklaştığını görürüz. Web siteme gelen aşağıdaki gönderinin buna iyi bir örnek oluşturacağını zannediyorum:

*Chloe'm kucağa alınmaktan nefret ediyor. Ne zaman onu kucağıma almaya kalksam, keşiflerine devam etmek üzere hemen yere inmek için çaba sarf etmeye başlıyor. Emeklemede artık hiçbir sıkıntısı kalmadığından, varsa yoksa emeklemek istiyor. Bazen bana sarılmasını ya da en azından kucağımda oturmasını istiyorum. O şekilde birlikte bir şarkı dinlesek, kitap okusak diyorum ama bu onun hiç ilgisini çekmiyor. Kesinlikle "sıcak" bir bebek değil, hatta tam tersi. Çok bağımsız ruhlu ve her zaman kendi bildiğini yapmak istiyor. Burada kucağa alınmaktan hoşlanmayan bağımsız ruhlu çocukları olan başka anneler var mı?*

Chloe'nin dokuz ayla on bir ay arasında bir bebek olduğunu zannediyorum. Karakter yapısına bakacak olursak Hareketli yapıda bir bebek. Hareketli Bebekler çok küçükken, sarmalanmaktan rahatsızlık duymazken, bağımsızlıklarını kazandıklarında bu sarmalanıp kucaklanma fikrini özgürlüklerini kısıtlayıcı bir hareket gibi görmeye başlarlar. Cloe'nin annesinin, çocuğunun -diğer çocuklar gibi- kucağında oturup uzun süre vakit geçirmeye razı olmayacağını bilmesi gerekir. Bebeğiyle bir parça yakınlaşmak için yanıp tutuşuyor olması normaldir. Ama kızıyla ancak geceleri, Chloe'nin daha sakin ve masal kitabı okumaya hazır, daha uyumlu olduğu bir zamanda biraz yakınlaşabilecektir. Annenin, kızının özellikle dünyayı keşfetme arzusuyla dolup taştığı bu dönemde, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığına dair gözlemlerde bulunması gerekir.

Bana yazan Tennesseli annenin de Nazlı Bebek karakter yapısında olan beş haftalık çocuğuyla ilgili benzer bir sorunu vardı:

*"Kocam ve ben çok sosyal insanlarız ve arkadaş ziyaretlerinden çok hoşlanıyoruz. Ancak bizim aksimize, Keith bundan hiç hoşnut görünmüyor. Son dışarı çıktığımızda ziyaret ettiğimiz arkadaşımızın çocuğunun odasında bile onu sakinleştirmek ve ağlamasını durdurmak mümkün olmadı. Herhangi bir fikri olan?"*

Bak tatlım, bebeğinin böyle büyük bir gün yaşamak için henüz çok küçük olduğunu hiç düşünmedin mi? Onun bakış açısıyla bakarsan bunun gerçekten "büyük" bir olay olduğunu anlayabilirsin: Önce bir araba yolculuğu, sonra tanımadığı bir evde onun sürekli ilgisini çekmek isteyen,

onunla oynamak isteyen kocaman insanlar. Bazen gerçekten de talihsiz ve kısıtlayıcı zamanlar yaşatmasına rağmen, bil ki o bir bebek, hem de sadece beş haftalık bir bebek! Etrafına uyum sağlaması için ona biraz zaman tanımaya çalışın. Sonra da yavaş yavaş bu durumla ilgilenmeye başlayın. Sahip olduğu kuvvetli özellikleri güçlendirmek ve geliştirmek için çaba sarf edin ve cesaretlendirmek istediğiniz pozitif niteliklerine yoğunlaşın. Yine de bilin ki bazı çocuklar diğerlerinden daha sosyaldirler ve bu ilerde de bu şekilde devam edecektir.

Bazı anne-babalar, çocuklarının doğasını şahsi algılarlar ve sonra *kendi* duyguları da bir anda bu karışıma ekleniverir. Dora'nın beni aradığında söyledikleri hâlâ aklımda. Huysuz bir bebek olan oğlu Evan'ı ne zaman kucağına almaya kalksa, bebeğinin ona vurduğunu söylüyordu. Bu tokatları bir reddediş olarak algılıyor ve gerçekten inciniyordu. Bazı günler kendisi de hassas olan Dora oğluna daha da çok sarılmayı istiyor ama bazı günler bebeği (sadece yedi aylık olduğunu hatırlatmalıyım!) ona vurunca o da bir anda ona aynı şekilde cevap vermek istiyordu.

"Onu bundan nasıl vazgeçirebilirim?" diye soruyordu. Gerçek şu ki, yedi aylıkken bebeklerin beyin gelişimi henüz sebep-sonuç ilişkisini anlayabilecek kadar gelişmemiştir. Evan'ın tokadı, onun aslında "artık yere inmek istiyorum" deme yoludur. Elbette Dora'nın bu tavırları görmezden gelmesini söylemiyorum. Ama bebeğinin elini tutup, "vurmamalıyız" demesi gerekir. Bunu derken de bebeğinin bunu anlamasının bir altı ay daha alabileceğinin farkında olmalıdır.

## Örtüşme Düzeyi

Evan'la Dora'nın hikâyesi çok da rastlanmadık bir hikâye değil. Anne-babaların bebeklerinin duygusal hayatlarını anlamaları, onların karakter özelliklerinin kendi duygusal stilleri ile çakıştığında, çok daha güçtür. Örneğin Chloe'nin annesinin durumunda, annenin kendi sorunları dikkatimizi çekti. Sahip olduğu fiziksel yakınlık ihtiyacı, onun Chloe'nin gerçekte nasıl bir karakter olduğunu görmesini engelliyordu. Gerçek şudur ki sevgili okuyucum, senin de tıpkı bu kitabı okuyan diğer ebeveynler gibi, kendine ait bir

davranış stilin var. Sen de bebekken bahsettiğim bu beş karakter yapısından birine veya ikisinin karışımına sahip olarak dünyaya geldin. O zamandan beri bir deneyimler silsilesi yaşadın, yine de başkalarıyla ve başka durumlarla ilişkilerinde hâlâ en büyük belirleyici sahip olduğun karakter yapısıdır -ya da duygusal stilin.

1956 yılında bebeklerin karakter yapıları hakkında yapılan araştırmaların öncülüğünü yapan ünlü psikiyatrlar Stelle Chess ve Alexander Thomas, ebeveynlerle bebeklerinin hangi noktaya kadar uyumlu bir şekilde yaşayabileceğini anlatmak üzere "örtüşme düzeyi"*(Goodness to fit)* tanımını ortaya attılar. Başka bir deyişle, sağlıklı gelişimin sadece bebeğinizin huyuna bağlı olmadığını, sizin beklenti ve isteklerinizle de ilişkili olduğunu saptadılar. Önemli olan, kendi görmek istediklerimizden ziyade, bebeğimizin gerçekten kim olduğunu görebilmemiz ve yöntemlerimizi buna göre uyarlayabilmemizdir. Aşağıda tanımlayacağım anne-baba tipleri hakkında kapsamlı bir araştırma yapmadım. Yine de, binlerce ebeveynle yaşadığım deneyimler, beni belli bir duygusal yapıya sahip anne-babaların, daha önce tanımladığım karakter yapılarına sahip bebekler ile yaşadıkları ilişkilerinde neler olabileceğine dair fikir sahibi yapmıştır.

**Özgüveni olan anne-babalar** sakindirler ve kolay ilişki kurarlar. Dolayısıyla tüm bebek tipleriyle ilişkileri iyidir. İlk kez bebek sahibi olduklarında, hayatlarındaki değişiklikleri ve anne-babalığın iniş ve çıkışlarını kolaylıkla kabullenirler. Yeni meslekleri ile ilgili kaygıları yoktur. Önsezilerine güvenirler ve bebeklerinin işaretlerini okuma konusunda başarılıdırlar. Sakin ve sabırlı oldukları için, Huysuz bebeklerle araları iyidir, Nazlı bebeklerin ihtiyacı olan fazladan zamanı vermekten sakınmazlar ve Hareketli bebekleri yetiştirecek dayanıklılığa ve yaratıcılığa sahiptirler. Özgüveni olan anne-babalar herkes için en doğru olanı düşünürler. Dolayısıyla bebeklerinin en iyi oldukları noktayı görmeye çalışırlar. Çeşitli anne-baba sistemleriyle ilgili fikir sahibi olmalarına rağmen, yeniliklere de son derece açıktırlar. Bebeklerinin yaptığı bir şeye, kendilerine ait bir yakıştırma yaptıklarında, bunun farkına vardıklarında geç kalmazlar.

**Kitaba göre davranan anne-babaların** yaptığı her şey kelime anlamıy-

la, tam da "kitabına göre"dir. Bazı zamanlar, bebeklerinin normların dışına çıkmaması gerektiğine dair inançları, kendilerini çok fazla sıkıntıya sokmalarına neden olur. Sorunlar ortaya çıktığında, bu anne-babalar çılgınca kitapları ve dergileri tarar, internette tam da yaşadıkları durumu betimleyen örnekleri bulur ve bunun için gerekli çözüm reçetelerinin peşine düşerler. Benim web siteme gelip, bebekleri şunu veya bunu yapmadığı için sıkıntılarını dile getirirler. En büyük amaçları, bebekleri için neyin iyi olduğundan ziyade, sadece "normal olan" o olduğu için tipik olana uymalarını sağlamaktır. Bu anne-babalar için en ideal bebek tipi her kilometre taşını tam zamanında gerçekleştiren Kitap Bebeklerdir. Melek Bebeklerle de ilişkileri iyidir çünkü onlar da kolay adapte edilebilir bebeklerdir. Fakat kitaba göre davranan ebeveynler, çaresizce bir programa bağlı olma ihtiyacı duyduklarından, bebeklerinin gösterdiği işaretleri gözden kaçırmaları da normal karşılanmalıdır. Çok hassas yapıdaki Nazlı Bebekler veya uyumlu olmak dışında her şey olan Hareketli Bebekler bu anne-babalarla iyi bir takım oluşturamazlar. Kitaba göre davranan bu anne-babalar, çeşit çeşit yöntemler ve programlar deneyerek sürekli belirli döngülere programlanmış olarak yaşarlar. Bu da o gün hangi kitabı okuduklarına ya da hangi uzmanı dinlediklerine göre değişim gösterir. En kötü birleşim Huysuz Bebeklerle olandır. Çünkü bu bebekler için her yeni değişim, daha fazla mutsuzluk demektir. Kitaba göre davranan anne-babalar güçlerini araştırma ve sorunlarla başa çıkabilme yeteneklerinden alırlar. Yeni önerilere her zaman açıktırlar.

**Gergin yapıdaki anne-babalar** duyarlı bir karakter yapısına sahiptirler. Utangaç olabilirler, diğer anne-babaların dostluğunu ve desteğini kabullenmek onlar için zordur. Kaygılı annelerin özellikle anneliklerinin ilk günlerinde kendilerini yetersiz hissetme eğilimleri vardır, bu anneler sıklıkla ağlama noktasına gelirler. Kaygılı babalar ise bebeklerini kucaklarına almaktan çekinirler. Melek ve Kitap Bebeklerle genellikle ilişkileri iyidir. Ancak bu bebekler bir sebepten dolayı kötü bir gün geçiriyorlarsa -ki çoğu bebeğin böyle günleri vardır, buna kendilerinin sebep olduğu bir şeyin yol açtığını düşünürler. Gürültüye ve özellikle de ağlama sesine toleran-

ları az olduğu için, Nazlı veya Huysuz Bebeklerle ilişkileri zordur. Bu tip bebeklere sahiplerse zamanlarının çoğunda ağlamaklı, çaresiz ve sıkıntı içindedirler. Bebekleri Huysuz karakter yapısında bir bebekse, onların davranışlarını kişisel algılar ve kendileriyle ilişkilendirirler. Örneğin, "hiç gülmüyor, çünkü bizden nefret ediyor" diyen anne-babalarım olmuştur. Bu yapıdaki anne-babalar en büyük zorluğu, kendilerinin her şeye hâkim olduğu hissini veren Hareketli Bebeklerle olan ilişkilerinde yaşarlar. Duyarlı yapılarının olumlu yanı ise, her olayı anlamaya çalışmak için gösterdikleri çabadır.

**İş bitirici yapıdaki anne-babalar** sürekli hareket halinde ve sürekli projeler peşindedirler. Bebeklerinin, yaşamlarını yavaşlatabilme gerçeği onları sıkıntıya sokar. Hatta bu sebeple ani öfke hislerine kapılabilirler. Bu tip anne-babalar önerilere karşı da tahammülsüzdürler. Yine de sıkıntıları olduğunda çözüm bulmak üzere bana sık sık danışırlar. Onlara bir plan verdiğimde ise, çoğunlukla "evet ama..." ya da "peki şöyle olsa ne olur?" gibi sorularla geri dönerler. Bebeklerini gittikleri her yere sürükledikleri için, Melek veya Kitap Bebekleri bile pes ettirebilirler ya da daha kötüsü onların bu kaos içinde kendilerini güvende hissetmemelerine neden olabilirler. Bu süreç içinde kaçırdıkları şey büyüktür. Örneğin, başka ailelerin minnettar olacağı böyle bir çocuğa sahip olmanın zevkini kaçırırlar. Telaşlı ebeveynler Nazlı Bebeklere öfke duyabilir, Huysuz Bebeklerin tatsız hareketleri ve uyumsuz tavırlarından dolayı kendilerini hakarete uğramış kabul edebilirler. Hareketli Bebeklerle çatışabilirler. Bir şekilde katıdırlar ama aynı zamanda sınırların zorlanmasına karşı da toleranslıdırlar. Uyku sorunlarıyla baş etmeye çalışırken, yavaş yavaş ve şefkatli bir yöntem denemek yerine, çocuklarının ağlamasını duymazdan gelmek, buna sessiz kalmak onlar için daha kolay bir yoldur. Kendi ihtiyaçlarının yönlendirmesi ile gayet katı bir düşünce tarzına sahip olmuşlardır. Her şeyi siyah ya da beyaz olarak görürler. E.A.S.Y. sisteminde başarılı olduklarını söyleyemem, çünkü rutin sözünü duyduklarında anladıkları sıkı bir programdır. Ancak başka yönden de bu ebeveynlerin son derece yaratıcı olduklarını gözlemlemişimdir. Çocuklarını geniş bir deneyim çeşitliliği ile tanıştırırlar

ve onları yeni şeyler denemek ve risk almak için yüreklendirirler.

**Bildiğini okuyan anne-babalar** her şeyi gerçekten de bildiklerini zannederler ve bebekleri yapması gerektiğini düşündükleri şeyi yapmayınca mutsuz olurlar. Katı fikirlere sahip ve biraz da inatçıdırlar, onlar için uzlaşmak zor bir meseledir. Bu anne-babalar sürekli sızlanır ve şikâyet ederler. Bebekleri Melek veya Kitap Bebek bile olsa, onların yapmadığı ya da kendi görüşlerine göre yanlış yaptığı tek bir şeyi bulur ve ona odaklanırlar. Bildiğini okuyan bu tip anne-babalar, Nazlı Bebeklerin ağlamalarını tolere etmekte zorlanırlar. Hareketli bir bebeği sürekli takip edip sakinleştirme fikri onlara göre değildir. Huysuz bebeklerinin inatçılığına ve hiç gülümsememesine kızarlar -belki de bu onlara kendi doğalarını hatırlatmaktadır. Kısacası bu tip anne-babalar, bebekleri hangi tip karakter yapısına sahip olursa olsun, her zaman bir hata bulabilir ve durumdan sürekli şikâyet edebilirler. Daha da kötüsü bebekleri hakkında kötü konuşurlar ve hatta bunu bebeklerinin yanında yaparlar. Bebekleri ise zamanla kendileri için söylenenlere dönüşeceklerdir. Bu yapıda anne-babaların bir iyi yanı, çok fazla dayanma gücüne sahip olmalarıdır. Bir sorunu görüp kabullendiklerinde, önerilere açıktırlar ve işler kötüye bile gitse, gerekeni yapmakta kararlılık gösterirler.

Yukarıdaki duygusal yapıların uç örnekler olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Hiç kimse bir kategoriye yüzde yüz uymayacaktır. Birçoğumuz örneklerin her birinde kendimize ait noktalar görürüz. Fakat kendimize karşı dürüst olursak, çoğunlukla hangi örneğe ait olduğumuzu anlayabiliriz. Bunları anlatarak ebeveynlerin hata yapmaya haklarının olmadığını ima etmiyorum. Anne-babalar da sonuçta birer insan. Görünenin arkasında kendi ihtiyaçları var, çocuklarının dışında bir hayatları ve ilgi alanları var (ki bu iyi bir şey). Benim amacım burada "zor birliktelikler"i gözler önüne sererek, kendi karakter yapınızın çocuğunuzun duygusal zindelik kazanmasında nasıl bir etkisi olabileceğine dikkat çekmek ve bu konuda biraz bilinç kazanmanızı sağlamaktı. Yine de üzülerek görüyorum ki, bazı anne-babalar kendi görüşlerinin arkasını görmeyi beceremediklerinde ya da çocuklarının doğası ve yetenekleri ile kendi istek ve beklentileri örtüş-

mediğinde, çocuklarının özellikle güven gelişiminde etkili olan duygusal zindeliklerini ciddi şekilde zedeleyebilecek tavırlar sergiliyorlar.

## Güven: Duygusal Zindeliğe Giden Yol

Bebeğinizin duygusal hayatı ilk olarak, değişik tip ağlamaları ve sizinle olan ilişkisi aracılığıyla dile gelen saf duygulardan oluşur. Bunlar onun ilk iletişim ve ilişki deneyleridir. Ayrıca size olan ve gittikçe artan bağlılığını ortaya koyar. Sizinle kendi dilinde konuşup şirinlikler yaparak, cıvıldayarak, sizin ilginizi çekmek ve sizinle bir bağ kurabilmek için (bilim insanları buna konuşma öncesi sözsüz iletişim derler) aslında size ulaşmaya ve bir diyaloğa girmeye çalışmaktadır. Fakat sosyal ve duygusal bir dans iki kişiyle olur. Dolayısıyla sizin, bebeğinizin bu çabalarına vereceğiniz cevabın kritik bir önemi vardır. Güldüğünde veya ilginizi çekmek için çaba sarf ettiğinde sizin de ona gülümsemeniz ya da sızlanma dolu ağlayışında onu sakinleştirmeye çalışmanız, ona yalnız olmadığı izlenimini verecektir. İşte bu, güven duygusunun başlangıcıdır. Onun gözüyle baktığınızda, ağlamanın neden iyi bir şey olduğunu anlarsınız: Bebeğiniz ağladığında, en azından onun yanında olacağınızı bilir. Bunun tersi de yapılan bazı araştırmalarla kanıtlanmıştır. Duymazlıktan gelinen bebekler, zamanla ağlamaktan vazgeçerler. Sakinleştirmek için ya da ihtiyaçlarınızı karşılamak için kimse yanınıza gelmeyecekse, ağlamanın da bir faydası yoktur.

Güven duygusu, bebeğinizin takip eden yıllarda kazanacağı duygusal zindeliğin, kendi duygularının farkına varmasının, kendini kontrol etme mekanizmasının ve başka insanların duygularına saygı duyma davranışının temelini oluşturur. Ve nasıl ki duygular çocuğunuzun zekâsını ve tanrı vergisi özelliklerini zenginleştirebiliyor veya engelleyebiliyorsa, güven duygusu da onun öğrenme ve sosyal becerisinin çıkış noktasıdır. Uzun yıllara yayılan araştırmalar, güvenecekleri bir şekillendirici ilişki içinde olan çocukların okulda çok az davranışsal sorunlar yaşamalarının yanısıra, kendilerine güvendiklerini, dünya hakkında bir merak duygusu geliştirdiklerini ve onu keşfetmek için büyük motivasyona sahip olduklarını göstermiştir (Sebebi de, düştüklerinde orada olduğunuzu bildikleri için kendile-

rini güvende hissetmeleridir). Bu çocuklar ayrıca, yetişkinler ve erken yaşta güçlü ilişkiler kuramamış çocuklar dışındaki yaşıtlarıyla iletişim kurmakta daha başarılıdırlar. Çünkü hayatlarında kurdukları ilk ilişkiler onlara, diğerlerine güven duymayı öğretmiştir.

Güven duygusunu inşa etmek, bebeğinizi anlamak ve onun karakter yapısını kabullenmekle başlar. Her çocuğun duygusal tepkileri ve duygusal eşiği diğerinden farklıdır. Örneğin, yeni bir durumla karşı karşıya geldiğinde Melek Bebekler, Kitap Bebekler ve Hareketli Bebekler daha çabuk uyum sağlamaya meyilliyken, Nazlı ve Huysuz Bebekler için bu sıkıntı verici bir durumdur. Hareketli, Huysuz ve Nazlı Bebekler duygularını saklamazlar, size ne hissettiklerini yüksek sesle ve net olarak anlatabilirler. Melek ve Kitap Bebekler ise sakinleşmek için sizi yormazlar. Ancak Nazlı, Huysuz ve Hareketli Bebekleri sakinleştirmek bazen hiç de kolay olmaz. Bilmeniz gereken, bebeğinizin duygularının apaçık kendini gösterdiğidir, böyle bir durumda başka bir şey hissetmesi için onu yönlendirmeye kalkmanız doğru olmaz ("Ah korkacak bir şey yok ki!"). Ya da "başka türlü hissettirerek" -bu ebeveynlerimden sıkça duyduğum bir deyimdir- onu kandırma yoluna gitmeyin. Asıl olan, anne-babaların kendi çocuklarının yoğun duygularını dikkate alıp, onlarla konuşarak bir şekilde bu hisleri unutturmaya çalışma eğilimleridir.

Bir çocuğun -ya da çok küçük bir bebeğin- duygularını görmezden gelmek ya da çürütmeye çalışmak yerine, o duyguyu *anlatma* yoluna gidin ("Tatlım çok yorgun olmalısın. Onun için ağlıyorsun"). Onun sizi anlayıp anlamaması ile ilgilenmeyin, bir gün nasıl olsa anlayacaktır. Onun o anda neye ihtiyacı olduğunu belirlemenin çok büyük önem taşıdığını bilin. Nazlı bir bebeği kundaklayıp yatırabilirsiniz, ama aynı şeyi sarmalanma duygusundan nefret eden Huysuz veya Hareketli bir bebeğe yapamazsınız. Güven duygusunu sağlamlaştırmanın sırrı, her duygusal anı görmekte ve ona verilen uygun cevaptadır.

Bütün bebekler ağlamalarına cevap vermeniz ve ihtiyaçlarını karşılamanız için size gereksinim duyarlar. Ama bunu gerçekleştirebilmek Nazlı, Hareketli ve Huysuz Bebekler için çok kolay değildir. Bu üç tip için ha-

tırlamanız gereken önemli noktaları aşağıda bulabilirsiniz:

**Nazlı**. Yaşama alanına saygılı olun. Çevresine bir bakın ve bebeğinizin duyarlı gözleri, kulakları ve teni aracılığıyla onun etrafındaki dünyayı görmeye çalışın. Herhangi bir duyusal uyarım -kaşındıran bir giysi etiketi, televizyondan gelen gürültülü ses, lambadan gelen parlak ışık- ona dünyayı zehir edebilir. Karşılaştığı yeni durumlarda ona elinizden geldiği kadar destek olmaya çalışın ama tereddütlü davranmayın çünkü böyle bir tavır onun korkularının artmasına neden olabilir. Anladığını düşünmeseniz bile alt değiştirmekten tutun, arabayla bir gezintiye çıkmaya kadar yapmak istediğiniz her şeyi açıklamaya çalışın. Yeni durumlarla karşılaştığınız her an, onun yanında olacağınızı ona her daim hissettirin. Ama ilk adımı atması için izin verin. Bazen Nazlı bebeğinizin sizi şaşırttığını göreceksiniz. Önceleri sadece sakin ve kolay iletişim kurabileceği bir veya iki çocukla sosyalleşmesine izin verin.

**Hareketli.** Hiçbir zaman uzun süre aynı yerde oturmasını beklemeyin. Bu bebekler, diğer çocuklardan farklı olarak bebekliklerinden itibaren sıklıkla yer ve mekân değiştirmeye ihtiyaç duyarlar. Aktif oyunlar ve güvenli keşifler için birçok fırsat yaratmaya çalışın. Fakat her defasında fazla uyarılmaması için tetikte olun. Bilin ki çok yorgun olduğu zamanlarda, duygularıyla baş edemeyecektir. Aşırı uyarılma işaretlerine dikkat edin ve özellikle Hareketli Bebeklerde durdurulması çok zor olan öfke nöbetlerinden uzak durmaya çalışın. Kendini kaybetme noktasına geldiğine inandığınız anda, ilgisini başka yöne çekmek zorlaştıysa, sakinleşene kadar onu olayların gerçekleştiği mekândan uzaklaştırın. Bakıcılarına ve akrabalarınıza bu durumun ciddiyetini anlatmaya çalışın.

**Huysuz.** Öncelikle başka bebekler kadar etrafa gülücük atmayacağını ya da gülmeyeceğini kabul edin. Vücudundan ziyade görme ve işitme duyularını kullanabileceği fırsatlar yaratın. Oyun oynarken geri planda durup, istediği oyuncağı seçmesini sağlayın. Tanımadığı ya da bilmediği bir durumla karşılaşırsa oyuncaklarına ya da yaşadığı duruma tepki verebilir, öfke duyabilir. Geçişlere özen gösterin. Gündüz uykusu vakti gelmişse ve o hâlâ oyun oynuyorsa, onu uyarın ("Oyuncakları yerine koyma vakti gel-

di galiba.") ve sonra bu fikre kendisini alıştırması için ona zaman tanıyın. Başlangıçta sadece bir veya iki çocukla sosyalleşmesine destek olun.

## Güven Duygusunun Kırılması

Bir akşamüstü, çocuklarının "anlaşamadığını" düşünen bir grup anne, iki haftada bir biraraya geldikleri oyun grubunu gözlemlemek üzere beni davet etti: Birbirleriyle iyi arkadaş olan üç anne, Martha, Paula ve Sandy ve onların on ila on iki aylık üç çocuğu, Brad, Charlie ve Anthony. Bebekler normal olarak birbirleriyle oynamıyorlardı. Bunun yerine, anneleri aralarında konuşurken onlar da bir şekilde vakit geçirmeye çalışıyordu. Bu tip gruplar benim için küçük laboratuarlar gibidir. Çocukların birbirleriyle etkileşimlerini ve annelerinin onlarla iletişimlerini izlememi sağlar.

### Güven Sarsıcı Davranışlar

En sık rastlanan bazı güven sarsıcı anne-baba davranışlarını şöyle sıralayabiliriz:

- ✔ Çocuğun hislerine değer vermemek, daha da kötüsü olumsuzlamak ("Sen köpekleri seversin. Şimdi ağlamayı bırak").
- ✔ Doymasına rağmen bir bebeği ya da küçük çocuğu biraz daha yemesi için zorlamak ("Hadi ama az kaldı, biraz daha")
- ✔ Çocuğun fikrini değiştirmesi için aklını çelmeye çalışmak ("Hadi ama Sue, Becky Billy'yi buraya ikiniz oyun oynayasınız diye getirdi").
- ✔ İletişim kurmamak (Bebeğiniz daha konuşmaya başlamadan önce bile onunla bir diyalog içine girmiş olmanız gerekir).
- ✔ Bebeğinize hiçbir uyarı yapmadan ve onun hiçbir sorun yaşamayacağını düşünerek; onu yeni bir oyun grubu gibi sosyal buluşmalara götürmek.
- ✔ İşe veya bir gece gezmesine giderken, bir olayla karşılaşmamak için evden kaçarcasına ve ona hissettirmeden ayrılmak.
- ✔ Söylediğiniz bir şeyin tersini yapmak ("Şeker sana zararlı, yiyemezsin" deyip, ağladığında sussun diye ağzını şekerle doldurmak).

Nazlı bir bebek olan on aylık Brad, diğer çocuklara katılmak istemiyordu. Annesi bana bu *sorun*dan daha önce söz etmişti. Mızırdanıyor ve ellerini annesine doğru uzatıyordu. Belli ki isteği annesinin kucağına gelmekti. Martha onun duygularını gözardı eden konuşmalar yaptıkça ("Hadi Brad. Charlie ve Anthony senin arkadaşların. Bak ne güzel oynuyorlar.") Brad, daha da yüksek sesle hoşnutsuzluğunu sergiliyordu. Sonunda bir şekilde oğlunun bu huydan vazgeçip, arkadaşlarına katılacağını uman anne, bu sefer de aldırmıyormuş gibi yaparak diğer annelerle konuşma yoluna gitti. Maalesef yöntemlerinden hiçbiri işe yaramadı. Brad mızırdanmaya devam etti ve sonunda ağlamaya başladı. Martha pes ederek onu kucağına aldı ama bu sefer de iş işten geçmiş, onu sakinleştirmek imkânsızlaşmıştı.

Odanın diğer kısmında bir oyuncaktan diğer oyuncağa atlayan, heyecan dolu Charlie vardı. Charlie Hareketli yapıda bir bebekti. Bir anda gözüne bir top kestirmişti. O topu hemen o anda alması gerekiyordu! Top ise Anthony'nin elindeydi. Charlie topu almak üzere hırsla Anthony'ye yöneldi. Topu sımsıkı tutan Anthony buna izin vermeyince, Charlie bir anda onu itiverdi. Sonrasında Anthony de Brad'in başlattığı ağlama korosuna katıldı. Olayı gören anne Sandy, oğlunu kucağına alıp sakinleştirmeye çalışırken, diğer annelere sert bir bakış attı: *Sakın bir daha olmasın.*

Oğlunun bu davranışı Charlie'nin annesini çok üzmüştü. Belli ki bu olayı daha önce de yaşamıştı. Hemen Charlie'yi kaldırarak kollarına almak istedi ama Charlie bundan hiç hoşlanmadı. Annesi onu kontrol etmeye çalıştıkça, Charlie daha yüksek sesle çığlıklar atarak olayı protesto ediyor ve annesinin kollarından aşağıya inmek için çırpınıyordu. Paula onu zapt etmeye çalışıyor ama Charlie onu kaale almıyordu.

Güvenin boşa çıkması hakkında konuşalım! Öncelikle Brad'i (Brad gibi bir bebek için üç çocuk, bir oda dolusu kalabalığa denktir) çocukların arasına bırakmak, yüzme bilmeyen bir çocuğu havuza atmakla aynı şeydir. Hareketli bir çocuğu engellemeye kalkmak ya da onunla konuşmaya çalışmak ise, bu konuda çok fazla uyarılan çocuk için suya yazı yazmak anlamına gelebilir.

Bu annelerden her biri, güveni boşa çıkarmak yerine, bu tip bir durumda güven kazanmak için ne yapabilirdi? Martha'nın Brad'in "sorun"unun sihirli bir biçimde ortadan kaybolmayacağını bilmesi gerekiyordu. Oğlunun durumunun farkında olduğunu ona hissettirip, onun içini rahatlatmaya çalışabilirdi ("Bir sorun yok tatlım, ne zaman istersen o zaman arkadaşlarına katılabilirsin"). Oğlu *hazır olana kadar* kucağında oturmasına izin vermesi yerinde olurdu. Onu tatlı sözlerle razı etmeye çalışmasının uygun olmadığını söylemiyorum. Ama onu olaya itmek ya da sonrasında aldırmaz tavırlar sergilemek yerine -böyle yapmıştı- onu nazikçe yüreklendirmeye çalışması gerekirdi. Onunla beraber yere oturup, seveceğini düşündüğü bir oyuncakla ilgisini çekebilirdi. Arkadaşlarına ve oyunlara aktif katılımının altı ay gibi bir süre alabileceğini bilse de, oğlunun kendine ait bir hızla ilerlemesine izin vermesi doğru olurdu.

Paula'ya gelince, ona önceden plan yapmış olsaydı, her şeyin daha kolay olabileceğini anlattım. Charlie'nin oldukça enerjik ve heyecana eğilimli bir yapısı olduğunu biliyordu. Dolayısıyla oğlunun biraz fazla hareketlendiği anda, ona müdahale etmesi yerinde olurdu. Çocuğun sesini yükselterek konuşması, kollarının ve bacaklarının kontrolsüz hareketleri ve mızıldanmaya başlaması, gelmekte olan bir krizin habercisi sayılır. Char-

**Tek Başına Bırakmayın**

Duygusal bir bebeği ya da küçük çocuğu hiçbir zaman tek başına bırakmayın. Bebekler kendi duygularını idare etme becerisine sahip olmadıkları için, bizim görevimiz onlara yardımcı olmaktır. Eğer bir yerlere vuruyor, ağlıyor, sıkıntı içinde çırpınıyor ya da kontrolsüzce başka davranışlar sergiliyorsa -özellikle de etrafında başka çocuklar olduğunda- mekân değişikliği hemen her zaman işe yarayacaktır. Bu müdahale ile olayın merkezinden ayrılacak, ilgisini de başka yöne yönlendirebilecektir. Bir bebeğin duygu parlamalarını kontrol altına almak için en etkili yollardan biri budur. Böyle bir durumda, sizi anlamadığını düşünseniz bile, ona her zaman ne hissettiğini açıklamaya çalışın. Bugün anlamayabilir, ama eninde sonunda anlayacağı gün gelecektir.

**Doktora Gitmek İstemiyorum!**

Birçok bebek doktorlarının muayenehanesinin kapısına geldikleri anda ağlamaya başlar. Nasıl suçlayabiliriz ki onları? Her gittiklerinde kıyafetlerinin çıkartılıp çırılçıplak kaldıkları, bir yerlerine iğnelerin batırıldığı, aşırı parlak aydınlatmalı bir mekân orası... Bebeği ağladığında ya da çığlıklar attığında doktordan özürler dileyen annelerden olmayın. "Hiç böyle değildir. Sizi de seviyor aslında." Bu tip yalanlarla bebeklerin duygularını olumsuzlamış olursunuz. Daha iyi yaklaşımlar şunlardır:

* İlk aşıdan önce birkaç kez doktorunuzdan randevu alıp görüşmeye çalışın.
* Bebeğinize karşı dürüst olun: "Burayı sevmediğini biliyorum. Ama merak etme, ben senin yanında olacağım".
* Hemşireye doktorun ne zaman gelebileceğini sorun ve bebeğinizin kıyafetlerini en son dakikada çıkartın. Doktor gelene kadar da onu kucağınızda tutmaya çalışın.
* Doktor bebeğinizi muayene ederken, onun yanı başında durun ve onunla sessizce konuşun.
* Eğer aşı günüyse "ah ne kötü bir doktor" gibi şeyler söylemek yerine, "bunu yapmamız gerek çünkü bu seni hastalıklardan koruyacak ve biz senin hastalanmanı istemiyoruz." deyin.
* Doktorunuzun bebeğinize bir eşya gibi davrandığını -göz teması yapmıyor ve onunla konuşmuyorsa- hissediyorsanız, doktorunuzu değiştirmekte tereddüt etmeyin.

lie'nin duygularını dışavurmasına izin vermeden önce, sakinleşmesi ve bu şekilde diğer sahnenin yaşanmaması için, Paula'nın Charlie'yi odanın dışına çıkartması gerekirdi. Çünkü kriz bir kez başladığında, Hareketli bir bebeği konuşarak sakinleştirmek ya da engellemek mümkün değildir. Paula'ya onu odadan çıkarmanın, Charlie tarafından bir ceza gibi algılanmayacağını da söyledim. Bu sadece ona kendi duygularını yönetebilmesi için verilmiş bir fırsattır aslında. Henüz beyinlerinde sebep ve sonuç ilişkisinin tam olarak belirmediği bu yaşlarda çocuklara, anlattıklarımızın tam olarak

ulaşabileceğini beklemeyelim. Paula onu engellemeye çalışmak yerine, elini tutarak "hadi şimdi yatak odasına gidelim. Sana bir masal okuyayım, sakinleştiğinde yine buraya döneriz ve arkadaşlarınla oynamaya devam edersin" deseydi, her şey daha kolay olurdu.

Zamana ve kendi hızına bırakıldığında, Nazlı Bebek Brad daha cesur ve dışadönük bir yapıya sahip olabilir, diğerleriyle daha kolay ilişki kurabilecek duruma gelebilir. Bunun için tabii öncelikle kendini güvende ve rahat hissetmesi gerekir. Hareketli Bebek Charlie ise, kontrolden çıktığında dizginlenebilirse, başka çocukları rahatsız etmenin doğru bir şey olmadığını fark edecektir. Charlie'nin "sakinleşmenin" ne olduğunu anlayabilmesi için birkaç ay daha büyümesi gerekir ama bunu öğrenmeye başlaması için hiç de geç değildir. Martha ve Paula'nın ise bir polis memuru gibi davranmaktan ziyade, çocukları için bir güvenlik çemberi oluşturmaları gerekir. Çocuklar kendi tepkilerini bir şekilde kontrol etmek için çok küçük de olsalar, anneleri içinde bulundukları durumla başa çıkma yollarında onlara yardımcı olduğunda, kendilerini güvende hissederler. Korkutucu ya da kendilerini aşan bir durumda, annelerini sığınacakları liman olarak görürler.

En önemlisi bu üç kadına, ama özellikle Martha ve Paula'ya, bu deneyimden ne -çocuklarının duygusal tepkilerini neler tetikliyordu ve onları sakinleştirmenin yolları nelerdi- öğrenmeleri gerektiğini söyledim. Bundan sonraki buluşmada umarım, çocukları bir öfke krizine girmeden *önce* bir adım atarak harekete geçmekten korkmayacaklar. Onlar için buradaki en önemli ders, çocuklarının duygularıyla oynamamaları gerektiğini öğrenmeleridir. Çünkü onları ancak bu duygular aracılığıyla tanıyabilirler. Bir drama yaratmadan ve kendi kendilerine tepkisel olmadan önce, onlara içinde bulundukları durumu açıklayarak işe başlayabilirler.

Bunun yanısıra, akşamüzeri buluşmaları yerine gündüz vakti, çocuklarının daha dinlenmiş olacakları sabah uykusundan sonra ve haftada iki kere yerine bir kere buluşmayı düşünebilirler. Bir yaşından küçük çocuklar için iki kez buluşmak biraz fazla olabilir. Bir şey daha eklemek gerekirse diyebilirim ki, anneler çok iyi arkadaş da olsalar, çocuklarının kimyala-

rına bakıp şu soruyu sormalıdırlar: "Gerçekten de bu benim çocuğum için yaratabileceğim en iyi sosyal durum mu?" Charlie sakinleşebilir ama ona rağmen Brad gibi bir bebek için, sahip olduğu karakter yapısı yine de çok yıpratıcı olabilir. Bir Kitap Bebek olan Anthony için bile bu doğru bir birleşim olmayabilir. Grubun sabahları biraraya gelmesi, öğleden sonraları kontrolden çıkan Charlie üzerinde rahatlatıcı bir etki sağlayabilir. Ama onun da iyiliği için, daha aktif çocukların olduğu, spor salonunda veya bir parkta biraraya gelebilecek bir grupla program yapmak da bir seçenektir. Böyle bir durumda tek Hareketli Bebek o olmayacaktır ve bu şekilde ayarlanmış bir buluşma kendine fazla gelen enerjiyi harcaması için ona fırsat verecektir.

## Güven Sağlamanız için On iki Öneri

Sekizinci Bölüm'de anne-babaların iki-üç yaşındaki ya da daha büyük çocukları denetimsiz duygulardan nasıl uzak tutabileceklerini ele alıyorum. Bu duygular tüm olumlu niteliklerin ve yeteneklerin silinip gitmesine neden olabilecek duygulardır. Bir çocuğun kendi duygularını anlamasını ve bunları yönetebilmesini sağlayan duygusal zindelik, emniyetli bir bağın kurulması ile başlar. Güven telkin etmek, bebeklikte onlarca değişik yolla sağlanabilir:

**1. Onu anlamaya çalışın.** Ağlamalarını ve beden dilini yorumlamaya çalışın. Böylelikle neden ağladığını anlayabilir ve buna göre içinde bulunduğu "ruh hali"ni görebilirsiniz. Bebeğiniz ağladığında hemen kendinize şunu sorun: "Bebeğimin nasıl biri olduğunu biliyor muyum?" Örneğin enerjik mi, hassas mı, çabuk mu ağlayabiliyor, huysuz mu, çoğu zaman istenmedik hareketler mi sergiliyor? Şu anda gösterdiği tepki onda daha önceden rastladığım bir tepki mi? Eğer bebeğinizin sahip olduğu duygusal hatları açıklayamıyorsanız, onun verdiği işaretlere gerekli dikkati vermiyorsunuz demektir. Bu büyük olasılıkla ihtiyaçlarını da karşılayamadığınız anlamına gelecektir.

**2. Bebeğinize E.A.S.Y. planını uygulayın** (bkz. Birinci Bölüm). Kuşkusuz tüm bebekler için, önlerini görebildikleri sakin bir hayata sahip ol-

mak önem taşır. Ancak özellikle Nazlı, Hareketli ve Huysuz tipteki bebekler için, düzenlenmiş bir rutinin önemi çok daha büyüktür. Günlük geçişleriniz için -yemek vakti, gündüz uykusu ve gece uykusu zamanı, banyo vakti, oyuncakları toplarken, vb.- bilindik ritüelleriniz olsun. Böylelikle bebeğiniz nasıl bir beklentide olması gerektiğinin farkında olacaktır.

**3. Bebeğinize değil, bebeğinizle konuşun.** Ben bunu bir kişilik sohbet yerine, süregelen bir diyalog olarak düşünmeyi seviyorum. Ne kadar küçük olursa olsun, konuşurken bebeğinizin gözünün içine bakın. Birkaç ay ya da bir yıl kadar sizi cevaplayamasa da, aslında tüm dediklerinizi duyuyor ve size kendi cıvıldamaları ve ağlayışlarıyla karşılık veriyor.

**4. Bebeğinizin sahip olduğu fiziksel alana saygı duyun.** Söylediğiniz hiçbir şeyi anlamadığını bilseniz dahi, yapacağınız bir şeyi öncelikle ona açıklayın. Örneğin altını değiştirirken, "şimdi bacaklarını kaldıracağım ve altını değiştireceğim." Yürüyüşe çıkarken "şimdi parka gidiyoruz, dışarıda üşümemen için ceketini giydirmem gerek." Özellikle bebeğinizin doktoruna giderken ne olacağını ona anlatıp, içini rahatlatmanız gerekir. "Şimdi Dr. Schneck seni muayene edecek, ben de yanında olacağım bebeğim." (bkz. "Doktora Gitmek İstemiyorum!" kutusu)

**5. Bebeğinizin ağlamalarını hiçbir zaman duymazlıktan gelmeyin ve onun anlamaya başlamasını beklemeden hislerini dile getirmeye gayret edin.** Bebeğiniz hissettiği şeyler hakkında size bir şeyler söylemeye çalışır. Çeşitli ağlamalarında ona kendi kelimelerini yansıtarak, duygu dili ile erkenden tanışmasını sağlayabilirsiniz ("Acıkmışsın, üç saattir bir şey yemedin" ya da "Sadece biraz yorgunsun ve uyumaya çalışıyorsun").

**6. Bebeğinizin duygularının sizin eylemlerinize rehber olmasına izin verin.** Örneğin, Nazlı bebeğiniz yatağının üzerindeki müzikli dönencesini her açtığınızda ağlamaya başlıyorsa, bilin ki "bu bana çok geldi" demek istiyordur. Müziği açmadan oyuncağı seyretmesine izin verebilirsiniz.

**7. Hangi yöntemlerin bebeğinizi sakinleştirdiğini saptayın.** Kundaklanmak birçok bebek için harika bir teknik olsa da, Huysuz ve Hareketli karakter yapısındaki bebeklerin sarmalandıklarında çok daha huzursuzlanabileceklerini unutmayın. Aynı şekilde şşş-pat (sayfa 253) yöntemi de

birçok çocuğun uykuya dalmasını kolaylaştırırken, örneğin Nazlı Bebekler bunu çok rahatsız edici bulabilir. Dikkati başka yöne dağıtmak birçok bebek tipi için yeterli bir çözüm olsa da, Hareketli, Huysuz ve Nazlı Bebekler çok uyaranlı bir durumdan ancak uzaklaşarak sakinleşebilirler.

### Ona Yardımcı Olun

Ebeveynlik çocuğunuzu güvende hissettirmek için her zaman yanında olmakla, dünyayı keşfetmesi için gitmesine izin vermek arasındaki ince çizgiyi yürümektir. Anne-babalara bu dengeyi bulmalarına yardımcı olmak amacıyla, aşağıdaki önerileri sunmak isterim:

**Geride durup izleyin.** Hemen olaya müdahale etmeyin. Bebeğinizin ne sebeple ağlıyor olabileceğini saptamak üzere kendinize birkaç dakika verin.

**Keşifler yapması için onu cesaretlendirin.** Parmaklarının gizemli dünyasını ya da beşiğine bırakılan yeni oyuncağını keşfetmesine izin verin. Bebeğiniz gelmenizi istediği zamanı zaten size hissettirecektir.

**Aşırıya kaçmayın.** Bebeğiniz için bir şeylerin ne zaman gereğinden fazla kaçtığını biliyorsunuzdur. Etrafındaki uyaranların, uyanık olduğu saatin, oynamakta olduğu oyuncak sayısının ve ona verdiğiniz seçeneklerin aşırıya kaçmadığından emin olun. Bir şeylerin ona "çok geldiğini" hissettiğiniz zaman, ona kendinizi gösterme vakti gelmiş demektir.

**Ondan övgüyle bahsedin.** Bebeklikten itibaren yaptığı şeylerin sonucunu değil, bunlar için harcadığı gayreti övün ("Elini cebine sokmayı ne güzel becerdin"). Yine de aşırıya kaçmayın. (Parlak bir zekâya sahip olduğuna inanabilirsiniz ama bilin ki "dünyanın en akıllı bebeği" sizin çocuğunuz değil!) Yerinde bir övgü, çocuğunuza hem değerli olduğu hissini verir, hem de onun için bir motivasyon kaynağı sayılır.

**8. Bebeğinizin doğru şekilde beslendiğine dair şüpheleriniz varsa, başlangıçtan itibaren gerekli adımları atmaktan çekinmeyin.** Bebeğinizi emzirirken sorunlar yaşıyorsanız ve bu kitaptaki öneriler de işinize yaramadıysa, hemen bir emzirme uzmanı ile görüşün. Annenin öğrenme safhasında yaşadığı endişeler, Melek veya Kitap Bebeklerde bile huzursuzluğa neden olsa da, asıl sorunu Nazlı, Hareketli ve Huysuz tipteki bebekler yaşamaktadır.

**9. Gündüz ve gece uyku saatlerine bağlı kalın.** Yeterli uykuyu alabilen bir bebek, önüne çıkacak her türlü engelle duygusal yönden daha iyi baş edebilir. Bebeğiniz eğer Nazlı karakter yapısında bir bebekse, yatağını güvenli ve sessiz bir noktaya yerleştirin ve gündüz uykuları için bile odasının tam olarak karanlık olduğundan emin olun.

**10. Etrafında dolaşmayın, bebeğinizin kendi bağımsızlığını keşfetmesini ve bundan keyif almasını sağlayın.** Bebeğinizi oyun oynarken seyrederken, önceki kutudaki önerilerimi hatırlayın. Nasıl oyalandığını izleyin ve onun kendi hızına saygı gösterin. Tekrar sizin kucağınıza doğru emeklediğinde, onu kucağınıza alın. Bebeğiniz Nazlı veya Huysuz tipte bir bebekse, ihtiyacı olduğunda sizin orada, onun yanında olduğunuzu bildiği takdirde, kendi kendine oynamayı kabullenecektir.

**11. Etkinlikleri bebeğinizin kendini en iyi hissettiği saatlerde planlamaya çalışın.** Aşırı yorgun veya aşırı uyarılmış bir bebek hemen her zaman kaçış duyguları sergiler. Günlük işlerinizi, akraba ziyaretlerinizi ve arkadaş buluşmalarınızı planlamadan önce, bebeğinizin karakter yapısını ve günün en uygun saatini göz önünde bulundurmaya çalışın. Gündüz uykularına yakın zamanlarda Anne ve Bebek buluşmaları planlamayın. Özellikle vurmaya, itmeye ve etrafta büyük hareketler yapmaya hevesli daha büyük çocukların da olduğu bir toplantı düzenlediğinizde, Nazlı tipte bir bebekle Hareketli yapıdaki bir bebeği yan yana getirmemeye çalışın.

**12. Bebeğinizin bakımında rol oynayan kimselerin onun karakter yapısını anladığından ve kabullendiğinden emin olun.** Eğer bebeğinizin bakımını üstlenmek üzere bir bakıcı ile anlaştıysanız, birkaç günü onunla birlikte geçirerek bebeğinizin ona karşı tavrını izlemeye çalışın. İşe aldığı-

nız dadıyı çok sevebilirsiniz, ama birlikte belirli bir süre geçirmeden, bebeğinizin yeni birine kolaylıkla alışmasını bekleyemezsiniz.

## Uzun Süren Ayrılık Kaygısı: Bağlılık Güvensizliğe Dönüşünce

Güven verebilmek ve bebeğinin ihtiyaçlarını görebilmek, bir anne için yaşamsal bir önem taşır. Ancak birçok anne-baba duyarlı olmak ile aşırı tetikte olmak fikrini birbirine karıştırır. Bunların çoğu, bebeklerinin ayrılık kaygısına sahip olduğu şikâyetiyle bana gelirler. Onlara herhangi bir günlerini nasıl geçirdiklerini sorduğumda, iyi ebeveyn olmanın bebeklerini sürekli kucaklarında taşımak, bebeklerini kendi yataklarına yatırmak ve onların ağlamasına bir an bile izin vermemek olduğunu zannettiklerini görürüm. Her mırıltı veya küçük çığlıkta, bunun normal bir bebek sesi mi yoksa bebeklerinin sıkıldığı için çıkardığı bir ses mi olduğunu saptamadan, hemen müdahalede bulunurlar. Bebekleri kucaklarında olmadığı zamanlarda, etraflarında dönerler. Bebekleri bir öfke krizine girmedikçe, onların yanından ayrılmazlar. Ve beni aradıklarında uyku düzenlerini, özgürlüklerini ve arkadaşlarını kaybetmiş duruma gelmişlerdir. Aynı anda neler olduğuna dair mantıklı bir açıklama getirme ihtiyacı ile hemen her zaman bana aynı şeyi söylerler: "Ama biz doğal ebeveynliğe inanıyoruz" Bundan bir dinden bahsediyor gibi bahsederler.

Bebekler sevdikleriyle bağ kurabilmeye, kendilerini güvende hissetmeye, kendi hislerinin ayırdında olmaya ve diğer insanların ifadelerini okuyabilmeye gereksinim duyarlar. Doğal ebeveynlik denilen bu karmaşık olgu, bazen elle tutulamaz bir hal alır. Bebekler anlaşıldıklarını anladıklarında, karşılarındaki insana bağlılık duygusu geliştirirler. Ergenlik çağına gelene kadar bebeğinizi her uyandığında kollarınıza alabilir, göğsünüzde uykuya dalmasını sağlayabilir ve yatağınızı onunla paylaşabilirsiniz. Fakat onun başka bir eşi olmadığına inanmaz, onu gözlemleyerek tanımaya çalışmaz ve ihtiyaçlarını anlayıp karşılayamazsanız, onun kendini güvende hissetmesi için hiçbir kucaklamanın veya sarmalamanın işe yaramadığını görürsünüz. Araştırmalar şunu ortaya koyar: Bazı anneler gerektiği anlarda bebeklerinin yanındadırlar ama onları bunaltmazlar. Bazı anneler

ise bebeklerinin yanından bir an bile ayrılmazlar. Bu tip annelerin bebeklerinde güven duygusu çok daha az gelişmiştir.

Bunu hemen her bebeğin normal ayrılık kaygısı yaşadığı yedinci ve dokuzuncu aylar arasında görmek mümkündür. Bebek bu aylarda gelişim çizgisinde öyle bir noktadadır ki, belleği annesinin kendi için ne kadar önemli olduğunu bilecek kadar gelişmiş olsa da, henüz tam olgunlaşmamış beyni, annesi yanından gittiğinde onun ilelebet onu bıraktığı anlamını çıkartmasına neden olabilir. Net bir ses tonu ile doğru şekilde güvence verildiği takdirde ("tamam bebeğim, ben buradayım") ve anne-babanın biraz sabır göstermesi desteği ile ayrılık kaygısının yaşandığı bu dönem bir veya iki ay içinde sonlanır.

Bazı ebeveynler ise bebeklerinin yanından bir an bile ayrılmaz ve sürekli onlara müdahale halindedir. Bu grubu da ele almamız gerekir. Bu bebeklerin hiçbir zaman kaygılanmasına izin verilmemiş, kendi kendilerini sakinleştirme yolları sunulmamıştır. Onları eğlendirmenin kendi görevleri olduğuna inanan anne-babalara sahip oldukları için, kendi kendilerine oyun oynamayı bile bilmezler. Ayrılık kaygısı dönemi geldiğinde, ağladıkları zaman anne-babaları hemen o anda imdatlarına yetişir ve farkında olmadan bebeklerinin korkularını kamçılarlar. Böyle durumlarda, bu anne-babalar rahatsız edici bir şekilde sürekli "ben buradayım bebeğim, merak etme ben buradayım" diyerek, bebeklerinin daha büyük bir panik duygusu içine sürüklenmesine neden olurlar. Ebeveynlerin bu tavırları bir veya iki hafta devam ederse, benim "uzun süren ayrılık kaygısı" dediğim durumun yaşanması kaçınılmaz olacaktır.

Bu fenomenin en dramatik örneklerinden biri, yardım için çaresizce beni arayan İngiltere'de yaşayan bir annenin dokuz aylık kızı Tia'ydı. Tia'nın ailesi ile tanıştığımda bu çaresizliğin nedenini anlamam uzun sürmemişti. Anne-babalara yardımcı olduğum bunca yıl içinde rastladığım en ciddi "uzun süren ayrılık kaygısı" vakası buydu. Tia annesine bağımlıydı - yapışıktı desek, bu bile az gelir. Belinda anlatıyordu: "Uyandığım andan itibaren onu kucağıma alıp, o şekilde günümü geçirmek zorunda kalıyorum. Kendi kendine en fazla iki ya da üç dakika oynayabiliyor. Tekrar

onu kaldırıp kucağıma almazsam, kendine zarar verecek ve hasta edecek kadar çığlıklar atmaya başlıyor." Belinda Tia'nın anneannesini ziyaretten dönerken yolda yaşadıklarını da hatırlıyordu. Tia annesinin kucağında değil de araba koltuğunda olduğu için kendini terk edilmiş hissetmiş ve ağlamaya başlamıştı. Belinda onu sakinleştirmeye çalışmıştı. Fakat Tia'nın ağlamaları daha da şiddetlenmişti. "Arabayı sürekli durdurup, onunla ilgilenmem imkânsızdı. Eve vardığımızda, her yere kusmaya başladı."

Belinda, arkadaşlarının yardımına başvurarak, onlardan biri Tia'yı tutarken odanın dışına çıkmayı deniyordu. Bunlar çok güçlü çözümler değildi. Sadece iki dakikalık ayrılık bile Tia'yı bir histeri krizine sokmaya yetiyordu. Arkadaşları kendine destek için orada olmasına rağmen, istisnasız hemen her zaman Belinda pes ederek yine aynı çareye başvuruyordu. "Yapacak bir şeyim yok. Kucağıma alır almaz, ağlamasını bir anda kesiveriyor."

Durum aslında göründüğünden de zordu. Tia geceleri de sık uyanan bir bebekti. İki kez uyandığı geceler, ailesi tarafından "güzel bir gece" olarak nitelendiriliyordu. Son altı ay boyunca karısına yardım etmek ve onun yükünü hafifletmek amacıyla adımlar atan Martin de Tia'yı sakinleştirmekte çaresiz kalıyordu. Tia'nın istediği sadece ve sadece annesiydi. Gün boyunca Tia Belinda'nın kucağında geziyordu, annesi kucağına almadığı zamanlarda da çığlıklar atıyordu. Belinda hem çok yorgundu, hem de yapması gereken hiçbir işi yapamıyor, Tia'nın üç yaşındaki ablası Jasmine'e de gereken vakti ayıramıyordu. Eşlerin birlikte geçirebileceği bir vakti hayal etmekse imkânsız gibiydi. Belinda ve Martin, birbirleriyle hemen hemen hiç huzurlu ve özel vakitler geçiremiyorlardı.

Belinda'yla sohbetimin ilk birkaç dakikasında ve sonrasında onun Tia'yla ilişkisini gözlemlediğimde, Tia her ağladığında onu kucağına aldığı için, Belinda'nın aslında istemeden kızının yaşadığı korkuları neredeyse ikiye katladığını fark ettim. Onu sık sık kaldırarak, Tia'ya "Haklısın: Aşağıda korkman gereken bir şeyler var" demek istiyor gibiydi. Tia'nın el atılması gereken bir de uyku sorunu vardı ama öncelikle hissettiği yoğun ayrılık kaygısına yönelmemiz gerekiyordu.

Belinda'ya mutfakta bulaşık yıkarken, Tia'yı yere oturtmasını ama iş-

lerini yaparken onunla konuşmaya devam etmesini önerdim. Yanından ayrılması gerektiğinde ise, dışarıdan onunla yüksek sesle konuşmaya devam edecekti. Belinda'nın Tia'yla konuşurken *zavallı çocuk* ses tonuyla konuşmayacağından da emin olmam gerekiyordu. Bunun yerine daha gülümseyen bir ses tonu ile güvence vermeye çalışması gerekiyordu: "Buradayım, buradayım Tia. Bir yere gitmiyorum." Tia yine de ağlıyordu. Böyle bir durumda Belinda'ya onu kucağına almak yerine, dizleri üzerinde yere çömelip kızıyla göz hizasına gelerek konuşmasını önerdim. Bu şekilde kızını rahatlatmaya çalışabilir, kucağına almadan ama sarılarak onu sakinleştirebilirdi. Bu Tia'ya "Tamam Tia, bir sorun yok, ben yanındayım" demenin bir başka yoluydu. Tia biraz olsun sakinleştiği anda, bu sefer Belinda'nın onun ilgisini başka tarafa çekmesi gerekecekti. Bu da korkusunu unutturacak bir oyuncak veya bir şarkı gibi herhangi bir şey olabilirdi.

Onlara altı gün sonra geri döneceğimi söyledim. Üçüncü günde beni aradılar. Önerilerim bir işe yaramamış görünüyordu. Belinda kendini her zamankinden daha yorgun hissediyordu ve Tia'nın ilgisini çekmek için bir şeyler bulmakta zorlanır hale gelmişti. Bu sefer, görmezlikten gelindiğine daha da inanan Jasmine öfke krizleri yaşamaya başlamıştı. Ancak böylelikle annesinin ilgisini biraz olsun kendine çekebiliyordu. İkinci ziyaretimde, Belinda ve Martin çok fazla bir ilerleme görmeseler de, Tia'nın özellikle oturma odasında daha olumlu tavırlar sergilediğini gördüm. Fakat Belinda mutfakta günlük işlerini yaparken, Tia yine huysuzlaşıyordu. Ne fark olduğunu anlamaya çalışırken şunu fark ettim: Oturma odasında Tia bir halının üzerinde oturuyordu ve etrafında bir sürü oyuncak -dikkat çekecek bir sürü malzeme- vardı; mutfakta ise koltuk şeklindeki yaylı bir oyuncağın içinde oturuyordu. İçine oturduğu oyuncağa iliştirilmiş her şeyden artık sıkılmış durumdaydı, onları artık eğlenceli bulmuyordu. Ve onun içinde kendini hapsedilmiş hissediyordu. Bu şekilde hem annesinden ayrı kalıyor, hem de hareketleri engelleniyordu.

Önerim mutfak için geniş bir oyun halısı almaları oldu. Üzerine de Tia'nın en sevdiği oyuncakları koyacaklardı. Annesi ayrıca Tia için onun çok seveceği, üzerinde piyano tuşları ve düğmeleri olan bir aktivite oyun-

cağı buldu. Bu yenilik Tia'nın ilgisini başka yöne çekmekte yararlı oldu. Anne onu kucağına almasa bile, Tia istediğinde en azından ona doğru emekleyebiliyordu. Yavaş yavaş Tia'nın dikkat verme süresi uzamaya ve kendi kendine oynama becerisi de artmaya başladı.

Sıra uyku sorunu üzerine yapacağımız çalışmaya gelmişti. Tia hiçbir zaman iyi bir *uykusever* bebek olmamıştı. Belinda aylar boyunca en kolay yolu seçmiş, kızını göğsünde uyutmuştu. Şimdi artık, Tia'nın uyuması için tek yol buydu. Tia'nın uyuduğundan emin olduğu anda Belinda, çok yavaşça yerinden kalkıp onu beşiğine yatırıyordu. Ve

**Rahatlat ve İlgisini Başka Yöne Çek**

Bebeğiniz 7-9 aylıksa ve odadan ayrıldığınızda hemen ağlamaya başlıyor ya da gündüz ve gece uykularıyla ilgili sorunlar yaşıyorsa; normal ayrılık kaygısı yaşıyor olabilir. Bu, annelerinin kendilerinden ayrı bir varlık olduğunu fark eden birçok bebeğin yaşadığı bir duygudur. Aşağıdaki önerilerimi yerine getirirseniz, bebeğiniz "uzun süren ayrılık kaygısı"na sahip olmadan bu dönemi atlatabilir:

- ✔ Mutsuz olduğunda hemen kucağınıza almayın. Çocuğunuzun göz hizasına gelerek ona sarılın ve onu sözlerinizle sakinleştirin.
- ✔ Bebeğiniz ağladığında duruma hakim bir şekilde, sakince ilgilenin.
- ✔ Ses tonunuza dikkat edin. Onun paniğini yansıtacak şekilde konuşmayın.
- ✔ Biraz sakinleşmeyi başardığı anda ilgisini başka yöne çekin.
- ✔ Uyku sorununu çözmek için kontrollü ağlama yöntemini denemeyin (Ferber metodu). Bu bebeğinizin güven duygusunu sarsacak bir yöntemdir ve bebeğinizin onu terk edeceğinizle ilgili düşüncelerini haklı çıkartacaktır.
- ✔ Onunla ce-ee oyunu oynayın. Böylelikle bir dakika kadar gitseniz bile, geri döneceğinizi görecektir.
- ✔ Kısa süreler yanından ayrılarak onu bu duyguya alıştırabilirsiniz.
- ✔ Evden ayrıldığınızda, çocuğunuzun eşiniz ya da bakıcısıyla birlikte pencereye gelip size el sallamasını sağlayın. Eğer size bağımlılığı fazlaysa, bir süre çığlıklarla ağlayabilir ama bir şekilde o güveni kazanmasını sağlamanız gerekir.

bilin bakalım yatağı nerdeydi? Tabii ki anne-babasının odasında! Karşınızda gündüzleri annesinin onu terk edeceğine inanan ve geceleri beşiğinde sık sık uyanan bir çocuk! Büyük ihtimalle bu küçük bebek beyninden şöyle şeyler geçiriyordur: *Buraya nasıl geldim? Annem nerede, onun kucağında değil miydim? Eminim gitti ve bir daha dönemeyecek.*

İlk iş olarak Tia'nın yatağını kendi odasına taşıdık. Babayı da sahneye dahil etmek için, ona "yatır/kaldır" yöntemini nasıl uygulayacağını öğrettim (bkz. Altıncı Bölüm). Martin'e bu yöntemi uygularken, kızına hep şu sözleri söylemesini önerdim: "Tamam kızım, sadece uyuyacaksın." Birkaç gece boyunca ağlama ve inatla karşı karşıya gelse de, Martin pes etmedi.

Tia'nın içini rahatlatmaya çalışarak, ona kendi kendine nasıl uykuya dalacağını öğreterek ve geceyi kendi yatağında geçirmesini sağlayarak (bu konuyla ilgili daha fazla ayrıntıyı Altıncı Bölüm'de bulabilirsiniz) birkaç gece daha geçirdiler. Sonrasında Tia geceleri sadece bir kere uyanmaya, hatta anne-babasını iyice şaşırtarak bazı geceler kesintisiz uyumaya başladı. Sabah ve öğleden sonra uykuları da zamanla düzene girdi. Artık uykusuzluktan dolayı aşırı yorgunluk çekmediği için, ayrılık kaygısı sorunu hafifleyerek azalıyordu.

Bir ay sonraki ziyaretimde sanki başka bir aileyi ziyaret ediyormuşum gibi hissettim. Belinda 7 gün 24 saatini Tia'yı sakinleştirmeye harcamıyor, Jasmine'e de daha fazla vakit ayırabiliyordu. Zamanında kendini aciz hisseden Martin, şimdi artık *ekibin* bir parçasıydı. En güzeli, küçük kızını daha fazla tanıma fırsatı bulmuştu.

## Kendi Kendine Oyun: Duygusal Zindelikte Bir Yapıtaşı

Anne-babalardan sık duyduğum bir soru vardır: "Çocuğumu nasıl eğlendirebilirim?" Küçük çocuklar için dünya tek başına bir merak konusudur. Anne-babaları istemeden çocuklarına, eğlenmek için yetişkinlere bağımlı olmaları gerektiğini öğretmedilerse eğer, çocuklar doğaları gereği nadiren "sıkılırlar". Çağımıza ait yüzlerce sallanan, titreyen, ıslık çalan, şarkı söyleyen, hatta bebeklerle konuşan oyuncakları gördükten sonra, aşırı uyarana maruz kalan çocukların sıkılan çocuklardan daha fazla olduğunu fark edi-

yorum. Önemli olan dengeyi bulabilmektir. Çocuğunuzun gerekli düzeyde ve tipte uyarımları aldığından, ama aynı zamanda sakin ve huzurlu zamanlara da açık olduğundan emin olun. Bu, duygusal zindelikteki önemli bir noktadır. Çocuğunuz eninde sonunda ne zaman aşırıya kaçtığını ya da ne zaman gereğinden fazla yorulduğunu bilecektir. Yine de başlangıçta, anne-babanın ona rehber olması gerekir.

Çocuğunuzun kendi kendine oyun oynaması için, duygusal yetilerini geliştirmesini sağlamanız gerekir. Ancak yardım etmekle sürekli etrafında olmak arasında ince bir çizgi olduğunu da unutmayın. Örneğin ona evde güvenli bir şekilde keşiflerde bulunup, deneyler yapacağı fırsatları yaratacak bir ortam sunun. Ama aynı zamanda Eğlenceler Müdürü rolüne bürünmemek için dikkatli olmaya çalışın. Aşağıda o ince çizgide yürümenizi sağlayacak, yaşlara göre sınıflandırılmış öneriler bulacaksınız.

**Doğumdan altı haftalığa kadar.** Bu dönemde bebeğinizden beklemeniz gereken tek şey, beslenmesi ve uyumasıdır. Çünkü henüz o, başka şeyler yapamayacak kadar küçüktür. Uyanık kalması için onu beslerken onunla en yumuşak ses tonunuzla konuşun. Her beslenmeden sonra 15 dakika kadar uyanık tutmaya çalışın. Böylelikle beslenme ve uyku zamanlarını birbirleriyle bağdaştırmayacaktır. Yine de uyuyorsa, bunu sorun yapmayın. Bazı bebekler başlangıçta sadece 5 dakika uyanık kalırlar, fakat zamanla bu süre uzar. Oyuncaklara gelince, bu dönemde onun istediği sadece sizin ve başkalarının yüzlerini görmektir. Büyükanneye ziyaret veya evdeki ya da dışarıdaki "şeyleri" incelemek onun için çok büyük bir aktivite olacaktır. Her kelimenizi anlıyormuşçasına onunla konuşmaya çalışın: "Bak, akşam yemeği için tavuk pişireceğim." "Şu güzel ağaca bak!" Bebeğe Hoşgeldin partinizde size hediye edilen rengârenk resimli kitapları bir süreliğine ortaya çıkartmayın. Bunun yerine, pencere önünde durup dışarıyı izleyin ya da beşiğine yattığında müzikli dönencesini seyretmesini sağlayın.

**Altı haftalıktan on iki haftalığa.** Bu dönemde bebeğiniz artık 15 dakika boyunca kendi kendine oynar hale gelmiştir. Bu esnada aşırı uyarılmamasına dikkat edin. Örneğin, bir aktivite halısında 10-15 dakikadan

fazla kalmamasına özen gösterin. Ana kucağında oturmak çok hoşuna gidecektir ama lütfen bunların titreyen tiplerinden sakının. Bebeğiniz otursun ve titremeden, sallanmadan, dönmeden etrafını seyredip gözlemlesin. Televizyon seyrettirmeyin çünkü bu yaşlarda televizyon aşırı uyarıcı bir yol. Çamaşır yıkarken, yemek yaparken ya da masanızda oturup e-postalarınızı kontrol ederken onu da yanınıza alın. Her ne iş yapmaktaysanız, onunla konuşmaya devam edin. Ne yaptığınızı anlatın ama aynı zamanda onun da ne durumda olduğuyla ilgili yorumlar yapın ("Peki *sen* neler yapıyorsun bakalım? Biraz yorulmuş gibi görünüyorsun"). Tohumları erken atarsanız, gerisi çok daha kolay gelişecektir.

**Üç aylıktan altı aylığa.** Eğer şimdiye dek, bebeğinize nefes aldırmayan bir ebeveyn olmadıysanız, beslenme zamanı ile beraber 1 saat 20 dakika kadar uyanık kalabilen bir bebeğiniz var demektir. Bu dönemde bebeğinizin 15-20 dakika boyunca kendi kendine oyun oynamasını bekleyebilirsiniz. Bundan sonra ise sıkılmaya başladığını fark edersiniz. Bu noktada uykusunun geldiğini düşünerek, onu beşiğine götürmek ve uykuya hazırlanmasına izin vermek yerinde olur. Bebeğiniz eğer şu ana kadar kendi kendine oynamaya başlamadıysa, oyun oynamak için sizin varlığınızı yanında hissetmesine neden olmuşsunuz demektir. Bu da bir çeşit hatalı ebeveynlik göstergesidir. Bu şekilde hem sizin özgürlüğünüz kısıtlanacak, hem de bebeğinizin bağımsız olma güdüsü engellenecektir. Bu da kaçınılmaz olarak bebeğinizin kendini güvende hissetmemesiyle sonuçlanacaktır.

Bebeğinizi aşırı uyarılmalardan uzak tutmaya çalışın. Bu dönem sizin -aynı zamanda anneannesi ve dedesinin, halalarının ve komşu Nelly'nin- her yaptığınız şeye, onun hemen reaksiyon gösteren tavırlarıyla yüzünüzü gülümsetecek bir dönemdir. Anneanne ona gülümseyip, komik suratlar yaptığında, bir bakacaksınız bebeğiniz de ona gülümseyip, kahkahalar atmaya başlamış. Ama ardından bir anda gözyaşlarına bürünüvermiş. Bebeğinizin demek istediği büyük olasılıkla şudur: "Tamam lütfen beni şimdi yalnız bırakın ya da yatağıma götürün. Yeteri kadar komik surat gördüm bugün." Bu dönemde bebeğiniz gövdesini daha iyi kontrol edebilir, başını dik tutup kollarını istediği gibi hareket ettirebilir. Dolayısıyla oyun ha-

lısında, başının üstünde sallanan oyuncaklara bakarak yatmak yerine, etrafındaki nesnelere ulaşmak daha çok ilgisini çekmeye başlayacaktır. Fakat bu yeni fiziksel iddiasının kendi elini ağzına alıp yemeye kalkmak, kulaklarını çekmek ya da yüzünü tırnaklarıyla çizmek gibi bir yanı daha vardır. Tüm bebekler kendileriyle uğraşır. Bu bazı ebeveynleri telaşlandırmak için yeterli bir sebeptir. O anda harekete geçip, bebeklerini öyle ani bir şekilde yerden kaldırırlar ki, hem tutuş tarzları bebeklerinin canını acıtır, hem de çok ani bir şekilde bebeklerine müdahale ettikleri için onları korkuturlar.

Bir bebeğe göre bu, deniz seviyesinden kalkıp en yüksek gökdelene ışık hızıyla çıkmak gibi bir histir. Böyle bir durumda dikkatli davranın ve "zavallı çocuk sendromu"na kapılmayın (bkz. sayfa 338). Bunun yerine, yaptığınız şeyi tarif edin ama aynı zamanda sözlerinizle de hafife almayı deneyin. "Ne kadar şaşkın bir anneyim! Ah... Kimbilir ne kadar canın yandı?"

**Altı aylıktan dokuz aylığa.** Bebeğinizin beslenme dâhil uyanık kalma süresi iki saat civarına yaklaşmıştır. Bu dönemde bebeğinizin, kendi kendine yarım saat ya da daha fazla zaman geçirebiliyor olması gerekir. Bu arada pozisyonunu değiştirmeyi ihmal etmezseniz iyi olur. Örneğin ana kucağında oturuyorsa, oradan alıp yatağındaki sallanan oyuncaklarının altına yatırabilirsiniz. Oturmaya başladığında onun için oyuncaklı bir yürüteç edinebilirsiniz. Nesnelerle oynamak hoşuna gidecektir. Yine bu dönemde her şeyi ağzına almasını normal karşılayın. Evdeki köpeğinizin başını bile ağzına sokmaya çalışabilir! İşte şimdi resimli masal kitaplarını ortaya çıkarma, tekerlemeler ve şarkılar (örnek: Ali Babanın Çiftliği) söyleme vakti geldi demektir.

Bu dönem, çocukların ilk kez kendi davranışları ile davranışlarını takip eden olaylar zinciri arasında ilişki kurmaya başladıkları bir dönemdir. Kötü alışkanlıkların da yine bu yaşlarda belirmeye başladığı görülür. Anne-babalar bana, altı ila dokuz aylık çocuklarının 5 veya 10 dakikalık bir etkinlik sonrasında ağlayarak kucağa alınmak istediğini söyledikleri anda, cevabım "o zaman kucağınıza almayın" olur. Çünkü tersini yaparsanız, be-

beğinize "bu sesi çıkartırsam annem beni kucağına alır" düşüncesini öğretmiş olursunuz. Yine de bu "annemi parmağımda oynatıyorum" diye düşünmesi anlamına gelmez. Bilin ki şu anda bilinçli olarak sizi yönetmiyor, en azından şimdilik. Aceleyle onu kaldırma yoluna gitmek yerine, yanına oturun ve onu sakinleştirmeye çalışın: "Tamam bebeğim, bak senin yanındayım. Oyun oynamaya devam edebilirsin." Gerekirse sesli bir oyuncakla ya da kutu içinden fırlayan yaylı kukla ile ilgisini başka yöne çekmeye çalışın.

Bebeğinizin yorgunluktan mı yoksa etrafında çok fazla şey olup bittiği için mi ağladığını anlamaya çalışın. Elektrikli süpürge çalışıyor olabilir, kardeşleri, televizyon, video oyunları ya da kendi oyuncakları bile bazen ona fazla gelmiş olabilir. Eğer ağlama sebebi yorgunluksa onu yatırın. Etrafındaki şeylerden dolayı ağlıyor ise, onu kaldırıp odasına götürün. Kendi odası yoksa oturma odasında ya da yatak odanızda, çok fazla uyarıldığı zaman sakinleşebilmesi için ona güvenli bir alan yaratmaya çalışın. Onu sakinleştirmenin bir yolu da, onu dışarı çıkarmanız ve yumuşak ses tonunuzla konuşmaya devam etmenizdir "Ağaçlara bak, ne kadar da güzeller". Hava nasıl olursa olsun, biraz hava almak ona iyi gelecektir. Mevsimlerden kış bile olsa, bir ceket aramanıza gerek yok, onu battaniyesine sarın ve çıkın.

Bu dönemde sosyal hayat önem kazanmaya başlar. Bebekler bu yaşta henüz gerçekten birbirleriyle oynamaya başlamasalar da, sabah toplanan bir oyun grubu kurmak için doğru zamandır. Amerika'daki birçok kadın, daha hastaneden ayrılır ayrılmaz bir "anneler grubu"na üye olmuş durumdadırlar ya da bebekleri henüz birkaç haftalıkken bunlardan birine katılırlar. Bu gruplar çocuklardan ziyade daha çok anneler içindir. Çocuklar birbirlerini gözlemlemekten, aynı zamanda da gözlemlenmekten çok hoşlanırlar. Çocuğunuzun bu ilk buluşmalarda paylaşımcı olmasını, ya da sosyal olmasını beklemeniz doğru olmaz. Bunlar daha sonra kazanacakları yetilerdir.

**Dokuz aylıktan on iki aylığa**. Çocuğunuz bu aylara geldiğinde artık iyice bağımsız olmaya başlamıştır. Kendi kendine *en az* kırk beş dakika

huzursuzlanmadan oynayabilir, hatta daha karmaşık görevlerin üstesinden de gelebilir. Öğrenme yeteneğinde dev bir adım atmış gibidir. Artık kalın bir sopaya halkalar geçirebiliyorsa ya da bir delikten, deliğe uygun şekli içeri atabiliyorsa şaşırmayın. Su ve kum oyunları bu dönemde çok ilgisini çeker. Büyük kutular, dev minderler, tencere ve tava gibi mutfak aletleri onun için bir eğlence aracı olmuştur. Çocuğunuz kendi kendine ne kadar fazla oynarsa, daha da fazla yalnız başına oyun oynamayı tercih edecektir. Bilin ki o yine sizin kanatlarınız altında ve görünürde olmasanız bile, en azından geri döneceğinizin farkında. Bu dönemdeki bebeklerin zaman bilinci yoktur. Bundan dolayı, eğer kendilerini güvende hissediyorlarsa, yanlarından ayrılış sürenizin beş dakika ya da beş saat oluşunun onlar için bir farkı yoktur. Bir anne "çocuğum kendi kendine oynamıyor" ya da "hep onunla oturmamı istiyor, hiçbir işimi yapamıyorum" veya "başka bir bebeğin yanına gitmemden hiç hoşlanmıyor" diyorsa, ortada aylar önce başlamış bir hatalı ebeveynlik vakası olduğundan şüphelenirim. Bebek ağladığında anne onu kendi kendine oynaması için cesaretlendireceğine, onu hemen kaldırıp kucağına alıyorsa; bu anne hiçbir zaman çocuğunun yanından ayrılmamış ve dolayısıyla çocuğunun bağımsızlık yetileri geliştirmesine yardımcı olmamış demektir. Onunla bir oyun grubuna katılmadıysa, çocuğu kendini güvende hissettiği evi ve yanlarında kendini rahat hissettiği ailesi dışında bir topluluğa katılmamış demektir. Dolayısıyla başka çocuklar onu korkutabilir. Bazı durumlarda da anne çalışıyordur ve çocuğunu başka birine bırakma fikrine bir türlü alışamamıştır, istemeden arzu edilmeyen bir durumun meydana gelmesine sebep olur. Bu anne ayrılırken kendini suçlu hissettiği için, bunu çoğu zaman çocuğuna da sözleriyle yansıtır: "Özür dilerim tatlım. Anne şimdi işe gitmek zorunda. Çok özleyeceksin değil mi beni?"

Çocuğunuz bir yaşına geldiyse ve hâlâ kendi kendine oynayamıyorsa, onu küçük bir oyun grubuna kaydetmenizi öneririm. Bu dönem bebek oyuncaklarını da eleme zamanıdır. Çocuklar üstesinden geldikleri oyunlarla, oyuncaklarla oynamaya devam etmek istemezler. Oyuncaklarından sıkılmış bir çocuk, kendini eğlendirmek için büyük olasılıkla bir yetişki-

nin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Eğer hâlâ ayrılık kaygısı yaşamaktaysa, belli etmeden uzaklaşmaya gayret ederek, onun kendini daha bağımsız hissetmesi için adımlar atın (bkz. sayfa 119 "Rahatlat ve İlgisini Başka Yöne Çek"). Aynı zamanda kendi tavırlarınızı da gözden geçirmeniz doğru olur. Onu başka birine bıraktığınızda -bu babası, büyükannesi ya da bakıcısı olabilir, onları bebeğinize eğlenceli ve becerikli insanlar olarak mı tanıtıyorsunuz, yoksa bir şekilde bu insanların ona sizin kadar iyi bakamayacakları izlenimini mi veriyorsunuz? Çocuğunuzun gözünde sizin "Bir Numara" olmanız, kendinizi önemli hissettiriyor olabilir. Ama bilin ki uzun vadede bunun (duygusal) sıkıntısını çekmeniz kaçınılmaz olacaktır.

Oyun oynamanın çocuğunuz için aslında çok ciddi bir iş olduğunu bilmelisiniz. Öğrenme tohumları duygusal zindelik sayesinde büyürler. Bebeğinizin bağımsız oyun zamanları yavaş yavaş çoğaldıkça, duygusal yetileri de çeşitlenir -kendi kendine daha çok eğlenir, korkusuzca keşfe çıkar, deneyler yapar. Oyun sayesinde çocuklar nesneleri nasıl kullanabileceklerini öğrenir. Sebep ve sonuç ilişkisini de oyunlarla öğrenirler, öğrenmeyi de oyunla öğrenirler: İlk denemelerinde bir şeyi çalıştırmakta başarılı olamamalarından doğan sıkıntıyı tolere etmeyi, sabırlı olmayı ve bir eylemi defalarca tekrar etmeyi öğrenirler. Çocuğunuzu yüreklendirdikten sonra, kenarda oturup arkanıza yaslanarak onun dünyanın farkına varma sürecini izlediğinizde; göreceksiniz ki bebeğiniz harika bir maceraperest ve başarılı bir bilim insanı, kendi kendine oynamayı beceren ve hiçbir zaman "sıkıldım" demeyen bir çocuk olmuş.

# ÜÇ

## Bebeğinizin Sıvı Beslenme Düzeni

### İlk altı ayda beslenme uygulamaları

### Beslenmeyi Seviyorum!

Bebeğinizin hayatının ilk altı ayında, E.A.S.Y. sistemindeki E. harfi, onun bu aylardaki sıvı tüketimini işaret eder: Anne sütü, formül süt ya da ikisinin birleşimi. Yaşayan tüm canlılar, hayatta kalmak için beslenmeye gerek duyar. Bebekler içinse beslenmenin önemi çok daha fazladır. Dolayısıyla telefon kayıtlarıma, bana gelen e-postalara, web sitemdeki gönderilere baktığımda, ailelerin uykuyla ilgili kaygılarını yeme-içme kaygılarının takip ettiğini görmek beni şaşırtmaz. Kitabımı bu noktaya kadar okuduysanız, uyku sorunlarının beslenme ile -ya da beslenmenin uyku ile- ilişkilendirilebileceğini artık biliyorsunuzdur. Dinlenmiş bir bebek iyi yer, karnı doymuş bir bebek ise iyi uyur.

Bebeğiniz hayatının ilk günlerinden itibaren iyi bir başlangıç yapmışsa, şanslı ailelerden birisiniz demektir. Başlangıçta bebekler birer yemek yeme makinesi gibidir, sürekli beslenirler. Ancak altı aylık olduklarında çoğu bebeğin, daha az sıvı tükettiği görülür. Bu durumda bazı anne-babalar kaygılarını şöyle dile getirirler: "Daha önceleri her üç saatte bir emerdi." ya da "Günde 1000 cc kadar süt alıyordu, şimdi ancak 700 ya da en fazla 800 cc alıyor." Kabul etmelisiniz, bebeğiniz büyüyor! Büyümesiyle paralel olarak rutininde değişiklikler olması çok normal. 4/4 kuralını hatırlayın: Dört aylık bebeklerde E.A.S.Y.deki E. bebeğinizin dört saatte bir beslenmesi anlamına gelir (bkz. Birinci Bölüm).

Özellikle başlangıçta sadece anne sütü veren annelerle, sadece formül süt veren anneler benzer endişelerle bana gelirler: Bebeğimin yeteri kadar

**Seçiminizde Özgürsünüz**

Anneler bebeklerini kendi seçimleriyle, istedikleri şekilde beslemekte özgürdür. Emzirmek isteyen ve anne sütünün yararlarına inanan bir anneyi sonuna kadar desteklerim. Ama aynı zamanda kendini mutsuz eden ya da sıkıntıya sokan bir şeyi yapmak için kendini zorlamak yerine, dikkatli ve suçluluk duymaksızın kendini bilgilendirmiş annelere de inancım sonsuzdur. Bazı anneler şeker hastalığından dolayı, antidepresan kullandıkları için veya türlü başka fiziksel sebepten dolayı emziremezler. Bazıları ise sadece *istemedikleri için* emzirmeyi tercih etmeyebilirler. Yapılarına uymayabilir, kendilerini gergin hissetmelerine neden oluyor olabilir ya da özel durumlarından dolayı kendilerini bir mantık kâbusunda hissedebilirler. Bir kısmı da, ilk bebeklerinde kötü bir deneyim yaşadıkları için bir kez daha aynı şeyi denemekten yana değildir. Sebep ne olursa olsun, buna saygı duymak gerekir. Formül sütün bir bebeğin ihtiyacı olan tüm besleyici özelliklere sahip olduğunu artık biliyoruz.

Yine de şu sıralar emzirmenin çok daha revaçta olduğunu görüyoruz: *Pediatrics* dergisi tarafından, 2001 yılında yapılan bir anket, annelerin %70'inin hastaneden ayrıldıklarından itibaren emzirmeye devam ettiklerini gösterir. Bunların yaklaşık yarısı altı ay kadar emzirmekte, diğer yarısı ise bir yıl ya da daha fazla süreyle emzirmeye devam etmektedir (sayfa 152'de, emzirmekle beraber biberon kullanımını neden tercih ettiğimi bulabilirsiniz).

beslenip beslenmediğini nereden anlayacağım? Aç olduğunu nasıl fark edebilirim? Yeterli miktarın ne olduğunu nasıl bileceğim? Emzirdikten bir saat sonra tekrar acıkırsa ne yapmam gerekir? Emzirmenin yanısıra, biberon da kullansam onun kafasını karıştırmış olur muyum? Neden emzirdikten hemen sonra ağlamaya başlıyor? Kolik, gaz ve reflü arasındaki fark nedir? Bebeğimi bunlardan hangisi rahatsız ediyor, nasıl anlayacağım? Okuduğunuz bu bölümde bu tip sorularınıza cevaplar bulacaksınız. Burada (ve sonraki dört bölümde), Birinci Bölüm'de bahsettiğim birçok benzer sorunu da ele alacağız. Fakat ilk olarak sorunları nasıl bulup, neyin yo-

lunda gitmediğini anlamanız için size yol göstermeye çalışacağım. Sonra da, ne yapabileceğinizle ilgili birçok yöntemden bahsedecek ve ipuçları vereceğim.

## Bebeğim Yeteri Kadar Besleniyor mu? *Normal* Olan Nedir?

Herkes net bilgiler edinmek ister. Örneğin, bebeğim ne miktarda beslenmeli? Ne kadar zamanda beslenmeli? Öncelikle sayfa 134'deki "Beslenme 1. Ders"e göz atmanızı istiyorum. Bu tablo, doğumundan başlayarak bebeğinizin sıvı gıdalara ek olarak çeşitli katı gıdaları da alması gereken (bkz. Dördüncü Bölüm) dokuzuncu ayına kadar beslenme düzenini ele alır.

Bebeğinizi hastaneden eve getirdiğiniz ilk günlerde, E.A.S.Y. planının E.si, sizi iki ileriye bir geriye götürecek denemeler yapmanızı gerektirecektir. Örneğin eğer bebeğinizi biberonla besliyorsanız, onun ağzına en uygun olanı bulmak üzere, değişik şekilli veya çeşitli büyüklükte emzikler denemeniz gerekebilir. Ya da minyon yapılı bir bebeğiniz varsa ve sütü içerken dışarı sıçratıyor veya boğulacak gibi oluyorsa, biberon emziğini süt akışını yer çekiminin değil, kendinin ayarlayabileceği yavaş akışlı bir emzikle değiştirme yoluna gidebilirsiniz. Eğer bebeğinizi emziren bir anneyseniz, onun ağzıyla göğsünüzü iyi kavradığından ve düzgün emdiğinden emin olmanız gerekecektir. Onu nasıl beslerseniz besleyin, bu tip zorluklar çekmeniz son derece normaldir.

Çoğu zaman annelerin en büyük kaygısı bebeklerinin yeteri kadar beslenip beslenmedikleridir. Bunu anlamanın en güzel yolu bebeğin kilo alımına dikkat etmektir. İngiltere'de her yeni anneye bir tartı verilir ve bebeklerini üç günde bir tartmaları istenir. Ağırlıkta günde 15 ila 60 gramlık bir artış, tipik bir artıştır. Bebeğiniz küçük bir bebekse, sadece 10 gram alması normal karşılanır. Yine de bu konuların, her zaman için çocuk doktorunuzla konuşulması gereken konular olduğunu unutmayın (bir sonraki kutuda tehlike sinyallerine dikkatinizi çekmek isterim).

Daha büyük bebeklerde, kilo alımı biraz kafa karıştırıcı bir konu olabilir. Eğer bir gelişim tablosuna bakıyorsanız ya da çocuk doktorunuz böyle bir tabloya göre hareket ediyorsa, bu tabloların ortalama sonuçlar içer-

**Bebeğinizin Kilosunu Takip Edin**

Merak ediyorsanız bebeğinizi tartın, ama her gün değil! Göbek kordonu sizden ona, düzenli bir besin akışı sağladığı için, bir bebeğin ilk altı haftada ağırlığının %10'unu kaybetmesi normal sayılmaktadır. Şu anda ise bebeğiniz artık dış bir kaynak tarafından -sizin tarafınızdan- beslenmektedir. Ancak,

...eğer ağırlığının %10'undan fazlasını kaybederse,

...iki hafta içinde doğumda sahip olduğu kiloya ulaşamazsa,

...iki haftadan fazla doğduğundaki kiloda kalırsa,

doktorunuzun önerisine ya da emziriyorsanız bir emzirme uzmanına danışmanız yerinde olur.

diğini aklınızdan çıkarmayın. Sonuçta bazı bebekler iri, bazı bebekler ise minyon yapılıdır. Ayrıca 1950'lerde tasarlanan eski gelişim tabloları, formül süt alan bebeklere göre düzenlenmiştir. Bebeğinizi emziren bir anneyseniz ve bebeğiniz bu tablodaki normlara uymayan bir kiloya sahipse telaşlanmayın. Anne sütü alan bebeklerin, en azından ilk altı haftada, formül süt alan bebekler kadar kilo almalarını beklemek doğru olmaz. Aynı besleyici değere sahip olmalarına rağmen, annenin sağlığına ve günlük beslenme düzenine bağlı olarak -anne, sütündeki yağ oranını artıracak yeterli miktarda karbonhidrat almıyor olabilir- anne sütü formül süt kadar kilo aldırmayabilir. Ayrıca, bebeğiniz 2700 gramdan zayıf doğmuşsa, kiloca daha fazla tartılan bir bebekten daha düşük bir ağırlık eğrisine sahip olacaktır. Bunu normal karşılamak gerekir.

Birinci Bölüm'de açıkladığım gibi, minyon yapılı bebekler daha az süt tüketir. Bu bebeklerin başlangıçta daha sık aralıklarla emzirilmeleri gerekmektedir. Bebeğinizin süt tüketimi hakkında gerçekçi olmayan beklentilere girmemek için sayfa 47'deki "Doğum Kilosuna Göre E.A.S.Y." tablosunu gözden geçirebilirsiniz. Prematüre doğan ya da 3000 gramdan az tartılan bebekler, midelerinin küçüklüğünden dolayı, bir öğünde çok fazla yeme kapa-

sitesine sahip değildir. Bu bebeklerin iki saatte bir emzirilmeleri gerekir. Bunun sebebini anlamak için kendinize, *görsel* bir deney yapabilirsiniz. Bir plastik poşet alıp içini bebeğinizin aldığı kadar anne sütüne veya formül süte denk gelecek miktarda su ile doldurun -bu 30-60 cc arası bir miktardır. Poşeti bebeğinizin midesinin hizasına getirin. Midesinde bundan daha fazlasını kabul edecek bir yer olmadığını görmek zor olmayacaktır! Minik bebeğinizden 3500 gramlık bir bebek kadar yemesini beklemeyin.

Doğduğunda kilosu ne olursa olsun, bebeğinizin beslenme kapasitesinin her gün arttığını izleyeceksiniz. Bu süreçte onun büyüme hızını ve aktivitelerini gözlemlemenizi öneririm. Ama sakın bir aylık bebeğinizi kız kardeşinizin dört aylık bebeğiyle kıyaslamaya kalkmayın!

Tablo sadece bir *rehber işlevi*ni görmek üzere hazırlanmıştır. Bazı günler bebeğinizin iştahı, az uykulu bir gecenin veya aşırı uyarımlı geçen bir günün sonunda değişim gösterebilir. Bebeklerin yetişkinlerden farkı yoktur: Biz de kendimizi bazı günler diğer günlerden daha aç hisseder, dolayısıyla daha fazla yiyebiliriz. Yorgun olduğumuz ya da başka sorunlarımızın olduğu günlerde ise iştahımız kesilir, daha az yemek isteriz. Böylesi günlerde bebeğiniz de daha az yemek isteyecektir. Ama eğer bir "hızlı büyüme dönemi"nde ise -bunların ilki genellikle, bebek altı ila sekiz haftalıkken yaşanır- (sayfa 162), bebeğiniz daha fazla yemeye ihtiyaç duyacaktır. Tablodaki yaşlar ve belirli gruplamalar bir bakıma genellenmiş verilerdir. Altı haftalık iki bebekten biri sekiz haftalık gibi görünürken, diğeri dört haftalık bir bebek görünümünde olabilir.

Aşağıda web sitemden aldığım bir gönderiyi göreceksiniz. Parantez içinde italikle yazılmış yorumlar bana ait:

> Oğlum Harry 6 haftalık ve 5 kg ağırlığında. Üç saatte bir 180 ml formül süt içmek istiyor. Bu miktarın çok fazla olduğunu duydum *[Merak ediyorum kimden duymuş; arkadaşlarından, komşusu Nelly'den, süpermarketteki tezgâhtardan? Fark ettiniz mi doktorundan hiç bahsetmiyor.]* Kilosu ne olursa olsun, günde en fazla 950 ml alması gerektiğini söylüyorlar *[Nasıl bir bebeğin ağırlığını göz önünde bulundurmazsınız?]*. Harry'nin günde bazen toplam 1150 ml kadar süt aldığı oluyor. Oğlumun beslenme ve kendini sakinleştirme ihtiyacına yardımcı olmak için ne yapmamız gerektiğini bilmiyoruz.

Bu anne görülüyor ki, kendi iç sesinden çok başkalarının dediklerine kulak veren bir anne. Yine de, çocukların sakinleştirilmeleri için beslenmeleri gerektiği fikrine katılmadığı için haklı. Ancak arkadaşlarının sözlerini dinlemek yerine, bebeğini anlamaya çalışsaydı daha doğru olurdu. Bana iri yapılı bir bebek için günde toplam 1150 cc formül süt tüketimi hiç de fazla bir miktar gibi gelmiyor. Harry'nin doğumda kaç kilo tartıldığını bilmiyorum ama evrensel gelişim tablolarına göre %75'lerde olduğunu anlıyorum. Birinin annesine alması *gerektiğini* söylediği miktara ek olarak, sadece 180-210 cc daha fazla süt alıyor. Bu, belirtilen miktarın %20 fazlasına denk geliyor. Bu, Harry'nin vücudunun kaldırabileceği bir miktar. Harry üç saatte bir besleniyor, dolayısıyla onu atıştırmacı bir bebek olarak nitelendiremeyiz (bkz. Sayfa 138'deki kutu). Harry sekiz haftalığa yaklaşırken 210 cc süt almaya başlayabilir. Bu tip bebeklerin katı gıdaya daha erken geçiş yapmasında bir sakınca yoktur (bkz. Sayfa 198'deki kutu). Annesine dediğim şu oldu: "Senin de oğlunun da hiçbir sorunu yok -başkalarını dinlemeyin yeter!"

Buradan şu ana fikri çıkartabilirsiniz: Yapacağınız en doğru şey *bebeğinizi* gözlemlemektir. Her zaman için bireyin kendisine bakmalıyız, normlara değil. Kitaplar ve tablolar (sayfa 134'teki de dâhil olmak üzere) ortalama veriler üzerine hazırlanır. Görüyorum ki, anneler çoğu zaman o kadar sayılara ya da başka insanların fikirlerine odaklanıyorlar ki, kendi sağduyularını kaybediyorlar. Kurallar normalden daha hızlı ya da yavaş emen bebekler, daha fazla ya da daha çok emen bebekler gibi istisnaları da içerir. Bazı bebekler daha iri yapılıyken, bazıları daha narin yapılıdır. Yani bir bebek eğer gelişim tablosunda %75'lerde ise, üç saatte bir besleniyorsa ve hâlâ aç görünüyorsa, çözüm onu sadece biraz daha fazla beslemektedir. Burada biraz daha ileri gidip, üç saatte ya da dört saatte bir beslenen bir bebeğin, hiçbir zaman *aşırı* besleniyor olamayacağını da savunabilirim. Bebeğinizi tanıyarak, onun ihtiyaçlarını anlayarak, gelişimsel olarak neyin doğru, neyin yanlış olabileceğini öğrenerek sağduyunuzla bebeğinizin hangi noktada olduğunu hissedebilirsiniz. Onun için en iyi olanı sadece siz bilebilirsiniz. Lütfen kendinize güveniniz tam olsun!

## Mideyi Doldurmak

Bebeğinizin yeterli derecede beslendiğinden emin olmanın bir yolu, onun gün içinde -akşam saat 23'ten önce- aldığı besin miktarını artırmaktır. "Mide doldurarak", bebeklerinizin karnını ne kadar doyurursanız, geceleri o kadar daha uzun süreler kesintisiz uyumasını sağlamış olursunuz. Mide doldurma yöntemi, bebeğinizin normalden çok yediği iki-üç gün süren hızlı büyüme dönemlerinde başvurulacak iyi bir yöntemdir.

Mide doldurma iki kısımdan oluşur: Ek öğünler, akşamları iki saat arayla verilir, saat 17-19 ya da 18-20'de, Uyku Öğünü saat 22 veya 23 gibi verilir (Sizin ve eşinizin ne kadar geç yattığına bağlı olarak). Uyku öğününde, bebek kelimenin tam anlamıyla uykusunda beslenir. Onunla konuşmaz, ışığı yakmazsınız. Biberonun emziğini ağzına dokundurduğunuzda emme refleksi harekete geçeceğinden, biberon vermek daha kolaydır. Meme veriyorsanız, işiniz bir parça daha zordur. Emme refleksini başlatmak için bir emzik verebilir ya da serçe parmağınızla bebeğinizin alt dudağına dokunabilirsiniz. Hangi yolu denerseniz deneyin, uyku öğününün sonunda bebeğiniz öyle rahatlamış olacaktır ki, gaz çıkartmaya gerek kalmadan onu tekrar yatağına bırakabilirsiniz.

Mide doldurma yöntemini bebeğiniz hastaneden eve gelir gelmez uygulamaya başlamanızı öneririm. İlk sekiz haftada hem ek öğün, hem de uyku öğünü verebilirsiniz. Uyku öğününe bebeğiniz yedi veya sekiz aylık olana kadar devam edebilirsiniz. Zaten bu zamanda bebekler artık her öğün 180-210 ml içmekte ve yeterli miktarda katı gıda almaktadır. Bazı bebeklerin midesini doldurmak diğerlerinden daha güçtür. Akşam öğünlerini alabilir, uyku öğününü istemeyebilirler. Eğer sizin bebeğiniz de böyle bir bebekse ve öğünlerden birini seçmeniz gerekiyorsa, ek öğünler üzerinde durmayın, uyku öğünü üzerinde yoğunlaşın derim. Diyelim ki, bebeğinizi akşam 18'de besliyorsunuz, banyo yaptırın ve akşam ritüeline geçin, saat 19'da bir kez daha süt verin. Büyük olasılıkla sadece 60 ml gibi bir miktar içebilecektir. Gece 22 veya 23'te (o saate kadar siz veya eşiniz uyanıksa) ona uyku öğünü vermeyi denemelisiniz. Uyku öğününü hiçbir zaman gece saat 23'ten sonra vermeyin. Yalnız lütfen, bir-iki gece sonra

## Beslenmeye Giriş

Bu beslenme tablosu doğduğunda 2700-3000 gr. ya da daha fazla tartılan bebekler için tasarlanmıştır. Eğer emziriyorsanız, süt üretiminizde ya da emzirmekte bir sıkıntınızın olmadığı, bebeğinizin de sindirimle ilgili, anatomik ya da nörolojik sorunları olmadığı varsayılmıştır. Eğer prematüre bir bebeğe sahipseniz, tabloyu bir kaynak olarak kullanmaya devam edebilirsiniz ama bebeğinizin gelişimsel yaşına göre uyarlamalar yapmanız gerekecektir. Yani örneğin, bebeğinizi 1 Ocak'ta beklerken, 1 Aralık'ta doğurduysanız, bir aylıkken onu yenidoğan olarak ele almalısınız. Ya da doğumda daha az tartıldıysa, tabloyu yaşına göre değil, kilosuna göre incelemeniz yerinde olur.

| Yaş | Biberon alıyorsa ne miktarda? | Anne sütü alıyorsa ne miktarda? | Ne sıklıkta | Yorumlar |
|---|---|---|---|---|
| İlk 3 gün | İki saatte bir 60 ml (toplamda 450-600 ml) | 1. gün: Her bir göğüs 5 dk<br>2. gün: Her bir göğüs 10 dk<br>3. gün: Her bir göğüs 15 dk | Tüm gün bebeğin istediği her an<br>Her 2 saatte bir<br>Her 2.5 saatte bir | Emziren annelerin sütlerinin akış hızını kazanması için, özellikle ilk 3 gün çok sık emzirmeleri gerekir; 4. günde tek memeden emzirin. |
| 6 haftaya kadar | Her öğünde 60-150 ml (günde 7-8 öğün, toplamda 450-900 ml) | En çok 45 dakika | Gündüz vakti her 2.5-3 saatte bir; akşamları ek öğünler (sf 133). Bebeğiniz ağırlığına ve mizacına bağlı olarak geceleri 4-5saat uyumalıdır. | Başlangıçta biberonla beslenen bebekler, öğünler arası daha uzun süre bekleyebilirler; eğer anne süt miktarı ve emzirmeyle ilgili sorun yaşamıyorsa, bu süre 3. ve 4. haftalarda eşitlenir. |
| 6 hafta -4 ay | 120-180 ml (6 öğün ve bir "uyku öğünü", toplamda 700-1000 ml) | En çok 30 dakika | Her 3-3.5 saatte bir; bebeğiniz 16 haftalık olduğunda geceleri 6-8 saat uyumalıdır. 8 haftayı geçtiğinde ek öğünlerden vazgeçin. | Amacınız, gündüzleri öğünler arası zamanı uzatmak olmalıdır. Böylelikle bebeğiniz 4 aylık olduğunda, onu artık 4 saatte bir emziriyor olmalısınız. Şayet hızlı büyüme dönemindeyse ve siz de emziren anneyseniz, "mide doldurma" (sayfa 133) yoluna gidip, 3 saatlik rutine dönebilirsiniz. |

## Beslenmeye Giriş -devamı

| Yaş | Biberon alıyorsa ne miktarda? | Anne sütü alıyorsa ne miktarda? | Ne sıklıkta | Yorumlar |
|---|---|---|---|---|
| 4-6 aylık | Her öğün 150-210 cc (5 öğün ve bir "uyku öğünü", toplamda 700-1200 ml) | 20 dakikaya kadar | Her 4 saatte bir; geceleri 10 saat kadar uyuyabilmesi gerekir. | 4. ve 6. ay arasında bazı bebeklerin iştahı, diş çıkarma ya da yeni kazandıkları hareket becerilerinden dolayı azalır. Dolayısıyla bebeğiniz az yiyorsa bunu sorun etmeyin. |
| 6-9 aylık | Katı gıdalarla beraber günde 5 öğün. Bebeğinizin bu dönemde ortalama sıvı alımı 1000-1400 cc'dir. Katı gıdalara geçtikçe, sıvı tüketimi aynı oranda azalır -örneğin, daha önce 1200 cc sıvı alan bir bebek, şimdi 500 cc katı gıda ve 1000 cc sıvı almaktadır. (2 yemek kaşığı katı gıda=30 cc sıvı; 2 y.k. katı meyve ya da püre haline getirilmiş sebze =120 cc'lik bir kavanozun dörtte biridir). | Önce katı gıda verin, sonra biberon veya 10 dakika emzirme. Bu yaşta sıvıları çok hızlı tüketirler, eskiden yarım saatte aldıkları miktarı artık 10 dakikada alabilirler. | Tipik rutin:<br>07.00-süt (150-210 cc, biberon ya da meme)<br>08.30-katılar "kahvaltı"<br>11.00-sıvı<br>12.30-katılar "öğle öğünü"<br>15.00-sıvı<br>17.30-katılar "akşam öğünü"<br>19.30-yatmadan önce biberon ya da meme | Bazı bebeklerin katı gıdaya geçişleri zor olur. Bebeğinizin burnu akıyorsa, yanakları kızarıyorsa, poposunda pişik veya ishali varsa yemek alerjisi olabilir. Doktorunuzla konuşun.<br>Çok fazla tükürük salgılaması her zaman diş çıkardığı anlamına gelmeyebilir. Salyalanma 4. ay civarı başlar, bu dönemde tükürük bezleri gelişir ve olgunlaşır.<br>Katı gıdalara geçiş yaptığınızda (bkz. Dördüncü Bölüm), bebeğinizin sıvı ihtiyacı azalır. Her 60 cc'lik katı gıda için, 60 cc sıvı alımını azaltabilirsiniz. |

pes etmeyin. Bir bebeğin alışkanlıklarını üç günden önce değiştireceğinizi düşünmek gerçekçi bir düşünce değildir. Hatta bazı bebeklerde bir haftaya yakın bir zamana ihtiyacınız olacaktır. Mucizelere inanmaya gerek yok, sabırlı ve kararlı olmak yeterli olacaktır.

## İlk Altı Haftada Beslenme Sorunları

Bebeğinizin, kilo almasına rağmen, ilk altı hafta içinde farklı beslenme sorunları baş gösterebilir. Bu dönemde en sık rastlanan sıkıntıları şöyle sıralayabiliriz:

*Bebeğim emerken uyuyakalıyor ve bir saat sonra tekrar acıkmış görünüyor.*

*Bebeğim her iki saatte bir emmek istiyor.*

*Bebeğim sürekli diliyle emme hareketi yapıyor. Ben de onun aç olduğunu düşünüyorum, fakat her öğün sadece az bir miktar emip bırakıyor.*

*Bebeğim emerken ve öğünlerden hemen sonra ağlıyor.*

Bu beslenme sorunlarını, bebeğinizin doğum ağırlığına göre bir rutin oluşturarak çözümlemek mümkündür. Öncelikle açlık ağlaması ile başka tür ağlamalar arasındaki farkı anlamaya çalışmak gerekir. Ancak bu şekilde bebeğinizin *atıştırma alışkanlığı* (bkz. sayfa 138'deki kutu) edinmesine engel olabilir ve tam öğünler almasını sağlayabilirsiniz. Daha da önemlisi, eğer bebeğinizin reflü, gaz ya da kolik gibi bir sorunu varsa, onu anlamaya çalışmalı, onu daha da büyük sorun yaratacak şekilde aşırı beslemekten uzak durmalısınız.

Şimdiye kadar kelimenin tam anlamıyla binlerce bebekle çalıştığım için bu, benim için kolay bir şey. Ama uyku hasreti çeken siz anne-babalar için ne kadar zor olduğunun farkındayım. Bebeğinizin sıkıntısını anlamanızı sağlayıp, ne yapılması gerektiğini bulmanıza yardımcı olmak için, aşağıda danışanlarıma sorduğum çeşitli soruları ve sorunu düzeltmek için önerdiğim ayrıntılı yöntemleri bulabilirsiniz:

**Bebeğiniz doğduğunda kaç kiloydu?** Bebeğin doğum kilosunu öğrenmek benim için çok önemlidir. Bunun yanısıra varsa doğum sırasında ve sonrasında yaşanan güçlükleri de bilmem gerekir. Bebeğiniz eğer prematüre veya az kilolu doğduysa, başlangıçta en az iki saatte bir beslenmesi gerekir. Ama eğer, doğduğunda 3 kilodan fazla tartıldıysa ve öğünler arasında iki saatten fazla bekleyemiyorsa dikkatli olmak gerekir. Ya her öğünde yeterli miktarda süt alamıyordur ya da beslenmek yerine sakinleşmek için emmeyi tercih ediyordur. Bu şekilde de bir "atıştırmacı"ya dönüşmesi an meselesidir. "Atıştırmacı" bebek, sık sık, azar azar yiyen, ama tam olarak hiçbir zaman karnını doyurmayan bebektir (bkz. 138'deki kutu).

**Emziriyor musunuz yoksa biberon mu veriyorsunuz?** Bebeğinizin ne miktarda içtiğini tam olarak görebildiğiniz için, biberonla beslemek anne sütüyle beslemek gibi tahmin oyunları gerektirmez. İçtiği sütün miktarını bilmek, bebeğinizin yeterli derecede beslenip beslenmediğinden emin olmanızı sağlar. Eğer bebeğiniz 3 kilodan fazla ise ve bir öğünde 60 ila 150 cc formül süt içiyor ama bir saat sonra yine acıkmış gibi davranıyorsa; verdiği işaretlerin yanıltıcı olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Büyük olasılıkla bebeğinizin sadece biraz emmeye ihtiyacı vardır. Onu hemen emzirmeye kalkmak yerine, bir emzik vermeyi deneyin. Ama eğer hâlâ aç görünüyorsa, bir önceki öğünde yeterli miktarda süt alamamış olma olasılığı vardır.

Bebeğinizi emziriyorsanız, ne miktarda süt aldığını memede geçirdiği süreden anlayabilirsiniz. Altı haftalığa kadar olan çoğu bebek, her öğünde en az 15 ya da 20 dakika emer. Memede daha

**Formül Süt Veren Anneler:**
**Kullanma Talimatlarına Uyunuz!**

Besin değerini iki kat artırmak ya da bebeklerinin biraz kilo alması uğruna, biberonlara fazladan toz mama koyan anneler tanıyorum. Bu anneler 30 cc suya bir kaşık formül mama koymak gerekirken, 2 kaşık koyarlar. Oysa ki kullanılması gereken mama miktarı kutuda net olarak belirtilmiştir. Daha az sıvı ve daha çok toz mama kullanmanız, bebeğinizin su kaybetmesine ve kabızlık hali yaşamasına yol açar. Kesinlikle kullanım şartlarına uyun!

## Atıştırmacı Bir Bebeğim mi Var?

Bebekler öğünlerde çoğu zaman yeterli miktarda katı gıdayı almayıp, onun yerine gün içinde sık sık ve az miktarlarda besin tüketerek farklı bir çeşit yeme motifi geliştirebilirler.

**Nasıl başlar?** Bebek düzenlenmiş bir rutine sahip değilse, anne-baba bebeklerinin emme ihtiyacını açlıkla karıştırabilir. Öğünler arasında ona bir emzik vermek yerine, meme ya da biberon verirler. Bu, bebek yaklaşık 6 haftalıkken başlar. Bebek atıştırmayı bir alışkanlık haline getirdiyse aylarca devam edebilir.

**Nasıl fark edilir?** Bebeğinizin ağırlığı en az 3 kilo ise ve buna rağmen öğünler arası 2.5-3 saatten fazla dayanamıyorsa; her öğünde sadece birkaç birim formül süt içiyor ya da sadece 10 dakika anne sütü alıyorsa, bebeğiniz atıştırmacı bir bebek olabilir.

**Ne yapılabilir?** Emziriyorsanız, bebeğinizin doğru pozisyonda olduğundan emin olun. Gerekirse sütünüzü sağarak (sayfa 147) yeterli miktarda süt üretip üretmediğinizi saptayın. Her sefer tek bir göğüsten süt verin, bu şekilde bebeğinizin, emzirmenin sonunda gelen yağ oranı yüksek, krema yoğunluğundaki sütü aldığından emin olabilirsiniz. Bebeğiniz emdikten 2 saat sonra ağlamaya başlarsa, onu sakinleştirmek için emzik kullanın -ilk gün 10 dakika, ikinci gün 15 dakika. Bu onun öğünler arası daha uzun süre dayanmasını sağlayacaktır. Bu şekilde sizin sütünüzün miktarı da artacaktır. Eğer bebeğinizin sakinleştirilmesi mümkün olmuyorsa, çok kısa bir süre emmesine izin verebilirsiniz -memede çok az tutarak, biberonda ise sadece birkaç cc vererek. Bebeğiniz bunun telafisini nasıl olsa bir öğün sonra yapar. Bu süreç 3 ya da 4 gün sürebilir. Eğer istikrarlı davranırsanız -özellikle ilk 6 hafta önemlidir- bebeğinizin öğünlerde artık yeterli miktarda besin tüketmeye başladığını fark edersiniz.

az kalan bir bebek *atıştırmacı* bir bebek sayılabilir. Annelerin, bebeklerinin memeyle doğru temas kurduğundan ve süt miktarlarından emin olmaları önemlidir (emzirmekle ilgili ayrıntılı bilgiyi sayfa 142-153'te bulabilirsiniz).

**Bebeğinizi ne sıklıkta besliyorsunuz?** Orta ve daha iri yapıda olan bebeklerin başlangıçta her 2.5-3 saatte bir beslenmeleri gerekir. Daha az veya daha çok değil. Daha kilolu bebeklerde bile bu kurala uymak gerekir (Ben ayrıca akşam öğünlerinde "mide doldurma" taraftarıyım; bkz. sayfa 133).

Eğer "Bebeğim her saat başı acıkıyor!" diyen bir anne iseniz, öğünlerinizin çok kısa olma ihtimali (aşağıya bakınız) veya bebeğinizin öğünlerde gereği kadar beslenemiyor olma ihtimali var demektir. Böyleyse, onu daha çok beslemeniz gerekir. Eğer formül süt veriyorsanız, çözüm basittir: Bebeğinizin her bir öğününe fazladan bir 30 cc ekleyin. Eğer emziriyorsanız, bebeğinizin ürettiğinizden daha çok süte ihtiyacı olabilir. Veya emme pozisyonu rahat değildir ve dolayısıyla göğsünüzden yeterli miktarda süt alamıyor olabilir. Bu durum, 2 veya 3 haftalık bir süre içinde daha az süt üretmenize neden olacaktır. Bebeğiniz bir defada sadece 10 dakika emiyorsa, vücudunuz bundan fazla süt üretmenize gerek olmadığı komutunu almış gibi hissederek, süt miktarınızı günden güne azaltmaya başlayacak ve en sonunda da süt üretimi son bulacaktır (süt üretimi ile ilgili daha ayrıntılı bilgiye ulaşmak için bkz. sayfa 142-151). Böyle bir durumda bebeğinizin bir hızlı büyüme döneminden geçiyor olması da ihtimaller arasındadır. Ancak bu ilk altı haftada rastlanan bir durum değildir (bkz. sayfa 162-167).

**Bir öğün kaç dakika sürer?** İlk altı-sekiz hafta boyunca, orta yapıda bir bebeğin bir öğünü 20 ila 40 dakika kadar sürecektir. Böylelikle bebek saat 10.00'da emmeye başlıyorsa, 10.45'te bitirir. Bu bebeğin 11.15'te yatması ve 1.5 saat kadar uyuması beklenmektedir. Biberonla beslenen bebeklerin henüz biberon ağızlarındayken uykuya dalabildiklerini biliyoruz. Ama 3 veya daha fazla bir kiloya eriştiklerinde, memedeki bir bebek gibi uyuyakalmalarına daha az rastlanır. Anne sütü alan bebekleri ise, çoğu zaman ilk on dakikadan sonra uyku bastırır. Bunun sebebi, anne sütünün oksitosin hormonu bakımından zengin, susuzluğu gideren ilk kısmıdır. Oksitosin hormonu

uyku hapı etkisi yapar (bkz. Sayfa 145'deki kutu: "Anne Sütünün İçeriği"). Prematüre ve sarılıklı bebekler de aynı şekilde, öğünler sona ermeden uyumaya eğilim gösterir. Her iki durumda da, bebeklerin uyku ihtiyaçları çoktur ama beslenirken uyanık tutulmaları gerekir.

Bebeğiniz nadiren de olsa memenizde uyuyakalırsa, bunu dünyanın sonu gibi görmeyin. Ama bu motif üç öğünden fazla sürerse, bebeğinizi istemeden bir "atıştırmacı" bebeğe dönüştürüyor olabilirsiniz. Ayrıca unutmayın, bebeğiniz yemek yemek ile uykuyu ilişkilendirmeye başladıysa, ona kendi kendine uykuya dalmasını öğretmek de güç olacaktır. Böylece herhangi bir rutin çalışması yapmak olanaksız olmasa da çok zorlaşacaktır (Anne sütü alan bebeklerde bu hatalı döngünün nasıl geliştiğini sayfa 149-151'de bulabilirsiniz).

Öğünlerden sonra bebeğinizi uyanık tutmaya çalışın. Beş dakika uyanık tutabilirseniz, kendinizi başarılı sayabilirsiniz. Avuç içlerine masaj yaparak (hiçbir zaman ayağını gıdıklamayın) veya onu dik pozisyona getirerek uykusunu açabilirsiniz (bu şekilde oyuncak bir bebek gibi anında gözlerini açacaktır!). Onu alt değiştirme masasına yatırabilir, bezini değiştirebilir ya da sadece biraz konuşarak uyanık tutabilirsiniz. Yatırdığınızda ise, kollarına dairesel hareketler, bacaklarına bisiklet çevirme hareketi yaptırabilirsiniz. Bebeğinizi uyanık tutmak için sadece 10 veya 15 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Çünkü bu zamana kadar oksitosin bebeğinizin sistemine girmiş olur. İşte bundan sonra bebeğiniz, E.A.S.Y. sisteminin S. (uyku) kısmı için hazır demektir. Tüm bunları takip eden öğünlerde de tekrar etmenizi öneririm. İstikrarlı olun ve bebeklerimize doğru ve yeterli beslenmeyi öğretmenin bizim görevimiz olduğunu unutmayın.

Anne-babalar bebeklerini uyandırmakla da ilgili karışık hislere sahiptirler. Bebekleri uyanmadıysa şöyle düşünebilirler: "Ah ne kadar da yorgunmuş. Biraz daha uyusun o zaman. Bütün gece de uyumadı zaten, ah zavallı bebeğim." Peki bütün gece neden sık sık uyandığını, uyanıp da neden hemen emmek istediğini sanıyorsunuz? Gün içinde uyuyarak beslenme zamanlarını kaçırdığı ve karnını tam olarak doyuramadığı için! Bu motifin tekrar etmesine izin verirseniz, istemeden atıştırmacı bir bebek yetiş-

tiriyorsunuz demektir. Böyle giderse, dört aylık olduğunda sabaha kadar uyuduğu tek bir gece bile olmazsa şaşırmayın.

**Öğünler arasında bebeğinize emme fırsatı veriyor musunuz?** Bebekler, özellikle ilk üç ayda yoğun bir emme ihtiyacı hissederler. Bu sorunun cevabı, beni, bir bebeğin bu ihtiyacının yeteri kadar karşılanıp, karşılanmadığı hakkında fikir sahibi yapar. Emzik kullanımına inanmayan birçok anne-baba tanıyorum. Ağzında hâlâ bir emzikle dolaşan iki yaşında bir çocuk gördüğümde ben de rahatsız oluyorum. Fakat şu anda konumuz *bebekler*. Emzik kullanmak (sayfa 274) bebeğinizin, emme ihtiyacı için sizi (ya da biberonu) sınırsızca kullanmasını engelleyecektir. Bu nedenle öğünler arasında kullanması için ona bir emzik alın. Bu yolla bebeğinizin iki öğününün arasının uzadığını göreceksiniz. Böylelikle onun "atıştırmacı" bir bebeğe dönme olasılığı da yok olacaktır. Emzik, annenin sütünü boşalttıktan sonra, daha fazla emme zamanına ihtiyaç duydukları için memede oyalanan bebekler için de yararlıdır.

**Bebeğiniz öğünlerden hemen sonra veya en az bir saat içinde ağlıyor mu?** Aç bir bebek beslendiği anda ağlamayı keser. Ne istediğini -süt- size söylemiştir ve isteği karşılanmaktadır. Emerken ya da emzirildikten hemen sonra ağlayan bebeklerin ağlama sebepleri ise, karınlarının doymamış olmasına bağlanır. Bu durumda öncelikle süt üretimi ya da tıkanmış süt yolları gibi vücudunuzda oluşabilecek sorunları saptamaya çalışmanız gerekir. Bu sorunlar bebeğinizin emme isteğini karşılıksız bırakabilecek sorunlardır. Eğer bunlarda bir sorun yok ise, bebeğinizin bir rahatsızlığı olabilir. Örneğin, gaz ya da ösofegal reflü (halk arasında mide reflüsü olarak bilinir) -bebeklerde mide yanmasına verilen teknik bir isim- sorunu olabilir (bkz. sayfa 156-160).

**Bebeğiniz ne kadar süre aktivite yapıyor?** Öncelikle altı haftalık veya daha küçük olan bebekler hakkında konuştuğumuzu unutmayalım. E. (Uyku)'den sonra A. (Aktivite) gelmesi, bir kovalamaca oyununa benzetilmemelidir. Bazı bebekler, özellikle minyon yapıdakiler, her öğünden sonra ancak beş ya da on dakika uyanık kalabilirler. Üç haftalık Lauren'in durumuna bakalım istiyorum. Lauren doğduğunda 2750 gr tartılmıştı, kilosu

ortalama kilonun çok az altında idi. Annesi "Onunla E.A.S.Y. rutinini uygulamaya başladık" diyordu. "Yaşadığımız çelişki şu: Lauren on dakika emiyor, sonra otuz dakika kadar bir aktivite zamanı oluyor. Bu sürenin sonunda bebeğimin aşırı uyarılmaya başladığını hissediyorum. Bunu hissedince onu uykuya hazırlamaya çalışıyorum. Bebeğim gündüzleri sadece 20 ya da 30 dakika kadar uyuyabiliyor. Şu an uyanmasının üzerinden sadece 1.5 saat geçmiş durumda ve E.A.S.Y. rutinine göre tekrar beslenmesi gerekiyor ama görüyorum ki bunun için henüz çok erken. Ne yapmamız gerekir?"

Bebeklere fısıldama becerilerinizi gözden geçirebilirsiniz. Yukarıda söylediklerime bakarak, küçük Lauren'in yeteri kadar beslenmemiş olabileceğini düşünebilirsiniz. Lauren'in annesi emziren bir anne. Ben onun yerinde olsam, öncelikle vücudumun yeteri kadar süt üretip üretmediğini kontrol ederdim. Bunun için de sütümü sağıp (bkz. sayfa 147) bebeğimin her memeden ne kadar süt aldığına bakardım. Üç haftalık bir bebek için yarım saat aktivite zamanı oldukça uzun bir zaman dilimi gibi görünüyor. Bu nedenle bebeğin aşırı uyarılmasına şaşırmamak gerekir. Lauren'in gündüz uykularını sadece 20-30 dakika uyumasının sebebi ise bence aç oluşudur. Yetişkin gibi düşünelim: Sadece bir dilim yağlı ekmek yiyip, sonrasında koşu bandında koştuysam ve ardından biraz uyku almak üzere yattıysam, uyandığımda aç kalkacağımdan adım gibi eminim. Lauren'in durumunda olan da aynı şeydir -uzun süre aktivite yapacak gücü bulacak kadar yemiyor, sonrasında ise biraz uyuyor ama midesi boş olduğu için erkenden uyanıyor. Lauren'in anne-babasının *başlangıç noktasına* geri dönmeleri uygun olacaktır: Onlara öğünlerini uzatıp, aktivite zamanını kısa tutmalarını önerdim. Lauren bu şekilde daha iyi beslenebildi ve gün içinde daha uzun süre uyuyabilmeyi başardı.

## Emziren Annelerin Derdi: Bebeğim için Doğru Pozisyon Nedir ve Sütümün Miktarı Yeterli mi?

Kadın vücudu mucizevî bir yaratılıştır. Eğer sağlığınız yerindeyse, vücudunuz hamileliğiniz süresince süt üretmek için kendini hazırlar. Bebeğiniz doğduğunda ise, onu ihtiyaç duyduğu kadar beslemek için artık tüm me-

kanizmalar iş başındadır. Ancak birçok emzirme kitabında anlatılanın aksine, bebeklerin hepsi ya da kadınların tümü bu doğal sürece hazır değildir. Birçok kadın emzirirken güçlük çeker. Hastanede emzirme uzmanının yardımına başvuran anneler bile, eve geldiklerinde yine bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Yardıma ihtiyacınız varsa yardım istemekten çekinmeyin. Bu sizi kötü bir anne yapmaz.

İlk altı hafta içinde -bu herkesin uyum sağlama dönemi (bebekler dünyaya, yeni anne de bebeğine uyum sağlamaya çalışır) olan resmi "postpartum" dönemidir- yeni anneler bana emzirme sorunları ile geldiklerinde genellikle ortaya çıkan, ya bebeğin ağzının sütü rahatlıkla alacağı pozisyona yerleşmemesinden kaynaklanmış olan *zayıf pozisyon* ya da *yetersiz süt üretimi* sorunudur. Bu iki sorun aynı zamanda birbirleriyle de ilişkilendirilebilir. Bebek doğru şekilde yerleştirildiyse, emmeye başladığında, vücut annenin beynine sinyal yollar: "Bebeğin aç. Hemen iş başına koyul ve daha fazla süt üret." Eğer bu mesaj anneye iletilemezse, süt üretimi yetersiz miktarda kalacaktır.

Beslenme 1. Ders tablosunda belirtildiği gibi, anne sütü alan bebeklerde ilk birkaç gün daha farklı geçer. Annenin memesinden süt gelene kadar, öncelikle kolostrum denilen ilk süt salgılanır. Bebeğinizin bu maddeden en iyi şekilde yararlanması için, ilk gün her memeden beşer dakika olmak şartıyla, sık aralıklarla *tüm gün* emzirilmesi gerekir. İkinci gün her memeden on dakika vererek, her iki saatte bir emzirirsiniz. Üçüncü gün ise bebeğiniz, her memeden 15-20 dakika emerek 2.5 saatte bir beslenmeye başlar. Kolostrum alırken, bebeğinizin onu içine çekmesi için çok büyük enerji harcaması gerekir. Kolostrum çok yoğun bir sıvıdır ve bu bebek için bir iğne deliğinden bal emmeye çalışmak gibi zor olacaktır. Özellikle doğumlarında 3 kilodan az tartılan bebekler için bu çok daha zordur. Ama başlangıçta sık sık emzirerek sütünüzün daha çabuk gelmesini sağlayabilirsiniz. Sık emzirme ile memeniz sütle dolu kalmaz, dolayısıyla kendinizi rahatsız hissetmezsiniz.

***Sütünüz geldiğinde, tek taraftan emzirin.*** Başka bir deyişle bir meme boşalmadan diğeri ile emzirmeye başlamayın. Bazı uzmanlar memelerin on

dakikada bir değiştirilmesini savunurlar. Buna katılmıyorum. Sebebini alttaki kutuda okuyabilirsiniz. Anne sütü üç bölümden oluşur. Sağıp bir biberona doldurup yarım saat dinlenmeye bırakırsanız, dipte su gibi bir kısım, ortada mavimsi beyaz renkte bir kısım, en üstte de kremamsı, yoğun ve sarımsı bir kitlenin olduğunu görürsünüz. Suya benzeyen bölüm -susuzluk giderici bölüm- bir emzirme seansının ilk on dakikasında gelen süttür. Böylelikle on dakikada meme değiştirirseniz, bebeğinizin uykusunun gelmesinin yanısıra, ona sadece iki dozluk susuzluk giderici sütten vererek, bu sıvıyı takip eden daha besleyici kremamsı kısımları vermemiş olursunuz. Benim fikrime göre, meme değiştiren annelerin bebekleri bol bol menünün "çorba" kısmından alıyorlar. Ama hiçbir zaman zengin tatlı kısmına ulaşamıyorlar. Bu bebekler her beslenmeden bir saat sonra acıkan ve zamanla "atıştırmacı"lara dönüşecek bebeklerdir. İlk gelen süt çok miktarda laktoz içerir ve bunun aşırısı mide ağrılarına yol açar. Bu bebeklerin sindirim sorunları yaşamaları muhtemeldir.

***Bebeğinizi doğru yerleştirdiğinizden emin olun.*** Kendinize bir paket yara bandı alın. İçindeki yuvarlak olan bantları hedef çalışması olarak kullanabilirsiniz. Emzirmeye başlamadan önce, birini meme ucunuzun 2.5 cm üzerine, diğerini de 2.5 cm aşağısına yapıştırın. Bunlar sizin "hedef"leriniz olsun. Bebeğinizi sıkı bir yastığa veya emzirme yastığına yerleştirin, memenizle aynı hizada olacak şekilde kolunuzun iç kısmına yatırın. Bebeğiniz bu pozisyondayken boynunu incitmeyecektir. Başparmağınızı üst hedefin üzerine, işaret parmağınızı da alttaki hede-

**Şimdi Hangi Taraf?**

Bir anne: "Hangi tarafı emzirdiğimi hatırlamakta güçlük çekiyorum. Acaba ne yapmalıyım?"

Uykuya muhtaç anneler neyi unutmazlar ki? Bluzunuza veya emzirme sütyeninize bir çengelli iğne ile işaret koyabilirsiniz. Başlangıçta bir not defteri tutmayı deneyin. Bu hangi memeden emzirdiğinizi not etmeniz ve her emzirmenin ne kadar sürede gerçekleştiğini işaretlemeniz için yararlı olur. Bu şekilde, sorunlarınız varsa, ne olup bittiğine dair net bir resim de görebilirsiniz.

### Anne Sütünün İçeriği

Formül süt aldığınızda kutunun üstündeki etiketi okuyarak, içinde ne olduğunu öğrenebilirsiniz. Anne sütü ise bebeğiniz büyüdükçe sürekli değişim gösteren bir maddedir. Anne sütünün içeriği ise şudur:

**Kolostrum:** Yoğun, sarımsı bu madde bebeğiniz için ilk 3-4 gün içinde çok büyük bir besleyici nitelik taşır. Kolostrum bebeğinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olacak tüm antikorları içinde barındırır.

**Susuzluk Giderici:** Sütünüz gelmeye başladığında, ilk 5-10 dakika laktoz açısından zengin ve bebeğinizin susuzluğunu giderici etkisi olan su gibi akışkan bir madde gelir. Bu madde oksitosin bakımından zengindir. Oksitosin, bebeklerin emzirildiklerinden 10 dakika sonra uykuya dalmasına neden olacak bir uyku hapı görevi görür.

**İlk Süt:** Sonraki 5-10 dakika, yüksek protein içeren süt gelir. Sütün bu kısmı, bebeğin kemikleri ve beyni için yararlıdır.

**Son Süt:** 15-18 dakika sonra, yağ bakımından zengin kremamsı süt gelir. Sütün bu kısmının kalorisi yüksek ve kıvamı yoğundur. Bebeğinizin kilo almasını sağlar.

fe koyarak bastırın. Sonra nazikçe bebeğinizin başını tutun ve ağzını meme ucunuza yerleştirin. Bebeğinizin doğru şekilde yerleştiğinden emin olmak için aynada kendinize bakabilir, eşinize veya annenize (hiç emzirmemiş olsa da) ya da bir arkadaşınıza bebeğinizin dudaklarının meme ucunuzu doğru şekilde ağzına alıp almadığını sorabilirsiniz. Dikkat etmeniz gerekenler şunlardır: Bebeğinizin ağzının genişçe açıldığından ve meme ucunuzu ortalayarak kavradığından emin olun. Bebeğinizin dudakları meme ucunuzu ve aerolanızı (meme ucunun etrafındaki koyu renkli kısım) bir boru bileziği gibi kavramalıdır. Eğer iyi kavramadığını hissettiyseniz, alt dudağını kontrol edin, içe kıvrılmış olabilir. Ya da bebeğiniz bir olasılıkla, meme ucunuzu tam olarak ağzına almamış, sadece üst kısmını emmeye ça-

lışıyor olabilir. Eğer parmaklarınız iki buçuk santim aşağıdaki ve yukarıdaki hedef noktalarda değilse, bebeğiniz meme ucunuzu tam olarak ağzına alamamış olabilir.

Bebeğinizi doğru yerleştirdiğinize dair en önemli işaret *vücudunuzdur.* Emzirirken acı çeken çok anneyle karşılaştım. Meme ucu acıyan, hatta kanayan anneler. Böyle bir anneden sıklıkla şunu duyarım: *Tüm bunları bebeğim için yapıyorum.* Büyük olasılıkla dünyadaki en iyi anne olmak istiyor ama üzücü gerçek şu ki, o bunu isteyedursun bebeği gerekli şekilde beslenemiyor. Eğer emzirirken kendinizi iyi hissetmiyorsanız, vücudunuzun verdiği işaretlere güvenin. Meme uçlarınızda oluşan hafif duyarlılık, ilk iki üç gün için normal sayılabilir. Fakat rahatsızlık daha uzun sürerse ya da kötüye giderse, bir şeyler gerçekten iyi gitmiyor demektir. Emzirirken canınız yanıyorsa, bebeğiniz doğru pozisyonda değil demektir. Eğer meme ucunuz su topladıysa, elleriniz yanlış pozisyonda olabilir. Fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız -ateş, üşüme, gece terlemeleri- ve göğüslerinizde acı veya şişme hissediyorsanız, bunlar angorjman (aşırı süt birikimi sonucu memenin hacminde meydana gelen artış) veya kanal tıkanıklığının habercisi olabilir. Bu tip problemler mastitise (meme iltihabı) ya da mamari (memeye ait) bezlerinde iltihaba neden olabilir. Ateşiniz varsa ya da şikâyetleriniz bir haftadan fazla bir zamandır devam etmekteyse, bir uzmana başvurun. Büyük olasılıkla bir emzirme uzmanını arayıp doğru yerleştirme ve doğru emzirme ile ilgili bilginizi tazelemeniz yerinde olacaktır.

***Bebeğiniz doğumda 2700 gramdan hafif doğduysa, ilk dört günden sonra bile sık aralıklarla emzirmeye devam edin.*** Vücudumuz 3 kilo ya da daha fazla tartılan bebekler için tasarlandığından, süt üretimi sorunlarına hafif tartılı bebeklerde daha sık rastlandığı görülür. Bebek gerekli gücü vererek ememez ya da gerekli miktarda süt alamazsa, annenin vücudu buna paralel tepki vererek süt üretimini azaltır. Çare, bebeği iki saatte bir emzirmektir. Bu şekilde hem bebeğin kilosu gerekli şekilde artacak, hem de annedeki süt üretimi devam edecektir. Ancak bazı uç durumlarda -bebek prematüre doğduysa, 2500 gramdan az tartılıyorsa ya da hastanede bir sebepten dolayı uzun süre tutulduysa- anneye öğün aralarında bir pompa yardı-

**Süt Miktarınızı Nasıl Artırabilirsiniz?**

Anahtar nokta, göğsünüzdeki sinüslerin bir pompa ya da bebeğinizin ağzı tarafından uyarılmasıdır.

**Pompasız Yöntem:** Eğer pompa kullanmak istemiyorsanız, ilk günlerde bebeğinizi iki saatte bir emzirin, bu şekilde süt akışınız artacaktır. Bebeğiniz ağzıyla memenizi iyice kavrayarak, sinüsleri uyarır, onlar da beyne sinyal gönderir: Süt üret! Gerekli miktarda beslenebildiği için daha sonraları bebeğiniz, 2.5-3 saatte bir beslenmeye başlayacaktır. Sonraki 4 gün içinde öğünler arası zaman uzamıyorsa, bebeğiniz "atıştırmacı" bir bebek olabilir, gözlemleyin (bkz. sayfa 138).

**Pompalı Yöntem:** Emzirdikten hemen sonra ya da bir saat sonra sütünüzü sağın. Eğer bebeğiniz iki saatte bir emiyorsa, hemen ardından süt sağmak garip gelebilir ama pompalayarak depoyu tam anlamıyla boşaltmış olursunuz. Bir sonraki öğünde bebeğiniz eski öğünden kalma artığı emeceğine, emme hareketi ile beyninize süt üretmesi gerektiği ile ilgili sinyali verecektir.

Her iki durumda da, 3 gün sonra süt üretiminizin artmış olması gerekir.

mıyla sütünü sağmasını öneririm. Bebeğin süt miktarını yeterli miktarda tutmak için bu şarttır (bkz. yukarıdaki kutu). Anneler için bunun kolay bir şey olmadığının farkındayım. Ama emzirmeye devam etmek istiyorsanız buna değdiğini göreceksiniz.

***Miktarla ilgili şüpheleriniz varsa, ne kadar ürettiğinizi görmek için sütünüzü sağın.*** Bebek kısa aralıklarla emiyorsa, anne onun "atıştırmacı" olduğundan ya da kendi süt üretiminin yetersiz olabileceğinden şüphelenebilir. Bunu anlamanız için Yorkshire'daki çiftliğimizde yaptığımız bir yöntemden söz etmek isterim. Günde bir kez, emzirmeye başlamadan 15 dakika önce sütünüzü sağın ve ne kadar çıktığını görün. Diyelim iki 60 cc çıktı, bundan bebeğinizin sizden 90 cc kadar süt emebileceği sonucunu çıkarabilirsiniz. Fiziksel olarak emme eylemi pompanın gücünden daha et-

kili bir sonuca ulaştırır. Sonra bu sütü bebeğinize biberonda verebilirsiniz. Eğer bebeğiniz biberonla içmeye henüz başlamadıysa, sütü pipetle de içmeyi deneyebilir. Ya da bebeğinizi, sütünüzü tam olarak boşaltana kadar emzirebilir ve sonra ona sağdığınız sütü içirebilirsiniz.

***Yeteri kadar uyku aldığınızdan ve iyi beslendiğinizden emin olun.*** Formül sütün bir avantajı, içeriğinin her zaman aynı olmasıdır. Anne sütü ise annenin hayat tarzına göre değişim gösterir. Anne az uyku aldığında, sütü azalabilir, hatta sütünün kalori değeri düşebilir. Günlük yeme düzeninin süt üretimine etkisi büyüktür. Emzirirken sıvı alımınızı iki katına çıkarmanız gerekir -16 bardak su veya benzeri içecek içmenizi öneririm. Bu dönemde günlük beslenmenize 500 kalori ek almalısınız -yüzde 50 karbonhidratlar, yüzde 25-30 yağ ve protein olmak şartıyla. Bu şekilde süt üretmek ve emzirmek için vücudunuzun gereksinim duyduğu enerjiyi geri kazanabilirsiniz. Bu arada yaşınız, normal kilonuz ve boyunuzu da dikkate almanız gerekir. Bunlara bağlı olarak, ortalama değerlerden daha az ya da daha fazla almanız uygun olabilir. Şüpheleriniz varsa diyet ya da doğum uzmanınıza başvurun. Geçenlerde 35 yaşındaki Maria aradı. Üç saatlik rutini olan sekiz haftalık bebeğinin son zamanlarda neden tekrar 1.5 saatte bir karnının acıktığını merak ediyordu. Sorular sorunca annenin karbonhidrat içermeyen diyetinin buna neden olduğunu gördük. Ayrıca iki günde bir de spor yapıyordu. Süt üretiminin azaldığını düşündüğümü söylediğimde, anne bunu artırmak için benden hızlı ipuçları istedi. Ona tüm ihtiyacının bu olmadığını anlattım. Maria'nın hayat tarzı, emziren bir anne için son derece aktifti. Üretimini artırmak için harekete geçse bile, yine de daha fazla dinlenmeye ve diyetine karbonhidrat katmaya gerek olacaktı. Çünkü aynı zamanda sütünün kalitesini de artırması gerekiyordu.

***Formül sütle destek vermek gerekiyorsa, çekinmeyin.*** Patricia adında bir danışanım olmuştu. Doktorları küçük Andrew'in kilo almadığını, aynı zamanda uykuya düşkün ve tepkisiz bir çocuk olduğunu söylemişti. Fakat Patricia'nın süt üretimi hakkında sorular sormamıştı. Patricia'nın emzirme saatinden 15 dakika önce sütünü sağdık. Sağdığında sadece 60 cc süt çıktı. Bu Patricia için çok üzücü bir durumdu. "Ama ben onu emzirmek

istiyorum..." diye ısrar ediyordu. Yapacak bir şey yoktu, Andrew'in öğünlerini en azından süt üretimi artana kadar formül sütle desteklemesi gerekiyordu. Böylelikle Andrew'in sıvı diyetine formül sütü ekledik. Annesinden de, istekli olmamasına rağmen, sütünü sağmaya devam etmesini istedik. Bir hafta içinde Patricia'nın süt üretimi artmaya başladı. Böylelikle Andrew daha az formül süt, daha çok anne sütü almaya başladı. İkinci hafta, Patricia'nın süt üretimi yeterli seviyeye ulaştı, ama bu sefer benim önerimle bebeğine biberona sağdığı sütünü vermeye devam etti. Bu şekilde bazı zamanlarda baba da bebeğini besleme zevkini tadabilecekti (Bu her zaman yaptığım bir öneridir, bkz. sayfa 152).

**ÖNEMLİ HATIRLATMA: Bazı anneler her zaman ihtiyaç olabilir düşüncesi ile depolamak üzere sütlerini sağarlar. Eğer bir ameliyata girmiyorsanız ve bebeğinizin yanından ayrılma durumunuz yoksa 3 günden fazla süt depolamayın. Bebeğiniz büyüdükçe ve değiştikçe, sütünüzün içeriği de değişir. Geçen ayın sütü, bu ay bebeğinizin gereksinim duyduğu süte uymayabilir.**

***Öğünler düzenli olarak 10-15 dakikadan kısa sürüyorsa, bunu ciddiye alın.*** Bebeğini emziren bir anne "Altı haftalık oğlum sadece 10 dakika emiyor." dediğinde beynimde kırmızı ışıklar yanar. Fakat herhangi bir sonuca varmadan önce, yanlış yerleştirme ve süt üretimi ile ilgili sorularımı sorarım: **Bebeğinizi emzirmeden 15 dakika önce sütünüzü sağıp miktarına bakmayı hiç denediniz mi? Meme uçlarınız acıyor mu? Göğüsleriniz angorje (aşırı süt birikiminden tıkanma) oluyor mu?** İkinci ve üçüncü sorulardan birine veya ikisine birden verilen "evet" cevabı, bebeğin memeye düzgün yerleştirilmediğini işaret eden bir cevap sayılabilir. Bu durumda hoşa gitmeyecek bir tahminde bulunabilirim: Büyük olasılıkla bu annenin kanalları tıkanmış durumda. Böyle bir durumda ona emzirme uzmanıyla irtibata geçmesini öneririm veya onun için kendim bir uzmana ulaşırım.

Tanıdığım birçok emziren annenin ilk haftada düştüğü yanılgılardan biri de budur: Bebeklerini gerektiği kadar memede tutmamaktadırlar. Kü-

çük bir bebekte, özellikle de minyon yapıdaysa, bu motifin sürmesine seyirci kalmak ciddi sorunlar doğurabilir. Dört haftalık Lincoln'ın annesi Yasmin'i ele alalım. Yasmin, Lincoln'la ilgili sorunlarından dolayı beni aradı. Kilo almıyordu, en uzun gündüz uykusu 45 dakika -hatta çoğunluğu 20-25 dakikaydı- sürüyordu. Söylemem gereksiz, Yasmin, Lincoln için nasıl bir rutin düzenleyebileceğini bilemiyordu. "Kendimi tahterevallide gibi hissediyorum Tracy, her an düşebilirmişim gibi. Hiçbir şeyi kontrol edemiyorum."

Ertesi sabahı Yasmin'le geçirdim. Ondan ben yanında değilmişim gibi günlük rutinini uygulamasını rica ettim. Birinci saatin sonunda sorununu net olarak görebiliyordum. Lincoln'ın emmeye başladıktan 10 dakika sonra gözleri kapanmaya başlıyordu. Yasmin ise, oğlunun karnının doyduğunu düşünerek, onu yatırmaya gidiyor, rutinin "S" (Uyku) kısmına geçiyordu. Lincoln'ın sadece ön süt aldığının farkında değildi. Bu kadar kısa süre emdiği için, ilk 15 dakikadan sonra gelen, sütün yağ içeren son kısmına ulaşması mümkün değildi. Bunun yerine neredeyse bolca oksitosin içeren bir komaya girdiği söylenebilirdi. 10 dakika sonra Lincoln gözlerini açtı. Hem oksitosin sistemini terk etmiş, hem de bir anda tekrar karnı acıkmıştı. Yasmin yüksek sesle şaşkınlığını dile getiriyordu. "Ama bebeğim, şimdi emzirdim seni. Neden böyle yapıyorsun?" Böylelikle diğer ritüele geçiyordu; bezini kontrol ediyor, onu kundaklıyor ve şşş-pat yaparak uykuya dalmasını sağlamaya çalışıyordu. Lincoln ağlamaya devam etti, 20-30 dakika geçmesine rağmen hâlâ ağlıyordu. Neden? Çünkü açtı! Yasmin sarılarak ve sallayarak oğlunu yatıştırmaya çalışıyordu. Fakat 20-30 dakika kadar ağlayan her bebeğin yapacağı gibi Lincoln da, o kadar yoruldu ki uykuya dalıverdi. Ama hemen *uyanıverdi*. Bu, annesini kelimenin tam anlamıyla deli ediyordu. 20 dakika gibi bir süre sonra uyandı ve bu sefer zavallı annenin ne yapması gerektiği hakkında hiçbir fikri yoktu.

Bana "Onu sadece bir saat önce emzirdim. Üç saat ya da en azından iki buçuk saat boyunca uyuması gerekiyordu." diyerek dert yanıyordu. "Tracy bana yardım etmek zorundasın." Tek tek neler yaptığını ona anlatmaya çalıştım ve sorunun neden kaynaklandığını belirttim: Lincoln ye-

teri kadar süt alamıyordu, aldığı süt tam bir öğüne denk gelmiyordu. Neler olduğunu kavradıktan ve emzirirken uykuya dalan Lincoln'a benim uyandırma tekniklerimi uygulamaya başladıktan sonra (bkz. sayfa 139-140), Lincoln tam öğünler almaya, kilo almaya ve tabii aynı zamanda da çok daha iyi uyku uyumaya başladı.

Bu hikâyeden alınacak ders; öğünlerin süresine dikkat edin. Fakat sizi bir kere daha her bebeğin bir diğerinden farklı olduğuna dair uyarmak isterim. Bazı bebekler doğdukları andan itibaren iştahlıdırlar. Michigan'dan bana yazan Sue'nun mektubuna bakalım:

*Sevgili kızım üç haftalık ve bir seferde beş dakika boyunca emiyor (her bir memeden). Diyebilirim ki her üç saatte bir emiyor fakat duyduğuma göre, en az 10 dakika memede kalması gerekirmiş. Ne kadar süre emzirmem gerektiğine dair önerileriniz var mı?*

Sevgili kızın verimli bir şekilde emiyor olabilir Sue. O kadar çok bebek tanıdım ki, bunlardan bazıları memede 45 dakika tutulması gereken keyifçi bebeklerdi, bazıları ise senin bebeğin gibi gereken sütü bir çırpıda midelerine indirebiliyordu. Buradaki önemli nokta, kızının iki öğün arası ne kadar süre dayandığı. Kızının da üç saate kadar dayanabildiğini görüyoruz. Bu da onun bir "atıştırmacı" olmadığına dair en büyük kanıt. Çok az tartılmıyorsa, kendine yeterli gelecek kadar süt aldığı kanısına varmamız yanlış olmaz (Yine de Sue'nun meme değiştirmeye son vermesini önermem gerekir; bkz. sayfa 144).

Hepiniz biliyorsunuz ki, ilk altı haftanın bebekler için kritik bir önemi vardır. Anne sütü veriyorsanız işiniz biraz daha zor olacaktır. Bu tip sorunlar devam edebilmesine ya da sonraları tekrar ortaya çıkabilmesine rağmen, deneyip de doğruyu bulmak için şu an harekete geçmeniz gerekmektedir.

**Bebeklere Fısıldayan Kadının En İyi Tavsiyesi: Meme ve Biberon**

Her zaman süt veren annelere, bebeklerini aynı zamanda biberona da alıştırmalarını öneririm. Bebek memeye düzgün yerleşebildiğinde, annenin süt akışı da yeterli ise, ki bu 2-3 hafta içinde gerçekleşecektir, buna başlamakta yarar görürüm. Her gün en az bir kez sütünüzü biberondan vermeyi deneyin. Bunu bir ritüel olarak uygulamaya çalışın. Bu noktada bebeğiniz hâlâ oldukça uyumlu bir yapıdadır. Örneğin akşamları babadan ya da akşamüstü büyükanneden biberonla mama alabilir. Bu önerimin birçok uzman görüşüyle uyuşmadığının farkındayım. Bunların çoğu, annelerin sadece emzirmesi gerektiğini veya en azından ilk altı ay biberon vermemesi gerektiğini savunur. Eğer tersi olursa bebeğin meme ucu/emzik karmaşası yaşayacağı ya da annenin sütünün azalacağı hakkında uyarılarını yaparlar. Bana göre yanlış! Böyle sorunları bebeklerimde ne gördüm ne yaşadım. Ayrıca bu sadece bebeğinizin sağlığıyla ilgili bir konu değil ki. Sizin de kendi ihtiyaçlarınızı ve hayat tarzınızı dikkate almanız gerekiyor. Bazı anneler emzirmekten çok zevk alır, siz de bunlardan biri olabilirsiniz.Yine de en azından hazırlıklı olmayı çalışın. Kendinize sormanız gereken bazı soruları aşağıda bulabilirsiniz. Herhangi birini evet olarakcevapladıysanız, ilk birkaç hafta içinde bebeğinize biberon vermeyi aklınızdan geçirin derim (Eğer bu zaman aralığını kaçırdıysanız, sayfa 174-180'deki "Memeden Biberona" başlığı altındaki yazıyı okuyunuz).

**Başka birinin bebeğinizi beslemesi konusunda ne düşünüyorsunuz? Babası, büyükannesi ya da bakıcısı beslese sizin için sorun olur mu?** Hem meme, hem de biberondan süt alan bebek anneye nefes aldırmış olur ve başkaları tarafından da beslenebilir. Böylelikle o kişilerle de ilişki kurup, kucaklarında oturup daha sıcak ilişki geliştirebilir.

**Bebeğiniz bir yaşında gelmeden işe dönmeyi ya da yarı zamanlı bir işte çalışmayı düşünüyor musunuz?** İşe dönüyorsanız ve bebeğiniz hem memeden hem de biberondan süt almaya alışık değilse, bir açlık grevine girme riski olduğunu unutmayın.

**Bebeğiniz bir yaşında gelmeden, onu kreşe yollamayı düşünüyor musunuz?** Birçok kurum biberon almayan bir bebeği kabul etmeyecektir.

**Emzirmeye başladınız ama devam etmek istediğinizden emin misiniz?** Birçok anne belirledikleri bir zamanda, bu 6 hafta, 3 ay veya 6 ay olabilir, emzirmeyi kesmek için benden "izin" ister. Bebeğinizi sütten kesmek için sihirli bir gün ya da en uygun olabilecek gün diye bir şey yok. Ne zaman sütten keseceğinize ancak siz karar verirsiniz. Ama bebeğiniz aynı zamanda biberondan da emiyorsa, bu geçiş daha pürüzsüz gerçekleşecektir.

**Bir yıl boyunca mı yoksa daha kısa bir süre mi emzirmeyi planladınız?** Eminim ki bebeğinizi biberonla ilk kez o sekiz aylıkken ya da on aylıkken tanıştırmak istemezsiniz. Eğer böyle bir şey olursa, bebeğiniz size mutlaka karşı gelecektir.

## Acı Dolu Öğünler: Gastrit Sıkıntısı

Bebekler bir yetişkin gibi doğmazlar. Sindirim sistemleri çoğunlukla tam gelişmemiş durumdadır. Herhangi bir mide-bağırsak sorununun yapacağı en kötü şey, sorunu çok daha kötüye götürecek ve başa çıkılmasını güçleştirecek bir dizi olayı ve duyguyu tetiklemesidir. Anne ve baba çoğu zaman sorunu tam olarak belirleyemedikleri için, kendilerini çaresiz ve yetersiz hisseder ve kendi hareketlerini sorgulamaya başlarlar. Bu güvensizlik de aynı şekilde tekrar hareketlerine yansır. Gerginleşirler ve bebeklerini beslerken endişelenirler.

Ebeveynler bana bebeklerinin "sürekli ağladığını" söylediğinde, ilk aklıma gelen bebeğin bir çeşit gastrik sorunu olup olmadığıdır: Gaz, reflü ya da kolik (ilk iki durum çoğu zaman kolikle karıştırılır). Bebeklerin sindirim sistemleri gelişmemiştir. Hayatlarının ilk dokuz ayında damar yoluyla beslenmişlerdir. Şu anda ise bağımsızca beslenmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla ilk altı hafta anne-babalar için dengeyi bulmakta güçlük yaşanması muhtemel bir süreçtir.

Gaz, reflü ve kolik birbirinden farklı durumlardır. Ancak yeni anne-babalar için bunları birbirinden ayırt etmek son derece kafa karıştırıcı bir

### Ağlama Oyunu

Bir bebeğin neden dolayı rahatsız olduğunu anlamak için ağlamakla ilgili belirlediğim bazı sorularımı sorarım. Amacım sadece gerekli bilgiye ulaşmaktır. Bunun yanısıra bebeklerin doğumdaki kiloları, beslenme motifleri, aktiviteleri ve uyku alışkanlıkları da benim için önem taşır. Bunlarla açlık, yorgunluk, aşırı uyarılma ya da hemen hepsi hakkında saptamalar yaparım.

**Bebeğiniz genellikle ne zaman ağlıyor?** Öğünlerden hemen sonra ağlıyorsa, büyük olasılıkla reflü ya da gaz problemi var demektir. Her gün aynı saatte ağlıyorsa kolik olabilir (eğer diğer iki olasılık ihtimal dışı bırakıldıysa). Ağlamalar düzensiz veya rastgele ise, bu bebeğin mizacı ile ilgili olabilir -belirli karakter yapısındaki bebekler diğerlerinden daha çok ağlar.

**Ağladığında vücudunda ne tip değişiklikler oluyor?** Ayaklarını göğsüne çekiyorsa, büyük olasılıkla gaz problemi vardır. Kaskatı kesilip, sırtını yay gibi tutuyorsa, derdi reflü olabilir. Ama bu aynı zamanda kendini dünyadan soyutlama yolu da olabilir.

**Ağladığı zaman onu ne sakinleştirebiliyor?** Onu geğirtmek ya da bacaklarıyla bisiklet çevirme hareketi yaptırmak suretiyle ağlamasını azaltabiliyorsanız, bu şekilde bir gaz baloncuğunu dışarı atmasına yardımcı oluyorsunuz demektir. Onu dik şekilde oturtmak ağlamasını durduruyorsa -araba koltuğunda ya da kucağınızda- reflüsü olabilir. Kolik bebeklere gelince, hareket, su sesi veya elektrikli süpürge işe yarayabilir. Yine de kolik bir bebeğin sakinleştirilmesi diğerlerinden daha zor olacaktır.

durumdur. Her şeyden kötüsü, çocuk doktorları sıklıkla şemsiye terim olarak, üçünü de açıklamak için sadece "kolik" kelimesini kullanırlar. Bunun bir nedeni, bazı araştırmacıların bile henüz koliğin tam olarak ne olduğunda karar kılmamış olmasıdır. Aşağıda bu üç durumu anlatan hemen herkesin bildiği bilgilere ulaşabilirsiniz:

## GAZ

NEDİR? Bebeğinizin beslenirken yuttuğu havadır. Bazı bebekler yutma hissinden zevk alırlar ve bu bebekler beslenmedikleri zaman bile hava yutabilirler. Gaz, aynı yetişkinlerde olduğu gibi, bebeğe sıkıntı verebilir. Gaz eğer bağırsaklarda hapis kalırsa çok daha acı verici olacaktır. Çünkü vücut onu orda parçalama yetisine sahip değildir. Bebeğinizin yapması gereken, gaz çıkartabilmek veya geğirerek bunu atmaktır.

NEYE BAKILMALIDIR? Kendi vücudunuzu düşünüp, gazlı olma halinin sizi nasıl hissettirebileceğini düşünün. Bebeğiniz büyük olasılıkla bacaklarını göğsüne çekecektir. Yüzünü acıyla buruşturacak, değişik ve tiz bir ses tonuyla ağlayacaktır. Bu aralıklı bir ağlamadır ve nefes nefese kalma görünümü verir, geğirecek gibidir. Ayrıca ağlamalar arasında gözlerini yuvarlayabilir ve yüzünde gülümsemeye yakın bir ifade takınabilir (yani büyükanne bebeğin ilk gülümsemesinin aslında "gaz" olduğunu söylediğinde haklıdır).

NE YAPMAK GEREKİR? Bebeğinizin gazını çıkarmaya çalışırken, ayanızın alt kısmıyla sol tarafından (sol kaburgalarının altındaki yumuşak kısım midesinin olduğu yerdir) yukarı doğru ovuşturun. Bu işe yaramazsa onu kucağınıza alarak, kolları omuzlarınızın üzerinden sarkacak şekilde ve ayakları aşağı sarkar şekilde kaldırın. Bu pozisyon içindeki hava kabarcığına bir yol oluşturacaktır. Yine yukarı doğru ovun. Sanki yapıştırdığınız bir duvar kâğıdını düzleştirmeye çalışırken, kâğıdın altındaki hava kabarcığını yok etmeye çalıştığınızı düşünün. Ayrıca bebeğinizi gaz çıkarması için sırtüstü yatırıp, bacaklarına pedal çevirme hareketi yaptırarak da yardımcı olabilirsiniz. Ya da onu göğsünüze bastırıp poposuna hafifçe vurabilirsiniz. Bu ona içindeki gazı ne yöne itmesi gerektiği ile ilgili bir his verecektir. Midesindeki rahatsızlığı yok etmek için, onu kolunuzun iç tarafına yüzü aşağı dönük şekilde yatırabilir, karnına avucunuzun içiyle hafif baskı da uygulayabilirsiniz. Bir battaniyeyi yuvarlayarak oluşturduğunuz yuvarlak yastığı karın boşluğuna yerleştirmek de aynı şeyi başarmanız için yardımcı olacaktır. Sadece çok sıkı olmadığından emin olun.

## REFLÜ

NEDİR? Bazen kusmanın da eşlik ettiği mide ekşimesidir. Bazı uç durumlarda komplikasyonlar meydana gelebilir ve bebek yediği yemeği kusabilir. Yetişkinlerde mide ekşimesi son derece sıkıntı vericidir. Hiçbir şeyin farkında olmayan bebeklerde ise durum daha da vahim olabilir. Bebeğiniz yemek yerken, besin önce ağzına, oradan da aşağıya, yemek borusuna gider. Eğer sindirim sistemi gerektiği gibi işlevsellik göstermekteyse, sfinkter (mideyi açıp kapatan kas) besinin mideye düşmesine izin verir ve yemeği içeride tutar. Sindirim sistemi gelişimini tamamladıysa, yutma eylemi ritmik bir şekilde gerçekleşir ve sfinkterin açılıp kapanması ise olması gerektiği gibi işler. Fakat reflüde sfinkter henüz gelişimini tamamlamamış durumdadır ve açıldıktan sonra tam olarak kapanmaz. Dolayısıyla besinler içeride durmaz. Daha da kötüsü, mide asidi de bunlarla beraber yukarı çıkar ve bebeğin yemek borusunu yakar.

NEYE BAKILMALIDIR? Bebeğinizin birkaç kez yediğini tükürmesi sizi endişelendirmesin. Tüm bebekler bir dönem bu sıkıntıyı yaşarlar, özellikle de beslendikten sonra. Bazıları ise daha sıklıkla bu sorunla karşılaşır. Bu bebekler sindirimle ilgili konularda daha hassastırlar. Reflüden şüphelendiysem eğer, aklıma gelen ilk sorular şunlar olur: **Bebeğiniz huzursuzluk çeken bir bebek mi? Doğumda göbek kordonu boynuna dolanmış olabilir mi? Prematüre mi doğdu? Doğduğunda sarılık geçirdi mi? Yetersiz kilolu bir bebek miydi? Anne sezaryenle mi doğum yaptı? Ailedeki diğer yetişkinlerde veya küçük çocuklarda reflüsü olan var mı?** Bu sorulardan herhangi birine verilen "evet" cevabı, yüksek oranda reflü olma şansına işarettir.

Eğer reflüsü varsa, bebeğiniz bir öğünü bile tamamlamakta güçlük çekecektir. Bu hastalıkta sfinkter açılamadığı için, besin mideye ulaşamaz. Bundan dolayı bebek tükürük çıkartıp, kendini tıkanıyor gibi hisseder. Sfinkter açılır ama besini içine aldıktan sonra kapanmazsa, bu sefer bebek tükürebilir, yemek yedikten birkaç dakika sonra aniden kusabilir. Bazı zamanlarda ise, uyuduktan bir saat kadar sonra kusar, çıkan daha çok peyni-

rimsi bir görünüme sahiptir. Mide spazm geçirdiği için, en son yenilen ne varsa tekrar yemek borusuna dönmektedir. Bebek böyle durumlarda aynı zamanda şiddetli ve püskürterek kaka yapabilir. Gazlı bir bebek gibi hava yutabilir ama reflülü bebeklerde buna gıcırtılı bir ses eşlik eder. Reflülü bebekler geğirmekte de sıkıntı çekerler. Bir bebeğin reflülü olduğuna dair başka bir işaret de, oturtulduğunda ya da omuzda dik şekilde tutulduğunda kendini rahat hissetmesidir. Bu tipte bebekler yatırıldıklarında, size histerik bir ağlamayla karşılık verirler. Bu nedenlerden dolayı anne-babalar bana "en çok oturuyorken huzuru yerinde oluyor" ya da "sadece araba koltuğunda uyuyabiliyor" dediklerinde, durumu anlamam kolaylaşır.

**Yanlış Bir İnanış:**
**Bebeğiniz Ağzındakini Tükürmüyorsa Reflü Değil Demektir**

Uzun yıllardır ağzındakini tüküren ve/ya püskürtmeli bir şekilde kusan bebeklere hemen reflü teşhisi konmaktaydı. Ama şimdi bazı bebeklerin bu semptomlar olmadan da aynı acıyı ve aynı sorunu yaşayabileceklerini biliyoruz. Bu durumun yarattığı karmaşıklıktan dolayı, bazı reflülü bebeklere kolik teşhisi konabiliyor. Günümüzde birçok çocuk doktoru, reflüyü kolik olarak nitelendirmese de; eski zihniyete sahip bazı doktorlar, bebek belirli bir sebebe bağlı olarak ağlamıyorsa, otomatik olarak bu bebeklere kolik teşhisi koyarlar (bkz. "Kolik", sayfa 160). Diğerleri ise reflüyü bir çeşit kolik olarak tanımlar. Bu anlayış, bazı kolik vakalarının dört ay civarında nasıl olup da "büyülü bir şekilde" iyileştiğini açıklar. O zaman kadar henüz olgunlaşmamış sfinkter kasları güçlenmeye başlamış -bu kaslar kullanıldıkça güçlenirler- ve bebek de daha kolay bir şekilde beslenmeye ve yediklerini daha kolay bir şekilde sindirmeye başlamıştır.

Bebek ösefagus reflü (halk arasında mide reflüsü) ile bir kısırdöngü yaşamaktadır. Gerginleştikçe ağlar, daha fazla ağladıkça spazm geçirmesi ve asidin yemek borusundan yukarı çıkması ile bebek kendini daha da rahatsız hisseder. Bu durumda kitapta okuduğunuz her şeyi denersiniz ama hiçbir şey onu sakinleştirmeye yetmez. Tahminim, yanlış yolda olduğu-

nuzdur. Onu sakinleştirmek için, kucağınızda hafifçe hoplatıyorsanız; bu şekilde ancak bebeğinizin midesinin ürettiği asidin yemek borusuna ulaşmasına yardımcı oluyorsunuz demektir. Bir hata da bebeğinizi rahatlatmak için geğirtmeyi düşünerek, onun sırtına pıt pıt vurmanızdır. Bu şekilde de asidi, bebeğinizin henüz tam gelişimini tamamlamamış sfinkterinden yukarı itmiş olursunuz. Bebeğinizin reflü olduğunu fark etmediğiniz için ağlamasını ve huzursuzluğunu, şuna ya da buna bağlarsınız (Genellikle bu tip bebeklerin kolik ya da gaz sorunu yaşadığı düşünülür). İşaretlerini okumakta güçlük çektiğiniz için düşünceleriniz bulanabilir ve bebeğinizin rutininin dışına çıkmaya başlarsınız. Bunun etkisiyle bebeğiniz kendini daha da yorgun ve hırpalanmış hissetmeye başlar. Ve onca ağlamadan sonra (ağlamak çok fazla enerji tükettirir) tekrar acıkır. Böyle olunca yine onu beslersiniz. Ne olduğunu anlayamadan bir bakarsınız, bebeğiniz yine huzursuzlaşıyor, yine tükürük kusuyor. Döngü bu şekilde tekrar başlar.

NE YAPMAK GEREKİR? Çocuk doktorunuz sorunun kolikten kaynaklandığını söylemişse ve özellikle ailenizde bazı yetişkinlerde ya da çocuklarda bu sıkıntı varsa, bir çocuk mide-bağırsak uzmanından ikinci bir fikir almanız yerinde olur. Reflü genetik bir hastalıktır. Dolayısıyla ailedeki hastalık geçmişi ve geniş çaplı bir muayene, teşhis konmasında yararlı olacaktır. Çoğu bebek laboratuvar tahlilleri olmaksızın bile değerlendirilebilir. Uç durumlarda veya çocuğunuzun reflüsünün komplikasyon yarattığı durumlarda doktorunuz çeşitli testler isteyebilir: Baryum yutularak çekilen röntgen, ultrason, endoskopi, pHmetri gibi. Uzman doktor, bebeğinizin reflüsü olup olmadığını saptayacak, ciddiyetini ölçecek ve reflünün ne kadar süre devam etmesinin muhtemel olduğu hakkında bilgi verecektir. Tedavi yöntemlerinden bahsedecek ve alınması gerekli ilaçları yazacaktır.

Reflü için en sık başvurulan tedavi yöntemi, ilaçlı tedavidir. İşin bu kısmı, tamamen doktorun inisiyatifindedir. Ama onu araba gezilerine çıkarmak ya da mekanik salıncak bağımlısı haline getirmekten başka yapacağınız şeyler vardır:

**Yatağını yükseltin.** Yatağın baş kısmını kitaplarla ya da benzer nesnelerle yükselterek, bebeğinizin başının yüksekte durması için 45 derecelik bir eğim verin. Reflülü bebekler en çok kundaklandıklarında ya da yükseltili yatakta yatırıldıklarında rahat ederler.

**Bebeğinizin gazını çıkartmaya çalışırken sırtına pıt pıt vurmayın.** Böyle yaptığınızda kusmasına neden olabilirsiniz. Veya bebeğiniz ağlamaya başlar, bu da kısırdöngünün başlangıcıdır. Bunun yerine sırtının sol tarafını nazik dairesel hareketlerle ovalayabilirsiniz. Ovalamak yerine sırtına pıt pıt yaparsanız, yemek borusunun olduğu yeri uyarmış olursunuz, bu da yanma hissi olan bu bölgeyi daha da çok rahatsız eder. Bebeğinizin kolu omzunuzdan aşağı sarkar şekilde iken, sırtını yukarı yöne doğru hareketlerle ovun. Bu şekilde yemek borusu rahat bir pozisyonda olacaktır. Üç dakika geçmesine rağmen hâlâ geğirmemişse, denemeyi bırakabilirsiniz. İçerde hava kaldıysa, bebeğiniz huysuzlanmaya başlayacaktır. Nazikçe yukarı doğru kaldırırsanız, bu şekilde hava büyük olasılıkla dışarı çıkacaktır.

**Öğünlerine dikkat edin.** Bebeğinizi aşırı veya hızlı bir şekilde beslemekten kaçının (Genellikle biberonla beslenen bebeklerde rastlanır). Biberonla verilen bir öğün yirmi dakikadan kısa sürerse, biberonun emziğindeki deliğin çok geniş olma olasılığı vardır. Biberon ucunu daha az akıtan bir emzikle değiştirebilirsiniz. Öğünden sonra huysuzlanıyorsa, onu sakinleştirmek için tekrar beslemek yerine, bir emzikle rahatlatmaya çalışın. Bir daha beslemeye kalkarsanız, bu onu biraz daha huzursuzlaştıracaktır.

**Katı gıdalara geçmekte aceleci davranmayın.** Bazı uzmanlar reflülü bebeklerin altı aydan daha erken bir sürede katı gıdaya geçmelerini önerirler. Buna katılmıyorum (bkz. "Bir Tavsiye", sayfa 195). Katı gıdaya geçişte acele etmeyin. Midesini fazlasıyla doldurursanız, bu çok daha kötü bir yanma hissine neden olur. Böyle bir acı duyarsa, bebeğinizin yemek yemeyi reddetmesi muhtemeldir.

**Bu süreçte sakinliğinizi korumaya gayret edin.** Reflü sekiz ay civarı iyiye doğru gitmeye başlar. Bu aylarda sfinkter artık gelişmiştir ve bebeğiniz katı gıdalara geçmiş durumdadır. Çoğu bebek bir yıl içinde reflüyü atlatır; en şiddetli vakalarda ise reflü iki yaşına kadar sürebilir ama bu çok

küçük bir oranda kalır. Ciddi vakalarda, bebeğinizin normal bir yeme düzenine sahip olamayacağını bilerek bunu kabullenmenizi öneririm. En azından şimdilik böyle hissetmeniz gerekir. Onu rahatlatmak için gerekli adımları atmaya devam edin. Bilin ki bir noktada bu hastalık onu terk edecek.

## KOLİK

NEDİR? Doktorlar koliğin ne olduğu ve ne şekilde tanımlanması gerektiği hakkında çok çeşitli fikirlere sahiptir. Çoğu, koliği bir çeşit acı ve rahatsızlığın beraberinde getirdiği yüksek sesli, durdurulması zor ağlamalarla belirginleşen karmaşık semptomlar olarak ele alır. Bazılarıysa koliği, birtakım sindirim sorunlarını (besin alerjisi, gaz veya reflü), nörolojik sorunları (aşırı duyarlılık veya yüksek tepkisellik) ve istenmeyen yaşam ortamlarını (sinirli veya aldırışsız ebeveynler, evde gerginlik) kapsayan bir şemsiye gibi görürler. Kolik bebekler saydığım durumların bir kısmına ya da hepsine sahip olabilir. Ancak bu, tüm bu bebeklerin kolik oldukları anlamına gelmez. Bazı çocuk doktorları hâlâ 3/3/3 kuralını kullanırlar: Haftada üç gün, birbirini takip eden üç hafta boyunca, üç saat durmaksızın ağlama. İstatistiklere bakıldığında bebeklerin %20'sinde bu soruna rastlandığı görülür. Bir kolik araştırmacısı olan "*Crying Out Loud*" (Yüksek Sesli Ağlamak) adlı kitabın yazarı çocuk doktoru Barry Lester'e göre kolik, bir ağlama bozukluğudur. Lester bunu basitçe şöyle dile getirmektedir: "Bilemediğimiz bir şey bebeği alışılmadık bir şekilde ağlatır ve o şey ne ise, ailenin diğer fertlerini de olumsuz etkiler." Lester'e göre bebeklerin sadece %10 kadarı gerçek kolik bebeklerdir. Bu bebekler belirli bir sebep olmaksızın, her gün aynı saatlerde başlayıp, saatlerce devam eden ağlama nöbetlerine tutulurlar. İlk çocuklarda, ikinci veya daha sonraki çocuklardan daha fazla oranda kolik vakasına rastlanır. Kolik, genellikle doğumdan sonraki onuncu günle üçüncü hafta arasında gelişir ve bebek üç veya dört aylık oluncaya kadar devam eder. Sonrasında ise kendiliğinden kaybolur.

NEYE BAKILMALIDIR? Eğer anne, bebeğinin kolik olduğundan şüpheleniyorsa, öncelikle gaz ve reflü olasılığını elemek gerekir. Kolikle aynı sınıfta değerlendirilseler de, diğerlerinde bebeklerin yatıştırılabilme olasılığı yüksektir. Bunu kolik vakaları için söyleyemeyiz. Kolikle reflü arasındaki en büyük fark bebeklerin kilolarındaki artış ve azalmalardır. Kolik bebekler kilo almakta sorun yaşamazken, reflülü bebeklerde kilo kaybı görülür. Ayrıca reflüsü olan bebekler ağlarken sırtlarını yay gibi yaparken, gaz sorunu olan bebeklerin bacaklarını yukarı çektikleri görülür. Gaz ve reflü sorunu olan bebekler beslendikten en fazla bir saat sonra ağlama krizine girerler. Oysa ki kolik vakalarının beslenme ile ilgisinin olmadığı belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda kolik sorunlarında (*kolik* kelimesinin Yunancada *kolon* kelimesinden gelmesine rağmen) midede hiç acı yaşanmadığı savunulmuştur. Kolik ağlamaları bebeklerin duyularını harekete geçiren birçok şeyle başa çıkma ve kendilerini sakinleştirme yolunu bilemedikleri için gerçekleşir.

NE YAPMAK GEREKİR? Her bebek ağlar. Aç veya mutsuz olduklarında ya da rutinleri değiştirildiğinde ağlayabilirler. Kolik bebekler olduklarına inanılan bebekleri çeşitli yöntemler sunarak iyileştirmeyi başardığımı söyleyebilirim. Onları düzenlenmiş bir rutine soktum, anne-babalara bebeğin işaretlerine dikkat kesilmeyi öğrettim, gerekli gördüğümde bebeklerin beslenme yöntemlerine müdahale ettim (bebek biberonla besleniyorsa, biberon emziğini değiştirdim, emzirilirken doğru pozisyonda olmadığını gördüysem düzelttim veya geğirtilmek istendiğinde annelerin bebeklerine uygun pozisyonu bulmalarında yardımcı oldum). Bebekte alerji varsa bu ve benzeri sorunları ortadan kaldırmak için anne-babaları bilgilendirdim (formül süt markalarını değiştirdim). Yine de tüm bu durumlarda, sorunun ortadan kalkmasına yardımcı olsam da, karşılaştığımız bu durumların hiçbirinin gerçek kolik vakası olmadığını biliyordum.

Kolik vakaları için, çocuk doktorunuz hafif bir sakinleştirici verebilir, bebeğinizin aşırılı uyarılmasından kaçınmanızı öğütleyebilir. Onun ilgisini başka yöne çekmek için akan su sesi, elektrikli süpürge veya saç kurut-

ma makinesi gibi hilelere başvurmanızı önerebilir. Bazı doktorlardan ise bebeğinizin sakinleşmesi için daha fazla emzirmeniz gerektiğini duyabilirsiniz. Bu benim kesinlikle *önermediğim* bir şeydir. Çünkü eğer sorun bebeğinizin sindirim sistemindeyse, aşırı beslenmesi sorunlarını ikiye katlayabilir. Öneriler ne olursa olsun, gerçek koliğin gerçek bir tedavisinin olmadığını bilmenizi isterim. Bir şekilde onunla yaşamayı öğrenmeniz gerekir. Bazı ebeveynler bu konuda daha iyi yol alırlar. Kendine güvenen (bkz. sayfa 98-103) anne-babalardan değilseniz, kolik bir bebekle başa çıkmanız kolay olmayacak demektir. Bu durumda etrafınızdan yardım isteyin. Kendinize alabildiğiniz kadar çok nefes alacak vakit verin çünkü bazen ara vermezseniz kırılma noktasına gelmeniz kaçınılmaz olacaktır.

## Altı Haftadan Dört Aylığa: Hızlı Büyüme Dönemi

Artık bebeğinizin beslenmesiyle ilgili sorunların çoğunun üstesinden gelmiş durumdasınız. Bebeğiniz şayet mide-bağırsak sorunları yaşamadıysa ya da yaşadığı ortama karşı çok duyarlı bir bebek değilse, bu dönemde daha iyi beslenen, daha iyi uyuyan, hayata biraz daha uyum sağlamış bir bebek olmuştur. Artık bir süredir onun huyunu kabullendiğinizi ve işaretleriyle iletişim halinde olduğunuzu söyleyebiliriz. Onu en uygun şekilde beslemeyi ve öğünlerden sonra onu rahatlatmayı bildiğinizi ve hayatı bebeğiniz için daha da kolaylaştıracak bir sağduyu geliştirmiş olduğunuzu tahmin ediyorum. Yine de tam da bu noktada aşağıdaki iki şikâyet etrafında dönen sorunlarla ilgili çok fazla soru aldığımı itiraf etmem gerekir:

*Geceleri bebeğim üç veya dört saatten daha fazla uyuyamıyor.*

*Bebeğim geceleri beş veya altı saat uyurken, son zamanlarda sık sık, ama farklı saatlerde uyanmaya başladı.*

Bu anne-babalar beni uyku ile ilgili sorunlarından dolayı aradıklarını zannederler. Ama işin ilginci, benim bu sorunları bebeklerinin yeme düzenlerine bağlamamdır. Sekiz aylık olduklarında bebeklerin çoğu -*benim* bebeklerimin çoğu- en az beş, bazen de altı saat uyumaya başlamışlardır. Doğal olarak bu doğduklarında kaç kilo tartıldıklarına ve mizaçlarına da

bağlı bir durumdur. Ama ilk altı haftadan sonra ne olursa olsun, onları geceleri daha uzun süre uyuyabilmeleri için cesaretlendirmemiz gerekir. Uzun zaman dilimlerinde kesintisiz uyuyabilen bebeklerin geceleri uyanmaya başlamaları çoğunlukla büyüme sıçramalarına bağlanmalıdır.

Bu, *bebeğinizin vücudunun daha fazla besine ihtiyaç duyduğu bir veya iki gün süren kısa döneme verilen addır.* Bebeklere fısıldayan kadın Tracy'nin bu durumlar için de birkaç marifeti olduğunu söylemem gerekiyor!

Eğer bebeğiniz ortalama yapıda veya ortalamanın biraz üzerinde tartılan bir bebekse ve şimdiye kadar *hiçbir zaman* üç veya dört saatten fazla uyumayı başaramadıysa, ilk olarak anne-babaya şunu sorarım: **Bebeğiniz gündüzleri kaç kez uyuyor ve bu uykular ne kadar sürüyor?** Belki gündüz uykuları bebeğinizin gece uykularından çalıyor olabilir (sayfa 243-246'da bu konuya değinerek, bebeğinizi bir defada iki saatten fazla uyutmamanız gerektiğini önereceğim). Fakat gündüz uykuları gereğinden uzun değilse ve o hâlâ geceleri üç veya dört saatten fazla uyuyamıyorsa, büyük olasılıkla bu, bebeğinizin gündüzleri daha fazla yemesi gerektiğine dair bir işaret sayılabilir. Henüz böyle bir şey uygulamıyorsanız, size "mide doldurma" yöntemini önerebilirim (bkz. sayfa 133 ve 270). Böylelikle yattığında bebeğinizin midesi dolu olacaktır.

İkinci durumda, eğer geceleri beş altı saat uyuyan bir bebek şimdi farklı saatlerde uyanmaya başladıysa, bu bize bebeğin hızlı büyüme döneminde olduğunu gösterebilir. Büyüme sıçramaları ilk olarak, altıncı ile sekizinci haftalar arasında başlar ve bundan itibaren neredeyse her ay ya da altı haftada bir tekrar eder. Beşinci ya da altıncı aylarda yaşanan hızlı büyüme dönemi, artık katı gıdaya geçilmesi gerektiğinin sinyalini vermektedir.

İri yapılı bebeklerde, büyüme sıçraması daha erken bir zamanda yaşanabilir. Bu da anne-babalar için yanıltıcı olabilir. Bir telefon görüşmesinde anne şöyle diyordu: "Bebeğim dört aylık ve kilosu 8200 gr. Her öğünde 210 cc besin alıyor, yine de her gece bir veya iki kez uyanıyor. Ona geceleri katı gıda vermemin doğru olmadığını biliyorum." Bu durumda doğru düşünebilmek gerekir. Bebeğinize daha fazla süt vermek istemiyorsunuz ama o acıkıyor.

Anne sütü alan bebeklerde hızlı büyüme dönemi belirtileri, yanlış pozisyon veya süt miktarı sorunları ile karıştırılmamalıdır. Bunlar da bebeğinizin geceleri uyanmasına neden olur ancak genellikle bu sorunlar ilk altı haftadan önce yaşanan sorunlardır. Bir bebeğin hızlı büyüme döneminde olup olmadığından emin olmak için şu soruları sorarım: **Geceleri hep aynı saatte mi uyanıyor, yoksa uyandığı saatler her gece değişiyor mu?** Bebek eğer farklı saatlerde uyanıyorsa bu, büyük olasılıkla büyüme sıçramasıdır. Aşağıdaki e-posta tipik bir senaryoyu anlatır:

*Yedi aylık kızım Olivia ile E.A.S.Y. rutinine başladık. Bu çok da zor olmadı. Fakat başladığımızdan beri, gece uyku düzeni değişmeye başladı. Önceleri gece 02.45'te kalkıyordu. Ama sonra gündüzleri belli saatlerde beslenmesine ve uyumasına rağmen, geceleri düzgün uyuyamaz oldu. Not tuttuk ve bazı geceler saat 01.00'de, bazı gecelerde ise saat 04.30'da uyanmasına neden olacak hiçbir sebep bulamadık. Gündüzleri farklı yaptığımız hiçbir şey yoktu. Onu en azından eskisi gibi 02.45'e kadar uyutacak bir öneriniz var mı?*

Olivia'nınkine benzer durumlarda, bunun bir büyüme sıçraması olduğunu anlamak zor olmaz. Çünkü Olivia yemek sıkıntısı olmayan, düzenli uyuyan ve bir rutine sahip olduğu açıkça hissedilen bir bebek. Hızlı büyüme döneminde olduğuna dair emin olmamı sağlayan işaret, annesinin bebeğinin normalde 02.45'te uyanırken, birdenbire farklı saatlerde uyanmasını belirten sözleriydi: "Başladığımızdan beri, geceleri sahip olduğu uyku düzeni değişmeye başladı." Gece uyanmaları E.A.S.Y. rutinine alışmaya başladığı sırada ortaya çıktığı için, anne-babası doğal olarak bu sorunu yeni rutine bağlamışlardı. Oysaki bebekleri sadece açtı! Anne ve babanın bir türlü ne *yaptıklarını* anlayamama sebebi ise, Olivia'nın vücudunda olup bitenlerdi.

Hakkında konuştuğumuz, geceleri henüz hiçbir zaman düzgün uyuyamamış bir bebek olsun. Ve diyelim ki hâlâ gecede iki kere kalkıyor. O da hızlı büyüme dönemi geçiriyor olabilir. Ama aynı zamanda kötü bir uyku motifine alışıyor da olabilir. Anne ve babası ise onu her kalktığında besleyerek bunu güçlendiriyor olabilirler. Peki o zaman farkı nereden anlayacağız? Buradaki ilk ipucu, bebeğin uyanma saatlerine bakmaktır: Alışkan-

lıktan uyananlar genellikle her gece aynı saatlerde uyanırlar. Saat neredeyse hiç şaşmaz. Oysaki farklı saatlerde uyanan bebekler genellikle aç olduklarından uyanırlar. Burada en güzel ipucu, gün boyu ne kadar beslendiklerine bakmaktır. Anne onu beslerken, bebek eğer hızlı büyüme döneminde ise, öğünü sonuna kadar bitirecektir. Vücudu ek besin ihtiyacındadır. Eğer sadece az bir besin kabul edip, yemeyi bırakıyorsa, kötü uyku alışkanlığı olan bir çocukla karşılaştığımıza dair kanıt yakalamış oluruz. Bu bebek aç değildir (Uyanma alışkanlıkları ile ilgili daha fazla bilgiyi sayfa 263'te bulabilirsiniz).

Büyüme sıçramasının gerektirdiği reçete hemen her zaman aynıdır. Gündüzleri aldığı besin miktarını artırın ve henüz başlamadıysanız, geceleri "uyku öğünü" vermeye başlayın. Biberondan emen çocuklar için ise, gün boyunca verdiğiniz formül süte bir 30 cc daha ekleyin. Anne sütü alan bebeklerde bunu planlamak daha zor olacaktır. Süt miktarını değil, emzirme sürenizi artırmanız bir çözüm oluşturabilir. Yani bebeğiniz eğer üç saatlik rutine alışık bir bebekse, onu bir süre iki buçuk saatte bir beslemeyi deneyebilirsiniz. 4/4 rutinine sahip bir bebekte ise öğünleri 4 saatte birlik bir düzenden 3 veya 3.5 saatte birlik bir düzene indirebilirsiniz. Bu tavsiye, Florida'da yaşayan Joanie gibi bazı anneler için kafa karıştırıcı görünebilir. Joanie bana şöyle demişti: "Bu bana tekrar eskiye dönüyormuşuz gibi hissettiriyor. Onu daha yeni, dört saatlik rutine alıştırabilmiştim." Böyle durumda annelere bunun sadece *geçici* bir düzen olduğunu açıklamaya çalışırım. Joanie'nin daha sık emzirerek, vücuduna dört aylık oğlu Matthew için daha fazla süt üretmesini hatırlatması gerek. Ancak böylelikle oğlunun ihtiyacı olan miktarda sütü ona sağlayabilir.

Büyüme sıçramaları bebeğinizin geceleri uykuya dalmasını, gece uykularını ve gündüz uykularının düzenini bozabilir. Bu durumun periyodik olarak tekrar ettiğinden haberdar olan bazı anne-babalar bile, yanlış tanımıyla bu uyku sorununun veya yatak fobisinin sadece beslenmeden kaynaklandığını gözardı edebilirler. Altı haftalık oğlu David'i üç gündür E.A.S.Y. rutinine alıştırmaya çalışan bir anne, çabasını şöyle dile getiriyordu: "İlk iki gün harikaydı. Rutine uyduk ve oğlumun kolaylıkla (emzi-

ğin de yardımıyla) yatağında uykuya dalabildiğini görmek bizi gururlandırdı. Fakat bugün (üçüncü gün), gündüz uykusu rutinimize başlamak üzere odasına girdiğimiz anda çok kuvvetli bir şekilde ağlamaya başladı. Dün geceden beri de daha sık karnı acıkıyor. Hızlı büyüme döneminde olduğunu tahmin ediyorum. Yatak odasından kaçma davranışlarının bununla ilgisi olabilir mi?"

Kesinlikle! Küçük David gözyaşlarıyla aslında şunu söylemek istiyor: "Uyumak istemiyorum. Karnım aç, sadece beni beslemeni istiyorum!" Bebeğiniz eğer yeteri kadar doymadıysa, açlık hissini yatak odası ile ilişkilendirebilir. Bebekler basit yaratılışlıdırlar. Fakat öğrenmeleri hızlı ilişkilendirmelerle gerçekleşir. Eğer siz de akşam yemeğinizi bitirmeden odanıza gönderilseydiniz, siz de odaya girmek istemezdiniz! Orası sizin için "kötü" bir yerdir artık.

Bebeğiniz "uyku öğünü"ne karşı tepki gösteriyor olabilir. Böyle bir durumda gündüz öğünlerinin de gözden geçirilmesini öneririm. Christian adlı dokuz haftalık bir bebek vardı, annesi ve ben ne kadar çabalarsak çabalayalım ona gece 23'teki "uyku öğünü"nü kabul ettiremiyorduk. Haftalar boyu annesi onu saat 17 ve 20'de emzirmiş, sonra da 23'te tekrar emzirmeye çalışmıştı. Bu Christian'ın üç saatte bir beslendiği anlamına geliyordu. Chris 4100 gram ağırlığında bir bebekti ve saat 23'te henüz acıkmamış olması beni şaşırtmıyordu. Ama sonra gece saat 1'de son derece acıkmış olarak uyanıyordu. Bu nedenle onun daha önceki öğünlerini ele almaya karar verdik. Saat 17'de ona 210 cc yerine, sadece 60 cc süt verdik. Saat 20'deki öğününü de bir saat erkene, saat 19'a aldık. Bunda da her zaman aldığı 240 cc yerine sadece 180 cc verdik. Bu şekilde, akşam öğünlerinden toplam 210 cc azaltmış olduk. Beslendikten sonra Chris'in aktivite zamanı geliyordu (banyo vakti). Banyo sonrası masaj yapılıp, kundaklandığında artık yorulmuş oluyordu. Böylelikle "uyku öğünü"nü saat 23'te vermeyi planladık. Bu şekilde Christian, dört saatte bir beslenmiş olacaktı. Chris saat 23'te tam 240 cc.lik sütünü sonuna kadar içti. Tüm bunları görmek bize Chris'in gündüz öğünlerini artırmamız gerektiğini gösterdi. Her öğününe 30 cc daha ekledik. Böylece Christian, "uyku öğünü"nden sonra

sabah saat 6.30'a kadar kesintisiz uyumaya başladı.

"Uyku öğünü"nü hiçbir zaman saat 23'ten sonra vermeyin. Eğer aksini yaparsanız, bebeğinizin gecesini bölmüş olursunuz, bu da kesinlikle arzulamadığımız bir şeydir. Çünkü gece emzirilen bir bebek, gündüzleri daha az beslenecek, geceleri ise emmek için uyanma alışkanlığı edinecektir. Bu ise geriye dönmek anlamına gelir. Bir bebeği altı-haftalık bir bebeğin rutinine geri çevirmek en son isteyeceğimiz şeydir.

## Dört Aylıktan Altı Aylığa: Daha Gelişmiş Bir Yeme Düzeni

Bu dönem beslenme konusunda daha sorunsuz bir dönem sayılabilir. Ama sadece belli bir rutini olan bebekler için. Eğer bebeğiniz bir rutine oturmadıysa, daha erken dönemlerde karşılaşılan sorunlarla cebelleşmeniz şaşırtıcı olmaz. Söylemeliyim ki, şu an bu sorunlara çözüm üretmeniz çok daha zor olacak ve daha uzun zaman alacaktır. Bebeğiniz acıktığında

### Geceleri Çok Geç Verilen "Uyku Öğünü"

Janet beni oğlunun sabahları 4.30 veya 5 sularında kalktığı şikâyetiyle aradı. Israrla "Her gece 'uyku öğünü' veriyorum" diyordu. Sorun şuydu, dört aylık Kevin'i gece 12-1 arası besliyordu. Bu yaşta ve bu yapıda bir bebeğin (Kevin doğduğunda 3600 gram tartılıyordu), en az 5-6 saat uyanmadan uyuması beklenmeliydi. Fakat Janet ona "uyku öğünü"nü geç verdiği için, oğlu rahat ve huzurla uyumayı beceremiyordu. Bebeklerin uyku motifleri aynı bizimki gibidir. Yorgunluk veya rahatsız edilmek uykumuzu etkiler. Eğer istemeden uyanık tutulursak, uykuya dalmamız güçleşir, yatakta döner dururuz. Daha da kötüsü, Janet bebeğini sabahın erken saatlerinde kalktığında da beslemiş. Bu davranışlar bebeğinin kötü saatlerde güne başlama *alışkanlığı* edinmesine sebep olabilir (Unutmayın: Hep aynı saatte uyanmak bir alışkanlık olduğuna işarettir, farklı saatlerde uyanmak ise bebeğinizin acıkmış olduğunu işaret eder). Janet'a "uyku öğünü"nü yavaş yavaş daha erken bir saate, 22 veya 22.30'a almasını önerdim. Uyandığında ise onu beslememesini rica ettim (bunu nasıl yapabileceğiniz hakkında bilgiyi sayfa 273-274'te bulabilirsiniz). Gündüz aldığı miktara da her öğün bir 30 cc eklemesini söyledim.

yine ağlayacaktır, ama mizacına (ve ona nasıl cevap verdiğinize) bağlı olarak sesi kulağa, daha az çaresiz gelecektir. Hatta bazı bebekler sabahları uyandıklarında, annelerine ağlayarak "açım" dercesine haykırmak yerine, uyandıklarında artık kendi kendilerine yatakta oyun oynamaktadırlar.

Aşağıda bu dönemde karşılaştığım sorunlardan bazılarını bulabilirsiniz. Birbirlerinden farklı görünüyor olabilirler. Fakat üçü de bir rutin oluşturulmasıyla ya da rutinde bazı uygun ayarlamalar yapılmasıyla çözülebilir. Küçük bebekler her gün büyümekte ve değişmektedir. Annelerin artık bunu kabullenmeleri gerekir.

*Bebeğim hiçbir gün aynı saatlerde acıkmıyor.*

*Bebeğimin öğünleri çok kısa sürüyor. Yeteri kadar beslenmediğinden kaygılanıyorum. Bu aynı zamanda programdan çıkmasına sebep oluyor.*

*Bebeğim artık yemekle hiç ilgilenmiyor. Yemek vaktimiz bir kâbusa dönüştü.*

Eminim yukarıdakilere benzer sorunlarla bana gelen anne-babalara, ilk olarak ne soracağımı artık tahmin ediyorsunuz: **"Bebeğiniz düzenlenmiş bir rutine sahip mi?"** Eğer cevap "hayır" ise -ve bebeklerinin her gün aynı saatlerde yemek istemediğini belirten ebeveynlerin verdiği cevap genelde "hayır"dır- beslenme sorunlarını bebeğe bağlamanız doğru olmaz. Bu artık yetişkinlere ait bir sorumluluktur. Tabii ki, günlük rutinde bazı "varyasyonlar"a gitmeyi normal karşılamak gerekir. Fakat bebeğiniz her zaman farklı saatlerde besleniyorsa, iddiaya girerim uyku düzeni de sorunludur. İlk olarak, bebeğinizin gününü düzenli bir rutine oturtmanız gerekmektedir (bkz. "Dört Aylık veya Daha Büyük Bebekler İçin E.A.S.Y. Birinci Bölüm sayfa 60-69).

Eğer danışanım bebeğinin bir rutine sahip olduğu görüşünde ısrarcıysa, sorum bu sefer şu olacaktır: **"Bebeğiniz kaç saat arayla besleniyor?"** Eğer iki saatte bir besleniyorsa, bunun bir atıştırmacılık sorunu olduğunu biliyoruz. Hiçbir dört aylık bebek bu kadar sık aralıklarla acıkmaz. Küçük Maura'nın sorunu buydu. Neredeyse beş aylıktı ve hâlâ iki saatte bir besleniyordu, geceleri bile bu böyleydi. Annesinin bir arkadaşı Maura'nın bi-

beronuna "geceyi geçirmesini kolaylaştırması için" tahıl koymalarını önermişti (Bkz. "Bir İnanış", sayfa 197). Maura henüz katı gıdalara geçmediği için, bu fikir onun kabız olmasından başka bir şeye yaramamıştı. Ayrıca hâlâ geceleri kalkıp annesinin memesini arıyordu. Anne-babasına, Jessica ve Bill'e Maura'yı akşam saat 18, 20 ve 22'de besleyerek midesini iyice doldurmalarını önerdim. Ne olursa olsun, gece *emzirilmemesi* gerektiğini söyledim. Sonuçta Maura bir yenidoğan değildi. Anne-babası ona istemeden atıştırmacı olmayı öğretmişti. İlk gece her zamanki gibi, akşam 22, sabah 5 arası birkaç kez yüksek sesle ağlayarak uyandı. Jessica ve Bill teslim olmadı. Her defasında babası Maura'ya yatır/kaldır yöntemini (Altıncı Bölüm) uygulayarak, onu uyutmayı başardı. Yine de üçü için ama en çok da bebeğini aç bıraktığını düşünmekten kendini alamayan anne için bu gece zor bir geceydi. Sabah olunca Jessica farkı hissetmeye başladı, uzun süredir ilk kez (belki de gerçekten ilk kez) saat 05.00'de Maura tam 15 dakika boyunca emmişti. Günün geri kalan kısmında da, her dört saatte bir olmak şartıyla Maura verimli bir şekilde beslenmeye devam etti. İkinci gün aile için daha kolay geçti. Maura iki kez uyandı, onu tekrar uyutma görevi ilk gece olduğu gibi yine babadaydı. Üçüncü gün Maura tam altı saat boyunca kesintisiz uyumayı başardı. O günden beri uykusu izleniyor. Anne ve babasına Maura'ya katı gıdalara geçecekleri altıncı aya kadar "uyku öğününü" vermelerini önerdim.

Bu dönemdeki bir bebek her üç saatte bir besleniyorsa, atıştırmacı olduğunu düşünmem. Anne ve babası onu daha erken dönemlere ait bir düzende tutuyor olabilirler. Böyle bir bebeğin öğünlerinin arasının üç saatten dört saate çıkarılması gerekir. Tabii ki bu hemen değil, yavaş yavaş gerçekleşecektir. Bir bebekten bir anda öğünleri arasında bir saat fazla dayanmasını beklemek çok da adil bir şey değildir. Dört günlük periyotlarda, öğünler arası zamanı 15'er dakika açmak doğru olacaktır. Bu yaş grubundaki güzel şey, yenilikleri daha kolay kabullenmeleridir. Komik suratlarla eğlendirilebilir, parkta yürüyüşe çıkartılabilirler; daha küçük çocuklarda olduğu gibi sadece emzikle vakit geçirmeleri gerekmez.

Aynı şekilde, bebeklerinin gereğinden hızlı bir şekilde öğünlerini son-

**Çok Zayıf -Belki de Sadece Çok Hareketli?**

Çocukların yemeğe olan ilgilerinin, daha çok hareketlenmeye başladıklarında azaldığı görülür. Yükselen aktivite düzeyi çoğunda kilo kaybına sebep olur. Bebeklik yağı kaybolduğunda, bebekler artık küçük bir çocuk görünümüne bürünürler. Çocuğunuzun -sizden miras aldığı- fiziki görünümüne baktığınızda küçük Buda göbeğinin küçüldüğünü görürsünüz. Sağlıklı olduğu sürece, buna kafanızı takmamanızı öneririm. Kaygılarınız varsa, çocuk doktorunuzdan bir randevu alın.

landırdığını düşünen anne-babalar da bebeklerinin artık büyümekte olduğunu fark etmiyor olabilirler. Bu yaştaki bebekler daha verimli şekilde beslenirler. Belki de bebeğiniz aslında çok yiyordur ama gerekli besini alması çok daha kısa zamanda gerçekleşmektedir. Anne sütü alan bebekte bu, zamanın ölçülmesiyle, formül süt alan bebekte ise biberon mamasının miktarının ölçülmesiyle belli olur.

Bebeğiniz eğer formül sütle besleniyorsa, yeterli miktarda beslenip beslenmediğini içtiği sütün miktarını ölçerek ayarlarsınız. Birkaç gün bu miktarı gözlemleyin. Bebeğinizin her öğün 150-240 cc arası bir miktar alması gerekir. Ve *her dört saatte bir*! Geceleri aldığı "uyku öğünü" ile bir bebeğin gün boyunca toplam 700 ila 1200 cc alması uygundur.

Anne sütü alan bir bebekse, bu dönemde öğünlerin 20 dakika kadar sürmesi normaldir. Eskiden 45 dakikada ancak alabildiği 150-240 cc sütü artık 20 dakika içinde hızla emebilir. Yine de emin olmak istiyorum derseniz, sütünüzü sağarak miktarına bakabilirsiniz (bkz. sayfa 147-148). Bu dönemde süt üretimi artık büyük sorun teşkil etmemektedir.

Her iki durumda da, bebeğiniz altı ay çizgisine ulaşmışsa, katı gıdalara geçmek için uygun vakit gelmiş demektir. Bebeğiniz hareketlendikçe, aktivitelerinde ona yardımcı olacak sıvı beslenmeden daha fazlasına ihtiyacı olacaktır (Bkz. Dördüncü Bölüm).

Artık beslenmekle ilgilenmiyor gibi görünen bebekler kendi düzenlerinde devam ederler. Bebekler dördüncü ayla altıncı ay arasında ciddi bir büyüme eğrisi içine girer. Bu dönemde bebeğiniz daha meraklı ve daha

hareketli bir yapıya bürünmüştür. Yeme sorunu olmayan bir bebek de olsa, bebeğiniz hareketsiz şekilde oturup beslenmek yerine, onun için yeni olan bu dünyada olup biteni keşfetmeyi daha ilgi çekici bulacaktır. Bir zamanlar annesinin memesi ya da bir biberon kendini iyi hissetmesi için yeterliydi. Belki beslenirken yatağında yukarıdan sarkan dönencelere bakarak sütünü alabiliyordu. Artık bunların hepsi geride kaldı. Bebeğiniz başını çevirip ilgisini çeken bir şeylere o anda uzanabilir. Yemek yemek artık önceliği olmaktan çıkmıştır. Bazen bir hatta iki hafta, size bu konuda yardımcı olmadığını ve onu beslemenin ne kadar zor olabileceğini görürsünüz. Bu durumda inisiyatifi elinize alın ve onu ilgisini çekecek şeylerden uzak bir mekânda beslemeyi deneyin. Küçük kolunu sizinkinin altına hapsedin, böylelikle kıpırdamadan kucağınızda yatmasını sağlayabilirsiniz. Eğer bebeğiniz çok hareketli ise, kıpırdamasını azaltmak için onu yarı kundaklayabilirsiniz. Omzunuza oyalanabileceği parlak renkli, süslü bir kumaş parçası iliştirmeniz de ona iyi gelebilir. Bazen de itiraf etmeliyim, hiçbir şey işe yaramayabilir. Böyle zamanlarda bırakın ve bebeğinizin nasıl bebeklikten çıkmaya başlayıp, küçük bir insan olmaya başladığını seyredin derim.

## Altı Aydan Dokuz Aya ve Sonrasına: Hatalı Ebeveynliğin Verdiği Zararlar

Dev adımlardan bahsedelim! Bebeğiniz artık gerçek dünyayla tanışmak üzere. En azından yemek konusunda. Neredeyse yani. Beslenmeyle ilgili kaygıların çoğu bu dönemde sıvı alımı ile ilgili olsa da -bunların çoğu daha erken dönemlerde başlayan ama ele alınmayan sorunlardır- spotlar asıl Büyük İnsan Yemeği konusunu aydınlatmaktadır. Sadece sıvı ile beslenmek yakında tarih olmak üzeredir. Bebeğiniz şimdi bazı püreleri ve ezmeleri yemeği öğrenecek, zamanla küçük parçaları yutmaya başlayacak ve en sonunda sizin yediğiniz yemeklere ortak olacaktır (Bu geçişle ilgili tüm ayrıntıyı bir sonraki bölümde bulabilirsiniz).

Bebeğiniz yedi aylık olduğunda katı gıdalara geçince, "uyku öğünü"nü artık sonlandırmanızı öneririm (bir sonraki kutuya bkz.). Tersini

**Uyku Öğünlerini Nasıl Sonlandıracağım?**

Uyku öğününü sonlandırma süreci -bu genellikle yedinci aydadır- 3 günlük bölümler halinde uygulanmalıdır. Geceleri bebeğinizin almadığı her birimi (30 cc) gündüzleri telafi ettiğinden emin olmanız gerekir:

**Birinci Gün:** Günün ilk öğününe bir birim ekleyin ve o geceki "uyku öğünü"nü bir birim az verin. Bebeğinizi emziriyorsanız, tekrar "mide doldurma" yöntemine dönün, böylelikle onun daha fazla kalori almasını sağlarsınız. "Uyku öğünü"nü (bu sefer bir birim azaltılmış olarak) yarım saat erken verin - gece saat 23 yerine 22.30'da.

**Dördüncü Gün:** Birinci öğüne ve onu takip eden ilk öğüne birer birim ekleyin ve "uyku öğünü"nden iki birim eksiltin. "Uyku öğünü"nü (iki birim az olarak) saat 22'de verin.

**Yedinci Gün:** Birinci, ikinci ve üçüncü öğüne birer birim ekleyin, uyku öğününü saat 21.30'da 3 birim azaltılmış olarak verin.

**Onuncu (uyku öğünü saat 21'de), on dördüncü (20.30'da), on yedinci (20'de) ve yirminci (19.30'da) Günler:** Üç günde bir gündüz öğününe bir birim ekleyip, uyku öğününden bir birim eksilterek, 19.30'da son öğünü verirsiniz.

yaparsanız, katı gıdaya geçişte bir adım geri atmış olursunuz. Çünkü her birim sıvı (30 cc), katı gıdadaki bir birim besine denk gelir. Bir birim sıvı alınca, katı gıdada verdiğiniz diğer birimi bebeğiniz kabul etmeyecektir. Yine de, yukarıdaki kutuda gördüğünüz gibi, "uyku öğünü"nü kestiğinizde, sabah öğünlerine uyku öğününe denk miktarda süt eklemeniz gerekir. Eğer bunu yapmazsanız, bebeğiniz geceleri uyanmaya başlayacaktır.

Bu dönemdeki sık rastlanan şikâyetlerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

*Bebeğim geceleri hâlâ acıkarak uyanıyor.*

*Bebeğimi biberona alıştırmaya çalışıyorum ama hiçbir şekilde biberondan içmiyor.*

*Bebeğim kamışlı bardak kullanıyor ama sütü o bardaktan içmeyi reddediyor.*

*Bardaktan sadece su veya meyve suyu içiyor.*

Altı ay çizgisinde oluşan sorunların çoğu, hatalı ebeveynlik sonucunda ortaya çıkan sorunlardır. Anne-babalar ya devam etmeye hazır olmadan başlamışlardır ya da sadece gerekli dikkati göstermeden hareket etmektedirler.

İlkini ele alalım: Altı aylık bir bebek geceleri hâlâ uyanıyorsa (ki çok daha büyük bebeklerde; on dokuz aylık bazı bebeklerde bile buna rastladım), bu henüz daha başlangıçta geceleri uyanan çocuklarını hemen emziren veya mama veren aileleri yüzündendir. Daha önce de dile getirmiştim, bebekler geceleri farklı saatlerde uyanıyorlarsa, bu çoğunlukla acıktıklarına işarettir. Altı aylık olduklarında, çok nadir de olsa, büyüme sıçraması yaşıyorlarsa veya katı gıdaya geçme zamanları geldiyse de bu şekilde uyanabilirler. Fakat eğer kurulu saat gibi uyanıyorlarsa, bu çoğunlukla hatalı ebeveynlikle ilişkilendirilmelidir. Altı aylık veya daha büyük bir bebeği, geceleri uyandığında besleyerek bir 'atıştırmacı'ya çevirmek çok kolaydır. Böylesi durumlarda, geceleri istemeden de olsa atıştırmalarına izin verilen çocukların gün içindeki yeme düzenleri de etkilenecektir. Bu artık beslenme ile ilgili bir sorun olmaktan çıkmış, bir uyku düzeni sorunu halini almıştır. Uyandığında bebeğinizi beslememeniz, benim yatır/kaldır yöntemimle onun tekrar uykuya dalmasını sağlamanız gerekir (bkz. Altıncı Bölüm). İyi haber ise, daha büyük bebeklerde bu alışkanlığı değiştirmek daha kısa sürede gerçekleşecektir. Büyüyen bebekler vücutlarındaki yağ oranı fazlalaştığı için öğünler arasında daha uzun süre beslenmeden durabilirler.

İkinci ve üçüncü sorunlar da hatalı ebeveynlik sonucu oluşur. Hatırlayın, daha önce de söylemiştim: Bebeğiniz daha iki haftalıkken onu biberonla tanıştırın (bkz. sayfa 152'deki kutu). Birçok farklı nedenden dolayı (bir arkadaşları önermiş olabilir ya da belki bir yerde okumuşlardır), bazıları önerdiğim süreyi çok erken bulurlar. Sonra ben, üç, altı veya on ay

sonra şu tip telaşlı telefonlar almaya başlarım: "Esir gibiyim, benden başka kimsenin elinden yemek yemiyor!" ya da "Bir hafta içinde işe başlıyorum ama yemek yemeyip, aç kalacak diye çok korkuyorum." "Babası onu beslerken bebeğim yemeyi reddediyor. Kocam da bebeğimizin ondan nefret ettiğini sanıyor. Çünkü ne zaman biberonla onu beslemeye kalksa, kızım yaygarayı basıyor." Burada yine büyükannemin "sadece devam edebileceksen başla..." sözü aklıma geliyor. Bu annenin biraz durup, kendine şu soruyu sorması gerekiyor: "Önümüzdeki günlerde hayatımın nasıl olmasını istiyorum? Bardağa geçene kadar evde -ya da dünyada- onu besleyen *tek kişi* olmayı istiyor muyum?" Bu soruları sormazsa, yeni bir anne başına büyük dertler alacak demektir.

Bardağa geçiş sürecinde de benzer sorunlar yaşanır. Çok rastlanan senaryo şudur: Anne, sütünden ya da formül sütten farklı, büyüklerin içtiği bir şeyi sunarak bebeğiyle bardağı tanıştırmaya karar verir. Çoğunlukla da bu sıkıcı sütten çok daha zevkle içeceğini düşündüğü şey, şekerli ve değişik tatlı bir meyve suyu olur. Bazıları ise bebeklerinin yeme düzenine şeker eklemekten çekindikleri için yeni bebek bardağında, bebeklerine su vermeyi uygun bulurlar (bana göre doğru bir karar). Bakın bebekler Pavlov'un köpekleri gibidir. Bardaktan bir süre diğer 'sıvı şeyi' içtikten sonra, anne o bardakla bebeğine süt vermeye kalktığında, bebek yüzünü buruşturur: "Ama anneciğim bu da ne böyle? Bunun o bardağın içinde olmaması gerekiyordu." Sonuçta bir anda sütünü bardaktan içmeyi reddeder (Bu konuda yapılacaklarla ilgili bilgiyi bulmak için 183-184. sayfaya bakınız).

Bu kitabı henüz bu konularda fazla ileri gitmemişken okuyorsanız, harika. Bırakın diğer anneler bu ipuçları hakkında bilgilensin. Ama tersiyse, okumaya devam edin. Sizi bir mücadele bekliyor olabilir ama henüz yenilmiş sayılmazsınız.

## Memeden Biberona: Sütten Kesmek için Atılacak İlk Adımlar

Bebeğinizi ilk kez biberonla tanıştırmak istediğinizde, karşınıza olacakları etkileyecek iki unsur çıkacaktır: Sizin ve bebeğinizin tepkisi, bu kararın sizin zihninize ve vücudunuza yansıyacak etkisi. Bebeğinizi sütten kesmek

için tam anlamıyla hazır olduğunuzda veya emzirmek yerine biberondan süt vererek hayatınıza bir nebze kolaylık katma ihtiyacınızdan dolayı biberona başlamak isteyebilirsiniz. Hangi nedenle buna karar verirseniz verin, sözü geçen iki etkenle uğraşmanız gerekir. Bebeğiniz büyüdükçe ve eğer şu ana kadar anne sütü aldıysa, onu biberonla tanıştırmak zor olacaktır. Fakat aynı şey daha büyük bebeklerde, sütünüzün azalması yaklaştığı için vücudunuzun değişime uyum sağlaması daha kolay olacağından, daha sorunsuz gerçekleşecektir (bkz. sayfa 176'daki kutu). Yine de birçok anne, daha az emzirdikçe güçlü duygusal tepkiler verebilir, bu anneler için tamamen emzirmeyi sonlandırmak biraz zaman alabilir.

İlk olarak bebeği ele alalım. Prosedür hiç biberon almamış bir bebek için ve daha önceki aylarda biberon kullanan ama bir süredir ondan içmediği için biberondan içmeyi unutan bebek için aynıdır. Bu iki sorunla savaşan annelerden yüzlerce e-posta ve telefon aldım. Aşağıdaki, web siteme gelen bir gönderi:

*Merhaba, altı aylık bir oğlum var. Oğluma ilk kez biberon vereceğim, önerileriniz var mı? Emzirmeyi bırakmak istemiyorum ama bir nefes almaya ihtiyacım var. Son 12 haftadır deniyoruz; fincan verdim, biberon verdim, anne sütü, formül süt, vs. her şey...*

On iki hafta! Bu -hem sizin, hem bebeğiniz için- gereğinden fazla bir dil dökmece, kandırmaca ve boşa uğraş verme anlamına geliyor. Belli ki bu annenin bir acelesi yok. Diğer birçok anne gibi işine dönmek zorunda olduğunu düşünebiliyor musunuz? Aklıma Bart'ın annesi Gail geliyor. Gail üç ay boyunca oğlunu emzirdikten sonra beni aradı. "Üç hafta içinde işime dönüyorum. Sabahları, akşamüstü ve gece yatmadan önce emzirmek, diğer öğünlerde de biberon vermek istiyorum."

Biberona geçme sebebiniz ister bebeğinizi sütten kesmek olsun, ister sadece birkaç öğün emzirip diğerlerinde biberondan vermek olsun, benim tavsiyem buna kendinizi hazır hissettiğinizde başlamanızdır. Birkaç gün sizin için zor geçecektir, buna hazırlıklı olmalısınız. Tabii ki bebeğiniz eğer altı aylıktan büyükse biberonu atlayıp, hemen alıştırma bardağına geçmeyi düşünebilirsiniz. Fakat ancak devam etmeye kararlı olduğunuz takdirde...

**Daha Az Emzirmek**

Nasıl Becerebilirim?

Tamamen bırakmayı veya sadece biraz azaltmayı düşünseler de, çoğu annenin ilk düşündüğü şey, ilk olarak bir öğünü atladıklarında göğüslerini nasıl hissedecekleridir. Aşağıdaki plan, bebeğinizin biberona geçişte hevesli olduğu ve annenin sabahları ve işten eve döndüğünde olmak üzere iki kez emzirmeyi planladığı düşünülerek ele alınmıştır. Tamamen bırakmaya karar verdiyseniz, yavaş yavaş öğünleri atlamaya devam etmelisiniz. Vücudunuz size yardımcı olacaktır, ama bunun için çalışmanız gerekir.

*Öğünleri atlamak yerine sütünüzü sağmayı tercih edin.* Angorje olmaktan kaçınmak için, ilk 12 gün önce sabahları, sonra da istediğiniz bir saatte bebeğinizi emzirmeye devam edin. Günün diğer saatlerinde onu emzireceğiniz saatlerde sütünüzü sağın. İlk üç gün, her öğün 15 dakika sağın. Dördüncü günden yedinci güne kadar üç gün, sadece 10 dakika sağın; yedinci günle dokuzuncu gün arası 5 dakika; onuncu günden on ikinci günü tamamlayana kadar ise 2 veya 3 dakika sağın. Bu noktaya gelindiğinde artık, memeleriniz sadece onu emzireceğiniz iki öğüne yetecek kadar dolacaktır.

*Öğünler arasında sıkı bir sütyen takın.* Sıkı bir spor sütyeni süt üretiminin yavaşlamasına yardımcı olacaktır.

*Günde 3 ila 5 set üst kol çalışması yapın.* Top fırlatma hareketi yapın. Bu hareket sütün yavaşlamasına yardımcı olacak bir harekettir. Biraz ağrınız olursa 4 ila 6 saatte bir Tylenol alabilirsiniz. Bebek eğer sekiz aylık veya daha büyük bir bebekse, angorjmana az rastlanır. Bu annelerin süt üretimi, 3 aylık bebeği olan annelerden çok daha hızlı azalacaktır.

***Sizin meme ucunuza en çok benzeyen biberon başlığını (emziğini) seçin.*** Bazı emzirme uzmanları "meme şaşkınlığı"ndan bahsederler. Bunu da bebek üç veya altı aylık olmadan (okuduğunuz kitaba göre değişir) biberona

## Biberon için Çok mu Büyük?

Annelere biberonu bebekleri bir veya en geç bir buçuk yaşındayken bırakmaları tavsiye edilir. Yine de, eğer iki yaşında bir bebek yatma vaktinde annesinin veya babasının kucağına kıvrılarak birkaç dakika biberonla keyif yapmayı tercih ediyorsa, dünyanın sonu geldi demek değildir.

Çoğunlukla çocuklar iki yaşına geldiklerinde kendi istekleri ile biberondan vazgeçerler. Uzun süreler biberonu elinden bırakmayan bir bebek, anne ve babası biberonu emzik gibi sakinleştirici olarak ona verdiği için bunu yapar. Ya annesi onu alışveriş merkezinde susturmak istemiştir ya da babası arkadaşları yanındayken bir ağlama krizine tutulmasın diye biberonu bebeğinin ağzına 'tıkmıştır'. Bazı zamanlarda ise, anne-babalar bebeklerini gündüz veya gece uykularına hazırlarken biberonu kullanırlar. Bazen bebeklerin yataklarına bir biberon bırakırlar, bu şekilde bir saat daha fazla uyuyacaklarını umarlar ama aslında bu kötü bir alışkanlığın başlangıcı olabilir. Ayrıca bebeğin nefesini tıkama tehlikesi vardır. Biberonla gezen bir çocuk, gün boyu çok fazla sıvı almış olur ve dolayısıyla beslenme zamanında az yemek yer.

Bebeğiniz iki yaşında veya daha büyük bir bebekse ve hâlâ biberondan vazgeçemiyorsa, müdahale zamanı geldi demektir:

* Biberon kullanımı ile ilgili bazı kurallar belirleyin -mesela çocuğunuz sadece yatma vaktinde veya sadece yatak odasında biberon alabilir.
* Çocuğunuz öğünler arası dayanamadığında biberona güvenmeyin. Onun yerine yanınızda ufak tefek yiyecekler bulundurun, huzursuzluğuna farklı şekilde cevap verin.
* Biberonun ilgisini çekmemesi için elinizden geleni yapın. Örneğin biberon başlığının ucuna bıçakla veya makas ucuyla küçük bir eğik çizik atabilirsiniz. Dört gün bekleyip, diğer taraftan da aynı şeyi yapın. Bu, biberonda bir X şekli oluşturacaktır. Bir hafta sonra bu sefer iki çizik atarak iki üçgen yaratın, sonra bir iki üçgen daha kesin. Böylelikle biberonun ucunda artık kare bir boşluk olacaktır. Bu noktada çocuğunuzun biberona karşı artık hiçbir ilgisinin kalmadığını görürsünüz.

başlanmaması için bir sebep olarak gösterirler. Sorun sadece biberon başlığında değildir. Bebeklerin *akış*la ilgili sorunları da olabilir. Bir biberon başlığı alın ve bebeğiniz onu reddetmediyse, başka biberon başlıkları denemek yerine bunda karar kılın. Çünkü bebeğiniz için biberona uyum sağlamak bile tek başına büyük bir olaydır. Eğer tükürükler saçmıyorsa veya boğuluyormuş gibi bir his yaşamıyorsa, sürekli emzik değiştirmenize gerek yok demektir. Emerken bu tip sıkıntıları oluyorsa, emme eylemine göre tasarlanmış yavaş akış sağlayan tipleri tercih edebilirsiniz. Diğer standart tipler, bebek emmeyi bıraksa da ağzına süt damlatmaya devam ederler.

**Günün ilk biberonlu öğününü, bebeğinizin kendisini en aç hissettiği zamanda verin.** Buna bebek çok aç değilken başlanması gerektiğini savunan diğer uzmanlar ile aynı fikirde değilim. Bir bebek kendini aç hissetmiyorsa, biberonu denemek için nasıl bir sebebi olabilir ki? Bu geçiş döneminde biraz endişe duymanızı, bebeğinizin de dirençli davranmasını normal karşılayın. Kolayca geçiş yapması mümkün olmayabilir.

**Hiçbir şekilde biberonu kabul etmesi için onu zorlamaya kalkmayın.** Olaya bebeğinizin gözlerinden bakmaya çalışın. Aylarca yumuşak ve sıcak anne memesini emdikten sonra, soğuk lastik bir emziği emmenin nasıl bir duygu olacağını hayal etmeye çalışın. Onu çekici yapmak için (en azından vücut ısısına getirebilmek için), biberonu ılık sudan geçirebilirsiniz. Sonra nazikçe ağzına götürün ve alt dudağına dokundurun, bu hareket bebeklerde emme refleksini harekete geçiren bir harekettir. İlk beş dakika boyunca ağzına almayı reddederse, ısrar etmeyin. Aksi takdirde, biberondan iğrenmesine sebep olabilirsiniz. Bir saat bekleyin ve yine deneyin.

**İlk gün her saat başı bir deneme yapın.** Vazgeçmeyin, ısrarcı olun. On iki haftadır -veya dört haftadır- bebeğine biberonu kabul ettirmeye çalışıyorum diyen bir anne, aslında gerçekten işi ciddiye almamış demektir. Büyük olasılıkla bir veya iki gün -ya da sadece birkaç dakika- denemiş ve sonra vazgeçmiştir. Bu anne zaman gelir, bebeğini bir bakıcıya bıraktığında ne olacağını düşünür ve kendini eli kolu bağlı hisseder. Bir kez daha denemeye başlar. Bu işi ciddiye alıp her gün üzerinde durmazsa, başarması

da o kadar zor olacaktır.

**Bebeğinizi biberonla tanıştırmayı düşündüğünüz ilk öğünde; bu görevi babasına, büyükannesine, bir arkadaşınıza ya da bakıcısına verin.** Bazı bebekler başkaları onları beslediğinde biberonu kabul ederler ama anneleri verdiğinde karşı koyarlar. Başlangıçta bu iyi bir yol sayılabilir ama sürekli tercih edeceğiniz bir durum değildir. Biberon verme fikri aslında esnek olabilmekle ilişkilidir. Dışarı çıkmışsınızdır ama onu dışarıda emzirmeyi tercih etmiyorsunuzdur. Böyle bir durumda eminim her defasında babasını veya büyükannesini çağırmak istemezsiniz. Bebeğiniz biberonu kabullendiği anda, onu bebeğinizin eline de verebilirsiniz.

**Bir açlık greviyle karşılaşabilirsiniz, bununla başa çıkmak için istekli davranın.** Bebeğiniz biberonu tamamen reddediyorsa, pes etmek çözüm olmayacaktır. Birçok annenin korktuğu gibi, bilin ki -ve size söz veriyorum- çocuğunuz açlıktan ölmeyecektir. Bebeklerin çoğu emzirilmezlerse eğer, üç veya dört saatin sonunda en azından bir veya iki birim içeceklerdir. Anneleri akşam eve gelene kadar biberondan bir damla da olsa içmeyi reddeden bebekler gördüm. Tabii bunlar bir istisna, ama bu bebekler bile açlıktan ölmüyorlar! Israrcı olduğunuz takdirde, biberona alıştırma krizi 24 saatte son bulacaktır. Bazı büyük bebeklerde, çoğunlukla da Huysuz Bebekler'de bu iki veya üç gün alabilir.

**Bundan sonra bebeğinize her gün en az bir kez biberon verin.** Bebeklerin ilk beslenme yöntemlerine dönmeleri çok kolaydır. Bunun için birçok annede tanık olduğum hataya düşmemenizi öneririm. Her gün bir kez biberonla besleme kuralını unutmayın. Yani diyelim ki bir bebek anne sütü ile besleniyor ve bir hafta hastanede kalmak zorunda kaldı. Bebek bir hafta boyunca biberonla beslenecektir. Ama annesi döndüğünde hemen eski alışkanlığına geri döndüğünü görürsünüz. Daha az rastlansa da, anne başından beri biberonla beslediği bebeğine meme vermeye karar verirse, bu sefer bebek ilk alışkanlığı olan biberonu tercih edecektir. Onlara öğrettiğiniz ikinci yöntemde ısrarcı olmazsanız, bebekler bunu hatırlamakta güçlük çekeceklerdir. Çok rastladığım bir cümle de şudur: "Bebeğimin biberon kullanmakla ilgili bir sorunu yoktu. Ama biberondan nasıl içebile-

*Geçişte Başarılı Olabilmek*

Televizyon yapımcısı Janna, her gün işinden ayrılıp trafikte 50 kilometre yol yaparak eve, yedi aylık oğlu Justin'i emzirmeye gidiyordu. Biberonun vereceği esnekliğe ihtiyacı vardı ve sabrı taşma noktasına gelmişti. Önerim üzerine o gün işe gitmek üzere evden çıkmadan Justin'i emzirdi ve bakıcılarına gün içinde oğluna vermesi için, bir biberonluk sütünü sağıp bıraktı. Justin annesinin sütünü biberondan içmeyi reddederek açlık grevine girdi. O gün Janna her şeyin yolunda olup olmadığını öğrenmek üzere evi her aradığında, arkada Justin'in ağlamasını duydu. "Açlıktan çok kötü bir hale geldiğini düşündüm. Hayatımda başka bir gün hatırlamıyorum ki bu kadar zor geçsin." O gün Janna saat 16'da eve girdiğinde, Justin hâlâ annesinden emmek için ağlıyordu. Janna oğlunu emzirmek yerine ona biberon verdi. Justin içmeye başlayınca, sakince "Bak artık aç değilsin," dediğini duydum. Saat 18 olduğunda Justin biberonu reddetmedi. Janna bana telefon açtı. "Bu gece onu emzirmek istiyorum." "Eğer yarın bir açlık grevine daha girmesini istemiyorsan emzirmemelisin." dedim. Ona iki gün boyunca oğluna biberondan süt vermesini ve bu 48 saatten sonra, yatma vaktinde onu emzirebileceğini söyledim.

ceğini birdenbire unutuverdi." Tabii ki nasıl içileceğini öğrenmişti -uzun zaman önce! Böyle durumlarda anne üstteki yöntemi kullanarak *tekrar* baştan başlamak zorundadır.

## "Ama O Benim Bebeğim...": Sütten Kesme Sürecinde Annelerin Yaşadığı Kaybetme ve Suçluluk Duygusu

Sütten kesme sürecine başlamadan önce, önemsemenizi istediğim bir konu var: Lütfen biberona geçmek istediğinizden *tamamen* emin olun. Örneğin Janna'nın (yukarıdaki kutuya bakın) Justin'in aç kalmışlığı hakkındaki korkusu sadece oğlunun fiziki sağlığıyla ilgili değildi. Janna oğluna eziyet çektirdiğini düşünerek kendini suçlu hissediyordu. Tüm süreç hakkında son derece karmaşık duygulara sahipti. Birçok emziren anne bebek-

lerini biberonla beslerken aynı karmaşık duyguları yaşarlar.

Anne tekrar normal hayatına dönmeye karar verdiğinde, emzirme konusu son derece duygusal bir deneyim olabilir. Emzirmenin çokça yüceltildiği günümüzde, birçok anne sütten kesmeyi düşünmeye başladığında hemen 'kötü anne' olarak nitelendirilir. Bu anneler bir taraftan kendilerini suçlu hissederler, bir taraftan da kaybetme hissini yaşarlar.

Son zamanlarda web siteme baktığımda, dokuz ay boyunca süt miktarını korumaya ve bebeğinin karnını emzirerek doyurmaya çalışan bir annenin gönderisine gelen bir seri cevapla karşılaştım. "En azından bir yıl" emzirmesi gerektiğine inanan bu anne, "bir parça özgürlük" istediği için kendini suçlu hissediyor ve "bir başka annenin daha böyle hissedip hissetmediğini" merak ediyordu. Ne kadar yazık! Bir bilseydi ne kadar çok anne aynı sorundan dolayı sıkıntı içinde. Annenin bu mesajına gelen gönderilerden, çok sayıda annenin benim düşündüğüm yanıtları verdiğini görmek beni çok memnun etti. İşte bunlardan birkaçı:

*Sonuçta bu senin kararın. Çocuğun ve kendin için en doğru olanı sen bilirsin.*

*Dokuz ay mı? Harika! Ne kadar sürerse sürsün, bebeğini emzirmek büyük bir adanmışlık demektir. Çok kısa süre emziren annelere bile saygım sonsuz.*

*Ben de bu konuda karmaşık duygulara sahibim. Emzirmeye yapabildiğim kadar devam etmek istedim. Ama bunun yanında özgürlüğümü ve kendi öz kimliğimi de kaybetmek istemedim. Sadece Marina'nın Emziren Annesi değil, Rosa olmak istedim. Bebeğimi sütten kestiğimde, aramızdaki o özel bağı özledim. Ama şimdi de tekrar eski göğüslerime kavuştum. Göğsümden süt aktığını düşünerek kaygılanmama artık gerek yok. Geceleri uyurken sütyen takmam da artık gereksiz. Ve o nokta eşim için artık yasak bölge değil!*

Emzirmek bazı anneler için mucizevî bir deneyim ve o anneleri sonuna kadar destekliyorum. Fakat bunu sona erdirmenin de eninde sonunda zamanı gelecek. Sadece yorgunluktan dolayı veya göğsünüzden süt damlamasına artık tahammül edemediğinizden ya da le süt sağmak zo-

runda kaldığınızdan dolayı emzirmeyi bırakmak istediğiniz düşüncesi yerine, büyümesi ve bir sonraki safhaya geçmesi için bebeğinizi sütten kestiğinizi düşünürseniz kendinizi bu kadar suçlu hissetmezsiniz. Bir anne şöyle demişti: "Kızıma ilk kez biberon verdiğimde ve o da karşı çıkmaksızın bunu kabul ettiğinde kalbim çok kırıldı." Kızı dokuzuncu ayda memeden kesilmişti. Şöyle devam ediyordu: "Sütten kesebilmeyi bekleme duygusu, sütün kendiliğinden bitme duygusundan çok daha travmatik bir olay." "Biberonların (a) sağlıklı alternatifler olduğunu ve (b) benim yerimi tutamayacağını kabullenince her şey kendiliğinden yoluna girdi."

## Alıştırma Bardakları: Ben Artık Büyüdüm!

Bebeğinizi katı gıdalara başlatmayı düşünüyorsunuz. İşte tam da bu zaman, onu alıştırma bardaklarıyla tanıştırmak için en uygun zaman olacaktır. Böylelikle sıvı içecekleri bir emzik yardımıyla emerek içen çocuğunuz, büyük çocuklar gibi bardaktan içme eylemine geçişini çok daha kolaylıkla yapar. Bebeğiniz sizin tarafınızdan beslenirken, artık kendi kendine yemeğe başlıyor. Onun büyümesine izin vermeniz gerekir. Daha önce belirttiğim gibi bazı anneler memeden sonra doğrudan alıştırma bardaklarına geçer. Diğerleri ise önce bebeklerine biberonu alıştırır. Bazı anneler de biberonla alıştırma bardağını aynı zamanda başlatmaktan yanadır.

Bir anne bana "Olmadı, çocuğuma bir türlü alıştırma bardağından içmesini öğretemedim." demişti. Böyle bir durumda şüphelenirim. Bu annenin ne derece kararlılık sergilediğini, bunu öğretirken ne tip hatalar yapmış olabileceğini ve bir gecede hallolan sihirli sonuçların peşinde olup olmadığını merak ederim. Her zamanki gibi sorular sorarım:

**İlk olarak bebeğiniz ne kadarlıkken alıştırma bardaklarına geçmek istediniz?** Bebeğiniz ister anne sütü emiyor olsun, ister biberondan besleniyor olsun, altı aylık olduğunda onu alıştırma bardaklarıyla tanıştırmak gerekir. Ona kâğıt veya plastik bardak vermeyi de düşünebilirsiniz. Yine de alıştırma bardakları akışı kontrol eden damlatmaz uçlarıyla çok daha iyi bir seçimdir. Bebeğiniz alıştırma bardağını kendisi tutabilir. Bu onun kendini bağımsız hissetme duygusu için önem taşır (Acil servislere ağızların-

da, dudaklarında cam parçalarıyla gelen çok çocuk gördüm. Onun için en az dört-beş yaşına gelene kadar çocuğunuzun *hiçbir zaman* cam bardak kullanmasına izin vermeyin.)

**Ona hangi sıklıkta alıştırma bardağı verdiniz?** Bebeğinizin tam olarak alıştırma bardağına alışmasını istiyorsanız, ona üç hafta ile bir ay arası *her gün* pratik yapma şansı tanımanız gerekir. Eğer her gün vermezseniz, alıştırma sürecinin çok daha uzun sürmesine engel olamazsınız.

**Farklı türde bardaklar mı denediniz?** Birçok bebek alıştırma bardağını kolaylıkla kabul eder. Sizinki ilk defada sevmediyse, bilin ki bu onun için hem farklı, hem de yeni bir deneyim. Piyasada çok farklı türde alıştırma bardağına rastlamak mümkün. Emzirilen bebekler çoğunlukla kamış uçlu alıştırma bardaklarıyla rahat ederler. Aldığınız ilk tip ne olursa olsun, en azından bir ay boyunca sadece bunu bebeğinize verin. Bir uçtan diğerine geçmekten, farklı bardaklar kullanmaktan kaçınmanızı öneririm.

**Bebeğinize alıştırma bardağı verdiğinizde, onu hangi pozisyonda tutuyorsunuz?** Birçok anne-baba, alıştırma bardağını bebekleri mama sandalyesinde otururken verir ve bebeklerinin bunu yadırgamadan içmelerini bekler. Bunun yerine, bebeğinizi yüzü dışarı bakacak şekilde kucağınıza oturtun. Ellerini bardağın yanındaki kulplara yerleştirin ve bardağı kaldırıp ağzına götürmesinde ona yardımcı olun. Bunu tatlılıkla ve bebeğinizin kendini huzurlu hissettiği bir zamanda yapın.

**Alıştırma bardağına sıvı olarak hangi miktarda ne koyuyorsunuz?** Burada birçok anne-babanın yaptığı bir hata dikkatimi çeker. Alıştırma bardağı neredeyse tam olarak doldurulur ve bardak bebeğin tutması için çok ağır hale gelir. Başlangıçta bardağa sadece bir birim (30 cc) su, anne sütü veya formül süt koymanızı öneririm. Bebeğinizin şekere henüz ihtiyacı yok, bunun için meyve suyu vermemelisiniz. Böyle yapılırsa bebeğiniz, alıştırma bardağını her zaman şekerli bir maddeyle ilişkilendirebilir ve diğer içecekleri kabul etmeyebilir.

Tamam, diyelim ki bir hata yaptığınıza inanıyorsunuz. Bebeğiniz alıştırma bardağından içmede tam bir uzman ama içinde süt olursa reddediyor. Pes etmek bir seçenek değildir -bu onu mutsuz edecektir, alıştırma

**Günde Ne Kadar İçmesi Gerekiyor?**

Bebeğiniz günde üç kez katı gıda almaya başladığında, aynı zamanda günde en az 475 cc (bu miktar büyük bebeklerde 1000 gr'a kadar çıkabilir) anne sütü veya formül süt tüketiyor olması gerekir. Çok anne bu miktarı yemekleri bastırması niyetiyle öğünler sonrasına verir. Bazılarıysa bebekleri çok enerji harcadığında, bunu onların susuzluklarını gidermek için kullanır. Sadece anne sütü alan bebeğinizi sütten kesmek için alıştırma bardaklarında ustalaşmasını, en azından biberondan içmek için hevesli olmasını bekleyin.

bardağını olumsuz bir deneyimle ilişkilendirmesine neden olabilir ve hatta vücudunun susuz kalmasına bile yol açabilir (özellikle sütten kesilmişse ve biberon almıyorsa). Bunun yerine yemeklerinde ona iki tane alıştırma bardağı hazırlayın. Birine bir birim (30 cc) her zaman verdiğiniz içecekten -su veya meyve suyu, diğerine ise iki birim (60 cc) süt koyun. Sudan bir yudum aldıktan sonra, su dolu bardağı kenara alıp, diğer bardağı verin. Eğer istemezse ısrarcı olmayın, kenara koyun ve bir saat sonra aynı şeyi tekrar deneyin. Bardağı kullanmasını çok iyi biliyor olsa da, onu kucağınıza oturtarak içmesini sağlamaya çalışın. Birçok şeyde olduğu gibi bunda da ısrarcı olur ve yaptıklarınızı eğlenceli hale getirmeye çalışır, bunu sevgi dolu bir deneyim olarak görürseniz; bebeğinizin bir anda öğrenmesi gereken bir beceri olarak addetmezseniz, başarıya *ulaşmanız* çok daha kolay olacaktır.

Süt kesmeye gelince, bebeğinizi alıştırma bardağından içerken görmek size farklı duygular yaşatabilir. Elinde bardakla bebeğiniz gözünüze çok daha büyük bir çocuk gibi görünür. Sorun değil, böyle düşünen çok anne gördüm. Her şeyi oluruna bırakıp, her anın tadına varmaya çalışın.

# DÖRT

## Beslenmekten Öte Yemek Yemek

### Katı gıdalar, yemek yiyen bebekler

### Beslenmekten Yemek Yemeye Yolculuk

Bebekler inanılmaz varlıklardır. Büyümelerini ve gelişimlerini izlemek nefes kesicidir. Bir dakikanızı ayırıp yemek yeme konusunda insan yavrularının yaşadığı değişimi düşünün (Bunun için sayfa 188-190'daki tabloya göz atabilirsiniz. Bu tablo ilk üç yılda çocukların beslenmekten yemek yemeye yaşadıkları gelişimi sergiliyor). Başlangıçta, bebeğiniz 7 gün 24 saat, içinde yaşadığı rahminizin rahatlığında beslenmektedir. Ne kadar güçle emmesi gerektiği hakkında endişeye yer olmaksızın, kendine gereken her şeyi göbek kordonu sayesinde almaktadır. Siz de o esnada, sütünüzün gelip gelmediğini ya da biberonu doğru açıda tutup tutmadığınızı düşünmeye gerek kalmadan tasasız bir hayat yaşamaya devam edersiniz. Bu gidişat doğumla beraber son bulur. Birdenbire ikiniz de daha çok çalışmanız gerektiğinin farkına varırsınız. Bebeğinizin hangi zamanlarda ne miktarda yemesi gerektiği, hassas sindirim sisteminin doğru çalışıp çalışmadığı bir anda önem kazanır.

Bebekler, tat alma duyuları gelişmemiş olarak doğarlar. İlk birkaç ay bu şekilde devam eder. Sıvı gıdadan oluşan beslenme düzenleri sadece anne sütü ve formül sütle sınırlıdır. Buna rağmen bunların içerikleri bebeklerin tüm besin ihtiyaçlarını karşılamaya yeter. Bu dönem, insanı hayrete düşüren bir süreçtir. Daha önce de söylediğim gibi, yenidoğanlar minik canavarlara benzerler; sürekli ve hiç durmaksızın yerler. Hayatının başka hiçbir zamanında çocuğunuz bu dönemde aldığı kadar büyük bir hızla kilo almayacaktır. Bu da düşünürseniz iyi bir şeydir: 55 kilo olup bebeğiniz-

le aynı hızda büyüdüğünüzü hayal edelim; bu, on iki ayın sonunda 165 kiloya ulaşmanız anlamına gelir!

İkiniz için de iyi bir ritim tutturmayı başarabilmek, belli bir süre gerektirecektir. Yine de çoğu anne-baba er ya da geç bir bebeği beslemenin çok da zor bir şey olmadığını söyleyecektir. Ve sonra, altıncı ay civarında, tam da siz bebeğinizin sıvı beslenme düzeniyle rahat etmeye başladığınız anda, katı gıdalara başlama zamanı gelir. Bebek için beslenmeyi bırakıp, kendi kendine yemek yemeye başlama serüveni burada başlar. Bebeğinize bu önemli gelişimsel geçiş sürecinde yardımcı olmanız gerekir. Bu yolculuk bir gecede sonlanacak bir yolculuk değildir ve iniş çıkışlarla dolu bir yol sizi bekliyor olabilir. Bu bölümde yolculukta karşınıza çıkacak çeşitli keyif ve zorluklardan bahsedeceğiz. Bu aylarda bebeğinizin tat alma duyusu uyanmaya başlar ve bebek hayatını -dolayısıyla sizin hayatınızı- çok daha ilginç hale getirecek yeni duyusal deneyimlerle tanışır. Eğer bu devreye olumlu bir bakış açısı ve çokça sabır ile yaklaşırsanız, bebeğinize verdiğiniz her yeni besinin ona ne tip deneyimler yaşattığını gözlemlemek sizin için bir zevk halini alabilir.

İngiltere'de bu dönemi sütten kesme dönemi ile ilişkilendiririz. Bu sefer değişim, çocuğun memeden veya biberondan katı gıdaya geçişiyle yaşanmaktadır. Amerika'da ise bu daha farklı bir şekilde ele alınır. Katı gıdaya geçiş, memeden kesmekle aynı zamanda olabilir de, olmayabilir de. Bunun için burada, iki konuyu ayrı süreçler halinde ele alacağız. Yine de bu süreçlerin birbiriyle ilişkisini yadsımamak gerekir. Çünkü bebek katı besinleri yemeği öğrendikçe, sıvı tüketimini azaltacaktır.

Sütten kesmek ile katı gıdaya geçiş, başka bir noktada daha önem taşır: İkisi de bebeğinizin gelişimine ait işaretlerdir. Bu konudaki ilerlemeyi birlikte düşünelim: Başlangıçta bebeğinizi beslemeniz için onu kucağınızda tutmanız gerekiyordu. Neredeyse yatıyormuş gibi olan bu duruş, bebek için savunmasız bir pozisyondu. Daha sonra bebeğiniz fiziksel olarak güçlendikçe ve koordinasyon yeteneği kazandıkça, kıpırdanmaya, başını iki yana çevirebilmeye, göğsünüzü itmeye ve biberonu fırlatmaya başladı. Altı aylık olduğunda ise dik olarak oturmayı öğrendi ve bazı şeyleri tutma

becerileri edindi -kaşık tutmak, biberonu veya göğsünüzü kavramak gibi. Artık bebeğinizin yemek zamanında size ortak olma hislerini görmek zor olmayacaktır.

Bu noktada iki durumla karşılaşırız: Bu değişimleri sevinçle karşılayabilirsiniz. Ya da bu değişimler sizi üzer. Tanıdığım pek çok anne bu konuda karmaşık duygulara sahiptir. Bir kısmı ise düpedüz perişanlık içindedir. Bunlar bebeklerinin 'çok çabuk' büyümesini kabullenemeyen annelerdir. Bazıları katı gıdalara başlamak için dokuzuncu veya onuncu aya kadar bekler. Çünkü süreci 'hızlandırmak' istemezler. Bu duygular anlaşılabilir duygular. Fakat on beş aylık ya da daha büyük çocuklarının "yeme sorunları" hakkında telaşla beni arayanlar da yine bu annelerdir. Onlar beni arayıp bebeklerinin katı besinleri kabul etmediğinden ya da iştahsız olduğundan dert yanarlar. Bazı şikâyetler ise çocuklarının mama sandalyesine oturmaması ya da sandalyede kendileriyle güç savaşına girmesi ile ilgilidir. Okuduğunuz bölümde göreceğiniz gibi, bu problemlerin bir kısmı bebekler küçük bir çocuk olduğunda da devam eder. Diğer kısmı ise, ebeveynlerin beslenme konusunda -kendi deyimimle- "yanlış yönetim"inden kaynaklanmaktadır. Bu, anne-babaların çocuklarının sahip olduğu belli bir alışkanlığın düzeltilmesi gerektiğinin farkına varmamaları veya bu konu hakkında ne yapmaları gerektiğini bilememeleri üzerine oluşan bir çeşit hatalı ebeveynlik tipidir. Aileler bebeklerinin büyümesini kabullenmediklerinde benzer problemler yaşanacaktır.

Şimdi uyanın ve iş başına koyulun. Alışkanlıkları geride bırakmak ve artık bebeğinizin bağımsız olarak yemek yemesine izin vermek zorundasınız. Bilin ki o, doğru yolu bulmak için, küçük bir bebekken çalıştığından çok daha fazla çalışmak zorunda kalacaktır. Bu da sizin daha da sabırlı olmanızı gerektirir. Ama bunun karşılığında, yemek yemeği zevk haline getirmiş, yemekten tat alan ve deneylerden hoşlanan bir bebeğiniz olduğunu fark edersiniz.

**Beslenmekten Yemek Yemeye: Macera Devam Ediyor**

Bu tablo beslenmekten başlayıp, bağımsızca yemek yemeye uzanan, o noktaya gelmek için öneriler sunan ve ortak kaygıları (genelde rastlanan "çocuğum yeteri kadar yiyor mu?" kaygısıyla sınırlı kalmayan) ele alan bir ilerleme tablosudur. Okuduğunuz bölüm boyunca, katı gıdalara geçişle ve bu süreçte önünüze çıkabilecek problemlerin çözümleriyle ilgili ayrıntılı bilgileri bulabilirsiniz.

| Yaş | Alınan besin | Önerilen program | Ortak kaygılar |
|---|---|---|---|
| Doğumdan 6 haftalığa kadar (bkz. sf 134) | 90 cc sıvı | Bebeğin kilosuna bağlı olarak her iki saatte bir | Emzirirken uyuyakalıyor ve bir saat sonra tekrar acıkıyor.<br><br>Her iki saatte bir karnı acıkıyor.<br><br>Ağzıyla acıkmışçasına emme hareketi yapıyor ama her öğün sadece az bir miktar süt alıyor.<br><br>Emerken ya da emdikten hemen sonra ağlıyor. |
| 6 hafta- 4 ay (bkz. sf 134) | 120-150 cc sıvı | Her 3 veya 3 buçuk saatte bir | Geceleri acıkarak uyanıyor (bu aslında beslenme yönetimi ile çözümlenecek bir uyku problemidir). |
| 4 - 6 ay (bkz. sf 135) | 180-240 cc sıvı<br>Katılara bu kadar erken başladıysanız, bebeğinizi bir bebek koltuğuna veya başının dik olmasına dikkat ederek kucağınıza oturtun. Katılar iyice püre haline getirilmeli; bu dönemde sulu çorba kıvamında olmalıdır. Besinleri, püre haline getirilmiş armut, elma ve tahılla (buğday olmasın) sınırlı tutun. Bunlar sindirilmesi en kolay besinlerdir. Biberondan veya emzirmeden önce 1-2 çay k. kadar verin. | Her 4 saatte bir<br>Eğer katı gıdalara bu dönem başladıysanız - önerdiğim bir şey değildir- sıvılar hâlâ bebeğinizin beslenme düzeninin ana parçasını oluşturmalıdır. | Beslenme zamanını hızla tamamlıyor -acaba yeterli miktarda süt alıyor mu?<br><br>Ne zaman katı gıdalara başlanmalı?<br><br>Öncelikle hangi besinleri sunmalıyız?<br><br>Bebeğimize çiğnemeyi nasıl öğreteceğiz?<br><br>Onu beslemenin en uygun yolu nedir? |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6-12 ay | Başlangıçta her şey püre haline getirilmelidir. Birinci hafta sadece kahvaltıda ve 1-2 çay kaşığı ile başlayın. İkinci hafta kahvaltı ve öğle öğününde, üçüncü hafta üç öğünün hepsinde verin. Her hafta yeni bir katı gıda sunun -her zaman kahvaltıda- ve sorun çıkarmamış besinleri öğle ve akşam öğünlerine taşıyın. Katıları bebeğiniz tamamen uyanıkken verin. Başlangıçta tereddütlü davranırsa, açlığını biraz anne sütü veya biberonla yatıştırın. Alıştığında ise, yemeğe katı gıdalarla başlayın. Bebeğiniz yeni düzene uyum sağladığında ve çiğniyor gibi göründüğünde, biraz yoğunluğu olan besinlere geçebilirsiniz. İştahına ve kapasitesine bağlı olarak, yavaş yavaş her öğünde 30-45 cc kadar katı gıda vermeye başlayın. Bebeğiniz dokuz aylık olduğunda veya kendi kendine oturmayı öğrendiğinde *finger-foods* (parmakla yenen yiyecekler) verebilirsiniz.<br>6-9 ay arası önerilen yiyecekler: Yumuşak meyve ve sebzeler (elma, armut, şeftali, erik, muz; kabak, patates, havuç, yeşil fasulye, bezelye), tahıllar; kepekli pirinç, simit, tavuk, hindi, beyaz etli balıklar, ton balığı. Bebeğiniz 9 aylık olduğunda *finger foods*'a başlayabilir; aldığı besinlere ek olarak hamur işleri, daha sert meyveler (kuru erik, kivi, kırmızı greyfurt) ve sebzeler (avokado, kuşkonmaz, brokoli, pancar, ıspanak, fasulye, patlıcan), et suyu ve kuzu eti verebilirsiniz. Eşinizin veya sizin alerji probleminiz varsa, vermeyi düşündüğünüz yeni gıdalar hakkında doktorunuzun görüşünü alın. | Katı gıdalara geçişin zamanlanması 2 ya da en çok 4 ayda gerçekleşir. Dokuz aylık çoğu bebek, kahvaltıda (sabah saat 9 civarı), öğle öğününde (saat 12 veya 13) ve akşam öğününde (akşam saat 17-18) katı besinlerle beslenmektedir. Sabahları ilk iş olmak üzere, öğün aralarında (atıştırmalık olarak) ve yatmadan önce bebeğinizi emzirmeye veya ona biberon vermeye devam etmeniz gerekir. Birinci yılın sonunda, katı gıdalar arttıkça bebeğinizin sıvı tüketimi de yarıya iner. Bebeğiniz yapısına bağlı olarak günde 450 ila 1000 cc sıvı alır. *Finger foods* yemeyi becerebildiği anda, öğünlere bu besinlerle başlayın, kaşıkla verilecek besinleri bundan sona verin. 9 ay civarı bebeğinize öğünler arası hafif yiyecekler verebilirsiniz -simit, kraker, peynir parçacıkları- fakat karnını bunlarla doyurmadığından emin olmanız gerekir (bkz. sayfa 215-217). | Hangi katı besinlerle başlamamız gerekir? Bunları bebeğimize ne şekilde vereceğiz?<br><br>Sıvı gıdalarla kıyaslandığında, ne kadar katı gıda vermek gerekir?<br><br>Bebeğim katı gıdalara alışmakta güçlük çekiyor (Ağzını sımsıkı kapatıyor, verdiğim kaşığı reddediyor, ağzında yemek tutuyor, yedikleri boğazına takılıyor).<br><br>Besin alerjisi korkusu. |

tablonun devamı...

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1-2 yaş | Besinler artık püre haline getirilmeden verilir. Çocuğunuz artık çok çeşitli *finger foods* yemelidir. Bu dönemde kendi kendine yemeye başlaması beklenir. Her hafta, öğünlerine benim "Dikkatle Seçin" listesinde sunduğum yoğurt, peynir ve inek sütünü içeren süt ürünlerinden birini (bkz. sayfa 210'daki sütun) veya yumurta, bal, dana eti, kavun, çilek, mercimek veya turunçgillerden bir meyve katabilirsiniz. Kuruyemişlerle ilgili bu dönemde hâlâ dikkatli olmanızı öneririm. Fındık cinslerinin sindirimi güçtür ve bebeğinizin boğazına takılma ihtimali söz konusudur. Alerji yapma olasılığından dolayı çikolata ve kabuklu deniz ürünlerinden uzak durunuz. | Günde üç öğün; sütten kesilene kadar sabahları ve akşamları meme veya biberon verilir, bu daha önce gerçekleşmediyse, genellikle 18 ay civarı gerçekleşir. Ana öğünlerde iştahını etkilemeyecek şekilde, öğünler arası hafif ve sağlıklı besinler verebilirsiniz.<br><br>Günde en az bir kez çocuğunuzla birlikte yemek yemeyi planlayın. Sandalyesini masanıza göre ayarlayın, böylelikle ailecek yemek yeme fikrine alışacaktır. | Eskisi kadar çok yemiyor.<br><br>Biberonunu yiyeceklere tercih ediyor. yemeği (yemediği besini yazabilirsiniz, örneğin havuç) reddediyor.<br><br>Önlük giymeyi reddediyor.<br><br>Mama sandalyesinde oturmuyor ya da dışarı çıkmaya çalışıyor.<br><br>Hiçbir şekilde kendi kendine yemeye hevesli değil.<br><br>Yemek vakti kâbus gibi geçiyor, her yer inanılmaz batıyor.<br><br>Yemekleri yere atıyor veya fırlatıyor. |
| 2-3 yaş | 18 aya gelindiğinde ve özellikle de bebeğiniz iki yaşına geldiğinde, alerjik bir bünyeye sahip değilse ve başka sorunları olmadıysa, çok geniş bir gıda listesini yiyor olması beklenir. Ne miktarda yemesi gerektiğine, bebeğinizin iştahına ve yapısına bağlı olarak karar verebilirsiniz -bazı çocuklar diğerlerinden daha az yer veya daha az besinle idare edebilirler. Çocuğunuz artık siz ne yiyorsanız onu yiyebilmelidir. Ona her öğün başka yemekler hazırlamaktan vazgeçin. | Günde üç öğün, aralarda sağlıklı atıştırmalıklar. Artık çocuğunuz yiyecekleri sevdikleri ve sevmedikleri diye ayırabilir. Tatlıya karşı aşırı duyarlılık geliştirmiş bile olabilir. Öğünler arası gereğinden fazla beslememeye gayret edin. Besin değeri az olan ya da çok fazla şeker içeren yiyeceklerden uzak durun. Bunların ana öğünlerine etkisi olur.<br><br>Günde bir kez, ya da haftada en az birkaç kere ailecek birlikte yemek yiyin. Çocuğunuz böylelikle beslenme alışkanlıklarında sosyalleşmeye başlayacak, hem de iyi beslenen bir birey olacaktır. | Yemek seçiyor -iştahlı bir bebek değil.<br><br>Bazı besinlere bağımlı (sadece aynı yemeği defalarca bıkmadan yiyor).<br><br>Bazı 'saplantıları' var (yemek parçalanırsa ağlıyor, bezelyelere patateslere dokunamıyor... ).<br><br>Sadece atıştırmalık yiyecekleri yiyor.<br><br>Yemek masasında aileye katılmıyor.<br><br>Rahatsız edici yemek yeme alışkanlıkları geliştirdi.<br><br>Yemekleri atıyor.<br><br>Yerken bilerek ve isteyerek karmaşa ve pislik yaratıyor.<br><br>Yemek vakitlerinde öfke nöbetlerine tutuluyor. |

## Beslenme Yönetimi:

Beslenme yönetimi, bebeğinizin doğduğu günden başlayarak, onun doğru zamanda, doğru ve yeterli miktarlarda beslendiğinden emin olmanızı sağlar ve büyük önem taşır. Daha önceki bölümde açıkladığım gibi, beslenme konusunda uygulanan yanlış yönetim, altı haftalıktan küçük bile olsa bebeğinizde düzensiz beslenme, ağlama, gaz ve diğer bağırsak rahatsızlıkları gibi sorunlara neden olabilir. Yine de çoğu anne-baba (bir parça yardımla) bir rutine girebildilerse, ilk hafta ve aylardaki beslenme uygulamalarını kısmen daha kolay bulurlar. Ama katı gıdalar eklendiğinde, doğru beslenme yönetimi bir kez daha beceri gerektirecektir.

Yaşça daha büyük çocuklarda beslenme yönetiminde dört anahtar nokta göze çarpar: Bebeğinizin davranışları, sizin yaklaşımınız, rutin, beslenme.

**Bebeğinizin davranışları:** Beslenme konusunda her ailenin farklı değer yargıları vardır; neyin uygun olup olmadığı aileden aileye değişecektir. **Yemek yemekle ilgili kabul edilebilir bulduğunuz hareketler ve izin vermeyeceğiniz hareketler hangileridir?** *Sınırlarınızın* ne olduğunu saptamalı ve bunları ifade edebilmelisiniz. Bunu bebeğiniz ergenlik çağına girdiğinde değil, tam da *şu an* yapmak zorundasınız. Bunun için bebeğinizi mama sandalyesine oturttuğunuz ilk andan başlamanızı öneriyorum. Örneğin Carter'lar sofra adabı konusunda oldukça rahat bir ailedir. Çocukları elleriyle yemekle oynadığında, onlar için bu hiçbir zaman bir sorun olarak görülmez. Martini ailesinde ise biri böyle bir şey yaparsa, sofrayı terk etmek zorunda kalır. Bu kurala dokuz aylık Pedro da dâhildir. Pedro yemeğiyle oynayıp, bir yerlere bulaştırmaya başladığında, mama sandalyesinden indirilir. Annesi ve babası bu yanlış davranışı, Pedro'nun yemeğini bitirdiği anlamına geleceğinin bir işareti olarak görür ve Pedro'ya bu şekilde "Hayır, tabağımızdaki yemekle oynamayız. Sofrada sadece *yemeğimizi yemek için* otururuz" demek isterler. Pedro anne-babasının ne demek istediğini anlamıyor olabilir (anlıyor da olabilir) ama bu şekilde mama sandalyesini oynamakla değil, yemek-

le ilişkilendirecektir. Bu görgü kurallarında da aynıdır. Önemli olduğuna inanıyorsanız -ki ben kesinlikle inanıyorum, bebeğiniz kelimeleri söyleyecek kadar büyük olmasa bile gerekli cümleleri onun yerine *siz* söylemelisiniz: "Teşekkür ederim", "lütfen", "sofradan kalkabilir miyim?" İnanın, evdeki davranış kurallarını anlamış olan bir çocuğu bir restorana götürmek, çok büyük bir zevktir. Ama eğer evde mama sandalyesinden aşağıya inip, ayağını sofra tepsisine koyan bir çocuksa, dışarıda ondan ne yapmasını bekleyebilirsiniz ki?

**Sizin yaklaşımınız:** Çocuklar bizi taklit eder. Eğer yiyecek seçiyorsanız veya ayaküstü bir şeyler yemeye alışkın bir ebeveynseniz, bebeğinizden yemek yemeği takdir etmesini beklemeyin. Kendi kendinize sorun: **Yemek sizin için ne kadar önemli? Yemek servis etmekten veya yemek yemekten zevk alıyor musunuz?** Eğer bunlardan zevk almıyorsanız, bebeğinize iştah açıcı yemekler hazırlamanız zor olacaktır. Sürekli diyette olabilirsiniz veya yediğiniz şeylerle ilgili aşırı ihtiyatlı davranabilirsiniz; ya da belki çocukken arkadaşlarının alay konusu olan oburun tekiydiniz. Çocuklarını az-yağ diyetine sokan ya da çocukları çok fazla karbonhidrat alıyor diye endişelenen anneler tanırım. Bunun ikisi de beslenme açısından gerçek dışı iddialardır. Bebeklerin ve küçük çocukların beslenme ihtiyaçları yetişkinlerden farklıdır. Bazı yemekleri ayırmanız veya bazılarını 'kötü' diye nitelendirmeniz, bebeğinize ileride ciddi beslenme sorunlarına yol açacak bir mesaj verebilir.

Çocuklarınızın deneyimlerle öğrenmesine izin vermek doğru bir yaklaşım tarzıdır. Üzülerek söyleyebilirim ki bazı anne-babalar çocuklarının deneyler yapmaları ve yerken etrafa saçmaları konusunda oldukça tahammülsüz veya gönülsüz davranırlar. Eğer sürekli çocuğunuzun ağzını siliyor, her tarafı ne kadar 'mahvettiği' hakkında yorumlar yapıyorsanız; çocuğunuz için yemek yemek kaçınılmaz olarak zamanla tatsız bir duyguya dönüşecektir.

**Rutin:** Rutin sözcüğünü bir kez daha duymak istemediğinizin farkındayım! Ama burada durum şöyle: Ona, uçarken kaçarken yedirmek yerine, her zaman belirli saatlerde ve belli bir yerde yemesini sağlaya-

rak, çocuğunuza yemek yemenin -ve kendisinin- önemli bir şey olduğunu işaret edersiniz. Yemek yemek telefon konuşmaları ve randevular arasında yapılan bir şey olmasın, bırakın yemek zamanı ailenizin önceliği olsun. Eğer mümkünse her hafta en az iki gün akşamları ailecek birlikte yemek yiyin. Tek bir çocuğunuz varsa, unutmayın, onun model aldığı kişi sizsiniz. Eğer ablası veya abisi varsa, bu daha bile iyidir, model alacağı daha çok insan var demektir! Kullandığınız kelimelerde tutarlı olmaya çalışın. Uzanıp sofranın öbür tarafından ekmeği almak yerine, onu durdurun ve ne denmesi gerektiğini hatırlatın: "Lütfen ekmeği uzatır mısınız?" Bunu her sefer yaparsanız, kelimeleri kendi kendine söylemeye başladığında, insanların ondan ne beklediğinin farkında olacaktır.

**Beslenme:** Bir çocuğun kapasitesini ve iştahını (genetik olmadıkça) etkileyebilmemiz mümkün değilse de, anne-babaların en azından ilk yıllarda, çocuklarının yemek *seçimini* kontrol etmeleri mümkündür. Bebekler kendine özgü ve belirli tatları tercih ediyor olabilirler. Onlara sağlıklı seçenekler sunmak anne-babaların görevidir. Siz de eğer bir gözlemciyseniz ve hayat tarzınızın bir parçası sağlıklı beslenme ise, bebeğinize ne vermeniz gerektiğini düşünmenize gerek yok demektir. Ama tersi ise, lütfen kendinizi iyi beslenme konusunda eğitin. Bunu sadece çocuğunuz henüz bir bebekken yapmanızı söylemiyorum. Çünkü iki yaşına geldiğinde ve sizinle aynı yiyecekleri yemeye başladığında, öyle bir noktaya gelebilirsiniz ki, hediye oyuncakların sunulduğu, "*happy menü*"lerin verildiği *fast-food* restoranına yapılacak bir ziyaret size çok daha kolay gelir. Bunu çok sık yaptığınızda da çocuğunuzun besin alma sürecini kötü yönde etkilemiş olursunuz. Çocuğunuza ne verdiğinizi görmek için beslenmeye ayrılmış bir not defteri tutmanızı öneririm. Bu konuda çocuk doktorunuza danışabilir, yemek işinde becerikli arkadaşlarınızdan fikirler alabilirsiniz. Ayrıca kütüphaneye gidip bebek yemekleri hakkında çeşitli kitaplardan da faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuzun belli günlerde daha az veya daha çok iştahlı olması sizi şaşırtmasın. Bakarsınız bir ay boyunca belirli bir besini çok seviyor-

ken, sonra bir anda o besini ağzına sokmayı reddetmeye başlamış. Ya da aylardır ona yedirmek istediğiniz bir yemeği bir anda itiraz etmeden mideye indirdiğini görürsünüz. Yemediği zamanlarda ısrarcı olmayın ve lütfen moralinizi bozmayın. On dokuz aylık bir bebeği olan akıllı bir annenin yaptığı gibi ona seçenekler sunmaya devam edin:

*O öğün için ne hazırlarsam hazırlayayım ve hangi restorana gidersek gidelim Dexter yemek konusunda hiçbir zaman sıkıntı yaşatmaz. Bir öğünde miktar olarak çok yemese de, çoğunlukla hemen her şey için heveslidir. Bunu biliyorum çünkü başlangıçtan beri ona çok çeşitlilikte besinler sunduk. Bir şeyi yemesi için onu hiçbir zaman zorlamadık, sadece biz ne yiyorsak ona da onu verdik, yemeye ya da yememeye kendinin karar vermesine karşı çıkmadık. Buna örnek olarak brokoliyi verebilirim: Konserve halindeki brokoliyi, ona yirmi kez vermeyi denememe rağmen, hiç sevememişti. Brokoliyi tabağına koyuyordum, Dexter ise bazen bir küçücük parçayı ağzına atıyor, çoğu zaman ise hiç dokunmayıp yemeyi reddediyordu. Ama günün birinde denemeye karar verdi ve şimdi oğlum brokoliyi çok seviyor!*

*Bir şeyi yediğinde çok büyük bir olaymış gibi tepki vermemeye çalışıyoruz. Örneğin bizden "Aferin bebeğime, salatalığını ne güzel yedi" ya da "lahananı yersen, sana bir kurabiye vereceğim" gibi sözler duyamazsınız. Çünkü bu tip sözler yemek yemekte sanki iyi olmayan bir şeyler olduğunu ve yemek göze alınırsa ödüllendirilmesi gerektiği gibi bir düşünce ima edecektir.*

*Demek istediğim, LÜTFEN bebeğinize değişik lezzetler sunun! Küçük bir çocuğun hangi tatlardan hoşlanabileceğine çok şaşıracaksınız: Kırmızı soğan, dolmalık biber, tofu, acılı salsa, Hint yemekleri, lahana, somon balığı, sushi'ler, taneli ekmek cinsleri, patlıcan, mango ve geçen yıl Dexter'ın tattığı tüm diğer yiyecekler...*

Dört-altı ay arası dönemden başlayıp; altı aydan bir yaşa, bir-iki yaş arası, iki-üç yaş arası dönemleri ele alarak her dönemde neler yaşanacağını ve bu evrelerde ortaya çıkan kaygıları anlatmaya çalışacağım. Her zaman olduğu gibi, tüm bölümleri okumanızı öneririm. Altı aylık bir bebekle yaşadığınız bir olay, diğer taraftan bir yaşında bir çocukta da ortaya çıkabilir.

## Dört Aydan Altı Aya: Hazırlık Devresi

Anne-babaların, çoğu dördüncü ay civarında olan bebeklerine katı gıda vermekle ilgili düşünceler üretmeye başladıkları dönem budur. Bu noktada katı gıdaya geçişe bir problem olarak yaklaşmazlar, sadece merak ettikleri birkaç unsur vardır:

*Katı gıdalara ne zaman geçmeliyiz?*

*Hangi besinleri denemeliyiz?*

*Bebeğim çiğnemeyi nasıl öğrenecek?*

*Onu beslemenin en uygun yolu nedir?*

Yukarıda okuduğunuz soruların çoğunun, hazır olmakla ilgili olduğunu hissetmişsinizdir. Bebekler *tongue-thrust* (dilin yutkunurken damak yerine öne doğru itilmesi) refleksi ile doğarlar. Bu refleks bebeklerin memeyi iyi kavramalarına ve yetkin şekilde emmelerine yardımcı olur. Dilin sahip olduğu içgüdüsel hareket, dördüncü ve altıncı aylar arasında kaybolur. Bundan sonra ancak bebeklerin tahıl mamaları ve püre haline getirilmiş meyve ve sebzeler gibi daha kalın ve lapamsı yiyecekleri yutmaları mümkün olur. Bazı toplumlarda ebeveynler bebeklerinin ağzına verecekleri mamayı önce kendileri çiğneyerek verirler. Mutfak robotlarımız olduğu için ve marketlerde bebek mamaları satıldığı için kendimizi şanslı saymalıyız.

**Bir Tavsiye**

Bazı çocuk doktorları reflüsü olan çocukların daha erken katı gıdalarla tanıştırılmaları gerektiğini savunur. Bunu, katı gıdaların mideye daha iyi yerleşmesiyle ilişkilendirirler. Böyle durumlarda, danışanlarıma bir mide-bağırsak uzmanına başvurmalarını öneririm. Böylelikle bebeklerinin bağırsaklarının, katı gıdayı kabul edecek kadar gelişip gelişmediğini öğrenmiş olacaklardır. Eğer yeteri kadar gelişmediyse, bebekleri kabızlık sorunuyla karşılaşabilir. Sonuçta bir gastrik problemi düzeltmeye çalışırken yeni bir gastrik problem edinmiş olabilirsiniz.

Dört aylıkken bebeğiniz katı gıdalara başlamak için henüz hazır değildir. Bu konuda diğer çocuk doktorları gibi muhafazakâr davranıp, katı gıdaları altı aylıkken başlatmanın doğru olduğuna inandığımı söylemek isterim. Sebep basit: Bundan önce bebeklerin sindirim sistemleri henüz katı gıdaları sindirecek kadar gelişmiş durumda değildir. Ayrıca çoğu bebek henüz oturmaya bile başlamamıştır, yatarken katı gıda almak ise çok da önerilebilecek şey değildir. Peristaltizm -yemeğin ağızdan alınıp yemek borusuna indiği fiziksel süreç- ancak dik durumdayken doğru şekilde işleyebilir. Kendinizi düşünün: Bir kaşık püreyi yatarken mi yoksa oturur pozisyondayken mi yemeyi tercih edersiniz? Altı aydan küçük bebeklerde alerjik vakalara da daha çok rastlanır. Dolayısıyla temkinli olmak gerektiğini düşünüyorum.

Bu anlattıklarıma rağmen, katı gıdalara geçişi planlamaya ve çocuğunuzun hazır olduğuna dair işaretlerini gözlemlemeye başlamakta ise bir sakınca yoktur. Kendinize öncelikle şu soruları sorabilirsiniz:

**Bebeğim her zamankinden daha mı aç görünüyor?** Hastalık veya diş çıkarma sıkıntıları olmamasına rağmen (bkz. sayfa 218'deki kutu), bebeğin öğünleri sıklaşıyorsa, bu onun sıvı gıdadan daha fazlasına ihtiyacı olduğu anlamına gelir. Ortalama bir dört-altı aylık bebeğin günlük anne sütü veya formül süt alımı 950-1000 cc civarındadır. Fiziksel gelişimi hızlı bir döneme giren iri yapılı ve hareketli bir bebeğe, sıvı besinle kısıtlı bir beslenme düzeni artık yeterli gelmeyebilir. Yaşadığım deneyimlere göre, harcanılan enerji konusu orta ağırlıklı bebeklerde ancak beş veya altıncı aylarda önem kazanmaya başlar. Ama eğer bebeğinizin ağırlığı ortalamanın üzerindeyse -örneğin dört aylıkken 7000-8000 gram arası tartılıyorsa; her öğün tam kapasite emmekte ve daha da fazlasına ihtiyacı olduğunu hissettirmekte ise katı gıdaya geçiş gözden geçirilebilir.

**Bebeğiniz acıkarak gecenin ortasında uyanıyor mu?** Bebeğiniz sabah uyandığında bir biberon sütü tamamen içebiliyorsa, gece uyanması açlıkla ilgili olabilir. Ancak dört aylık bir bebeğin artık geceleri kesintisiz bir uyku alması gerekmektedir. Bu nedenle öncelikle, gece uyanmalarının önüne geçilmesi gerekir (bkz. sf 168'de Maura'nın hikâyesi). *Gün*

*içinde* aldığı sıvı miktarını artırdığınızda, bebeğiniz hâlâ aç görünüyorsa, bu onun katı gıdaya geçiş için hazır olduğunu gösterir.

**Bir İnanış**

Bilinenin aksine, hiçbir bilimsel araştırma katı gıda alan bebeklerin daha iyi uyuduklarını desteklememektedir. Karnı doyan bir bebek iyi uyur ama karnının illa muhallebi ile dolu olması gerekmez. Anne sütü ve formül süt, sindirim sistemi ve alerji sorunlarına yol açmadan karın doyurur.

**Bebeğiniz yutkunurken hâlâ diliyle mi itiyor?** Dille itme refleksi özellikle bebeğiniz yutkunurken veya bir yemeğe ulaşmak için dilini uzattığı sırada belirgin olur. Bebekler doğduğunda bu refleks sayesinde emme eylemine hâkim olurlar. Ancak dille itme refleksi, gıda alımında engelleyicidir. Bebeğinizin gelişimsel olarak ne noktada olduğunu görmek için, ağzına bir kaşık uzatın ve bebeğinizin bunu ne şekilde aldığına dikkat edin. Dille itme refleksi kaybolmadıysa, bebeğinizin küçük dili otomatik olarak kaşığı dışarı itecek veya refleks kaybolduysa, yine de belli bir süreye ihtiyaç duyduğundan, ağzına aldığı kaşığı meme ucunuzu emiyormuşçasına emecektir.

**Yemek yerken bebeğiniz size "peki ben neden sizinle birlikte yemiyorum?" dermişçesine bakıyor mu?** Bazı bebekler daha dört aylıkken, ama çoğu altı aylık olduğunda, bizim nasıl yemek yediğimizi izlemeye başlar. Hatta bir kısmının çiğneme hareketini taklit ettiğini görebilirsiniz. Annebabalar işte bu noktada, bu ve benzeri ipuçlarını ciddiye almaya başlarlar. Bebeklerine ilk kez bir veya iki çay kaşığı püremsi katı gıda verdikleri zaman da bu zamana denk gelir.

**Bebeğiniz desteksiz olarak kendi kendine oturabiliyor mu?** Katı gıdaya geçmeden önce bebeklerin boyun ve sırt kaslarını iyi bir şekilde kontrol edebilmeleri gerekir. Başlangıçta bebeğinizi bebek koltuğuna oturtabilir, daha sonra mama sandalyesine geçebilirsiniz.

**Bir şeylere uzanıp ağzına mı atmaya çalışıyor?** Bunlar tam da *finger-foods* yemek için gerekli olan becerilerdir.

### Altı Aydan Önce Katı Gıdalar?

Katı gıdaları dört ay kadar erken bir zamanda önerdiğim birkaç durum var. Bunlara şu örneği verebilirim: Dört aylıkken 8150 gram tartılan Jack'in anne-babası da iri yapılıydı. Annesi 1.75 m., babası 1.95 m. boyundaydı. Jack dört saatte bir 240 cc'lik formül sütü hızla midesine indiriyordu. Son zamanlarda geceleri uyanmaya başlamış, uyandığında ise bir biberon daha süt içer olmuştu. Günde ortalama 1200 cc süt içmesine rağmen, bu ancak onun midesine sığan miktardı. Ama belli ki onu uzun süre tok tutmaya yetmiyordu. Jack'in katı gıdalara hazır olduğundan emindim. Bu motifi başka bebeklerde de gördüm. Fakat geceleri kalkmak yerine, bunlar her öğünden 3 saat sonra aç olduklarına dair sinyaller veriyorlardı. Bir bebeği 3 saatlik bir rutinde tutmak yerine (bu 4 aylık bir bebeğe uygun olmayan bir rutindir), Jack'in durumunda olduğu gibi, bu bebekleri de katı gıdayla tanıştırmayı tercih ederiz.

Her iki örnekte olduğu gibi, bebeğinizi 4 ay gibi erken bir zamanda katı gıdalarla tanıştırırsanız, besinleri mutlaka püre haline getirerek vermeniz gerekir. En önemlisi katı gıdalar, altı aylık bebeklerde olduğu gibi anne sütü veya formül süt yerine geçecek bir yenilik olarak değil, bebeklerin sıvı beslenme düzenlerine ek olarak verilmelidir.

## Altı Aydan On İki Aya: İmdat! Bir Katı Gıda Danışmanı Yok mu?

Altı aylık olmuş çoğu bebek, istekli olarak katı gıdalara geçer. Bazıları erken bazıları daha geç başlasa da, altıncı ay, katı gıdaya başlamak için en uygun aydır. Bebekler bu çağda hareketlenmeye başladıklarından dolayı, aldıkları 1000 cc süt veya daha fazlası bile onlara yeterli gelmeyecektir. Bu geçiş, birkaç ay sürebilecek bir süreçtir. Zamanla çocukların üç öğün katı gıda tüketebilecek bir yemek yeme motifi geliştirdiği görülür. Bebeğiniz yine sabahları, öğünler arasında ve akşam yatmadan önce anne sütü veya formül süt almaya devam eder. Sekiz veya dokuz aylık olduğunda ise artık birçok farklı gıdayı tatmış durumdadır -tahıllar, çeşitli meyve ve sebzeler, tavuk, balık. Artık bu konuda bir sıkıntı çekmeksizin yoluna devam

eder. Bir yaşına geldiğinde ise katı gıdalar bebeğinizin beslenme düzeninde, sıvı gıdanın yarısı kadar yer tutacaktır.

Yine aynı zamanlarda, bebeğinizin el becerilerinde de dev bir gelişme göze çarpar. Edindiği yeni beceriler sayesinde bebeğiniz, küçük parmaklarını bir pense gibi kullanarak küçük nesneleri kavramaya başlayacaktır. Bu dönemdeki en sevdiği hobisi, halılarda birikmiş minik tüy öbeklerini toplamak olabilir. Siz ise bu yeni becerisini haklı olarak küçük yiyecekleri kavramak için kullanmasını özendirmek istersiniz (bkz. sayfa 207'deki kutu).

Altı ay dönemi çoğunlukla en heyecan verici, ama bazı annelere göre ise sürekli yaşanan deneme yanılma deneyimleri ile en çileden çıkarıcı dönemdir. Bu dönemde bebeğiniz yeni gıdalarla tanışır ve bunları çiğnemesini öğrenir -ya da sonsuza kadar çiğnemesini! Küçük yiyecekleri kavramaya başladığında, bunları ağzına götürmeyi sağlayacak koordinasyonu geliştirmek ve yiyeceği tam olarak ağzının içine alabilmek için biraz daha zamana ihtiyacı olacaktır. Başlangıçta çoğu yemek, önlüğünün minik cebinin yanısıra, köpeğinizin bayram etmesi için yerde, ama en çok da bebeğinizin kulağında ya da saçında yer bulacaktır. Bunun karşılığında siz de hem yaratıcı hem de sabırlı -ve havada uçuşan yemek parçalarını yakalamak için hızlı- olmak zorunda kalırsınız. Üstünüzün başınızın batmasını istemiyorsanız, söyleyebilirim ki yağmurluk almak için en uygun zaman budur.

Şaka bir yana, bu dönem aynı zamanda kafası karışmış danışanlarımdan en çok telefon aldığım zamanlardan biri olmuştur. Yedi aylık bir bebek annesinin dediği gibi, "Etrafta çok fazla emzirme danışmanı var ama ben ve arkadaşlarım şu anda en çok bir katı gıda danışmanına gereksinim duyuyoruz." Bana danışanların çoğu ya katı gıda konusunda oldukça endişeli davranan ebeveynler ya da başlangıçtan itibaren bu konuda sorun yaşayan ailelerdir. Genellikle kaygı içeren konular şunlardır:

*Nereden başlayacağımı bilmiyorum -hangi besinle başlayacağım ya da bunu nasıl yapacağım hakkında hiçbir fikrim yok.*

*Sıvı gıda ile karşılaştırıldığında şu anda ne miktarda katı gıda vermem gerekiyor?*

*Birçok farklı kitaptaki tablolara baktığımda, bebeğimin yeteri kadar beslenmediğini görmek beni çok endişelendiriyor.*

*Bebeğim katı gıdalara geçişte çok zorlandı (buna dair örneklerden bazıları şunlardır: Annenin verdiği kaşığı ağzına almamak için ağzını kilitleyen bebekler, yemekleri ağızlarında tutanlar, ağızlarına bir şey aldıklarında boğulacakmış gibi olan bebekler, vb.).*

*Katı gıdalara başlayan çocuklarda çok sık rastlandığını duyduğum besin alerjileri hakkında endişelerim var.*

Yukarıda okuduklarınızdan herhangi biri sizin düşüncelerinizle benzerlik taşıyorsa, bana elinizi verin, sizin katı gıda danışmanınız olayım. Her zaman olduğu gibi bir seri soruyla başlayacağız. Bunları cevaplamak size nereden başlayacağınıza ya da neleri değiştirmeniz gerektiğine dair ipuçları verecektir. Bu evrede hatırlanması gereken önemli şey, bir sorun olsa da olmasa da, hemen herkesin kafasında birçok soru işareti olduğudur. Dolayısıyla yalnız olmadığınızı bilin. Ayrıca, kötü alışkanlıklar (bebeğinizde ve sizde) henüz fırsat bulup gelişmeden, hemen şu anda problemlere çözüm getirmenin çok daha kolay olacağını unutmayın.

**Bebeğiniz ilk kez bir katı gıda ile tanıştığında kaç aylıktı?** Yukarıda da belirttiğim gibi, ebeveynlere bu geçişe bebekleri altı aylık olduğunda başlamalarını öneririm. Bunu isteme sebeplerimden biri, henüz dört aylıkken katı gıdaya geçiş yapmış olan altı, yedi ve sekiz aylık bebeklerin anne-babalarından sık sık aldığım telefonlardır. Bir süre her şey yolunda gitmiştir, fakat ne olduysa bir an gelmiş, bebekleri hiçbir besini kabul etmemeye başlamıştır. Her zaman olmasa da sık sık bu, diş çıkarma dönemlerine, bir grip vakasına veya çocuğun hayatında gelişen hassas zamanlardan birine denk gelir. Ve aileler beni arar: "Yemesinde bir sıkıntı yoktu. Ona çeşitli tahıllar, meyveler, sebzeler verdik. Fakat şu anda bunlardan hiçbirini ağzına almıyor." Bu tip durumların çoğunda sorun şuradadır: Ebeveynler

katı gıdaları vermeye başladıklarında, bebeğin emme süresini azaltırlar. Onlardan bir anda çok şey istemektedirler. Bebek ise emme zamanından bu şekilde mahrum edildiğinde, yani onu sütten kesmede çok erken davranıldığında, haklı olarak kaybettiklerini telafi etmek için çok daha fazla anne sütü veya biberon istemeye başlar.

Sabırlı olun ve ona katı besinler vermeyi bırakmayın. Anne sütü ve formül süt vermeye de devam edin. Eğer sakin davranırsanız, bir hafta veya on güne kalmadan direnci kırılacaktır. Katı gıda alması için hiçbir şekilde onu zorlamaya kalkmayın ama aç olmasına rağmen yemiyorsa, *onu geceleri beslemeyin.* Bunun yerine, alsa da almasa da, gün içinde katı gıdaları vermeye devam edin. Eğer aç ise, eninde sonunda yemeyi deneyecektir.

**Bebeğiniz prematüre mi doğdu?** Eğer öyleyse altı aylıkken katı gıdaya geçmek onun için erken sayılabilir. Onun kronolojik yaşının (doğduğu günden başlayarak sayın), gelişimsel yaşı ile aynı olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Onun hazır olup olmadığını belirleyen yaş budur. Bunun için, diyelim ki iki ay erken doğduysa, takvimde altı aylık görünmesine rağmen, bebeğiniz gelişimsel olarak aslında dört aylık bir bebek kadardır. Başka bir deyişle, yaşamının ilk iki ayında bebeğinizin henüz dünyada değil, ana rahminde olması gerekiyordu. Şu an ise onun diğer bebeklere yetişmesi için arayı kapaması gereken bir dönem. On sekiz aylık olduğunda ya da tam iki yaşına geldiğinde bebeğiniz, diğerleri gibi görünecek olmasına rağmen, altı aylıkken sindirim sistemi henüz katıları alacak kadar gelişmemiş durumdadır. Bunun için sıvı beslenmeye geri dönmenizi ve bebeğiniz yedi buçuk veya sekiz aylık olduğunda tekrar başlamanızı öneririm.

**Bebeğiniz nasıl bir mizaca sahip?** Bebeğinizin diğer olaylar ve geçişlerle ilgili nasıl davrandığını düşünmeye çalışın. Mizacı yaşadığı ortamı etkilediği gibi, onun katı gıdalara yaklaşımına etkili olacaktır. Katı gıdalara geçişini buna göre şekillendirebilirsiniz:

*Melek* bebekler genellikle yeni deneyimlere açıktırlar. Katı gıdaları yavaş yavaş sunarsanız bir sorun yaşamazsınız.

*Kitap* bebekler uyum sağlamak için biraz daha fazla zamana ihtiyaç

duyarlar. Ama çoğu programın dışına çıkmayacaktır.

*Nazlı* bebekler başlangıçta katı besinleri reddederler. Bu bebeklerin ışığa ve dokunuşa olan duyarlılıkları düşünüldüğünde; mantıken, ağızlarındaki bu yeni hisse alışmaları da zaman alacaktır. Oldukça yavaş gitmelisiniz. Hiçbir zaman onları zorlamayın ama pes de etmeyin.

*Hareketli* bebekler sabırsız ve maceraperesttir. Onları mama sandalyesine oturtmadan önce her şeyin hazır olduğundan emin olun. Havalarda uçuşan yemek parçaları ve tabak çanaktan korunmak için hazırlıklı olun.

*Huysuz* bebeklerin katılara alışması kolay olmayacaktır. Alıştıklarında ise tanımadıkları besini kabullenmeleri zor olur. Beğendikleri bir yiyecek keşfederlerse, her öğün bıkmadan sadece o yiyeceği yemek isterler.

**Ne kadar zamandır katı gıdaya geçmeye çalışıyorsunuz?** Belki de sorun bebeğinizde değil. Belki sizin beklentileriniz çok yüksek. Katıları yemek bir biberon dolusu sütü mideye indirmeye veya süt dolu bir memeyi emerek boşaltmaya benzemez. Aylar boyunca sadece anne sütü veya formül süt içtikten sonra, ağzınızdaki püremsi yemeklerin bebeğinize verebileceği hissi düşünün. Bazı bebeklerin sadece çiğneyip yutma fikrine alışmaları bile, iki veya üç ay kadar sürebilir. Pes etmemeli ve sakin davranmalısınız.

**Bebeğinize hangi besinleri veriyorsunuz?** Bebekler önce sulu, püremsi, pütürlü besinlerle tanışıp en sonunda küçük yiyecekleri elleriyle tutup yemeye başladıklarında katı gıdaya geçişi tamamlamış sayılırlar. Sonuçta altı aydır yatar pozisyonda yaşayan bebeğinizin yemek borusu bu süre içinde farklı bir şekilde işlevselliğini göstermeye başlar. Önerim bu sürece meyve ile başlamanızdır, örneğin armudun sindirimi kolaydır. Bazı uzmanlar ilk olarak tahıl verilmesini önerirler. Bense meyveleri, içerdikleri besin değerinden dolayı tercih ediyorum. Çok az bebek kendilerine verilen her çeşit katı besini hemen o anda kabul eder. Bir çay kaşığıyla başlayıp, çok kez denemeye hazırlıklı olmanız gerekir.

Sayfa 188-190'daki "Beslenmeden Yemek Yemeye" tablosundan da anlaşılacağı gibi süreç çok yavaştır. İlerleme kademe kademe gerçekleşir. Katı gıdaları vermeye başladığınız ilk iki hafta, kahvaltıda ve akşam öğü-

nünde iki çay kaşığı armut verirsiniz. Bebeğinizi sabah kalkar kalkmaz, öğle öğününde ve yatarken emzirmeye veya ona biberon vermeye devam edersiniz. Bebeğiniz aldığı besini, ters bir tepki ile karşılamadıysa; kabak gibi ikinci bir besine geçebilirsiniz. Bebeğiniz kabağı kahvaltıda yer, armudu yine akşam öğününde alır. Her yeni meyve veya sebzeyi -üçüncü hafta elma ve taze patates- önce kahvaltı öğününde verin. Bebeğiniz üç yeni besinle tanıştı bile. Dördüncü haftaya gelindiğinde bebeğinize yulaf verebilir ve öğle öğününe de katı gıdaları ekleyebilirsiniz. Bebeğinizin iştahı ve kapasitesine göre her öğün verdiğiniz katı gıda miktarı artık üç ya da dört çay kaşığına çıkabilir. Sonraki dört hafta boyunca öğünlerine pirinç ya da farklı tahıllar katabilir, şeftali, muz, havuç, bezelye, yeşil fasulye, patates ve kırmızı erik ekleyebilirsiniz.

Hazır bebek mamaları almak veya bebeğinizin mamasını kendi kendinize hazırlamak sizin seçiminize kalmıştır. Kendinize patates veya sebze yemeği yaptığınızda, küçüğünüz için de bu yemeklerin püresini çıkartabilirsiniz. Ama her şeyi karıştırıp vermekten kaçının. Unutmayın, amaç bebeğinizin tat alma duyusunu geliştirmek. Her şey bir arada püre haline getirildiyse, neden hoşlanıp neden hoşlanmadığını nasıl anlayabilir? Bu, muhallebisine tat katsın diye biraz elma sosu eklememeniz gerektiği anlamına gelmez. Akşam yemeğinde kendilerine tavuk, pilav ve sebze yapan ama bebeklerine verirken her şeyi el robotundan geçiren o kadar çok aile tanıyorum ki. Ve bu aileler bunu hemen her öğün yapıyorlar. Bebeklerin beslenmesinden bahsediyoruz, köpeklerin beslenmesinden değil!

Eğer bebeğinizin mamasını siz hazırlıyorsanız kendinize şu soruyu sorun. "Bunun için -seve seve- ne kadar zaman harcayabilirim?" Vaktiniz yoksa panik olmayın. Püre dönemi sadece birkaç ay sürecek. Bebeğinizin biraz hazır mama yemesinin ona hiçbir zararı olmayacaktır. Ayrıca artık en büyük şirketler bile bebekler için az katkı maddeli organik besinler hazırlıyorlar. Sadece etiketleri dikkatle okumanız yeterli.

Eğer bebeğinizin ya da küçük çocuğunuzun yeteri kadar beslenip beslenmediği konusunda endişe duyan ebeveynlerdenseniz, elinize bir not defteri alıp bir süre gözlemlemeye koyulun. Kabul edersiniz ki, her öğün al-

dığı miktarı eskiden üst üste koyup toplamak günlük süt tüketimini kolayca hesaplamanızı sağlıyordu. Şimdi yine birimleri saymak zorundasınız. Ama dört kaşık dolusu elma soslu tahıl muhallebisinin besin değerini nasıl hesaplayabilirsiniz? Bebeğinizin mamasını siz hazırlıyorsanız, hazırladığınız mamayı buzluğun hazneleri içinde buzdolabınızın buzluğuna koyun. Bu, bebeğinizin aldığı miktarı anlamanızda size yardımcı olacaktır -bir küp 30 gr eder; bkz. alttaki kutucuk (Bunları çözmek ve ısıtmak için mikrodalga fırınınızı kullanıyorsanız lütfen çok dikkatli olun, fırından çıkardıktan sonra her zaman iyice karıştırın ve bebeğinize vermeden önce ne kadar sıcak olduğunu kontrol edin). Marketlerden aldığınız bebek mamalarında miktarı hesaplamakla ilgili sorununuz olmaz. Eğer bebeğiniz bir kavanozun hepsini bitiriyorsa, etikete bakın ve kavanozun içerdiği miktara bakarak ne kadar yediğini görün. Yarısını veya sadece çeyreğini yiyorsa, kaç kaşık yediğine dikkat edin ve bunu cc'ye çevirme hesabı yapın.

Aynı şeyi elle yenen yiyeceklerde de yapabilirsiniz. Diyelim elinizde 100 gram ağırlığında dört dilimlik bir et ürünü paketi var. Bu demektir ki dilimlerden her biri 25 gram tartılıyor. Çeşitli peynirleri ve diğer yiyecekleri aynı şekilde paketleri üzerindeki ağırlıklarına bakarak ve küçük parçaların ne miktarda olabileceğini tahmin ederek bebeğinize verebilirsiniz. Bu, bebeklerinin ağırlıklarının yüzde 15 ila 20'sini kaybettiğinden dolayı (çok az bir kilo gerilemesi normal karşılanabilir) kaygılanan ebeveynlerime (onlara aynı zamanda çocuk doktorlarına da danışmalarını öneririm) yaptığım bir hesaplama önerisidir. Matematiği kötü olanların (benim gibi) kulağına biraz karmaşık geldiğinin farkındayım.

Aslında önemli olan bebeğinize meyve, sebze, süt ürünleri, protein ve tahıllar içeren dengeli bir beslenme alışkanlığı kazandırmaktır. Burada minicik mideler hakkında konuştuğumuzu da unutmamamız gerekir. Porsiyon ölçüsünü ayarlamanın yolu, porsiyonlara bebeğin yaşamındaki her yıl için bir veya iki yemek

**30 cc Sıvıya Denk Gelen Katı Gıda Miktarı Nedir?**

1 küp buz= 30 gr
3 çay kaşığı= 15 gr
2 yemek kaşığı= 30 gr

kaşığı besin eklemektir -bir yaşındayken bir veya iki, iki yaşındayken iki veya dört, üç yaşına gelince üç veya altı. Bu hesaplamayı bir öğünün genellikle iki veya üç porsiyon yemekten oluştuğunu unutmadan yapmak gerekir. Bebeğiniz iştahına ve kapasitesine bağlı olarak bahsedilenden çok daha az veya çok daha fazla yiyebilir.

**Bebeğiniz kaşığı kabul etmiyor mu?** Kaşıkla beslemeye başladığınızda, kaşığın bebeğinizin dudaklarına değip ağzının tam içine girmesine dikkat edin. Eğer kaşığı çok içeri sokarsanız, bebeğinizin öğürmesine yol açabilirsiniz. Bu hareketi birkaç kez tekrarladığınız takdirde, bebeğiniz kaşıktan yemeyi kötü bir deneyim olarak algılamaya başlayacaktır. Bunun nasıl bir duygu olduğunu merak ediyorsanız, eşinizden veya bir arkadaşınızdan *sizi* öyle beslemesini isteyin!

Bebeğinizin kaşıkla hiçbir sorunu yoksa elinizden almaya çalışması çok yakındır. Onu engellemeyin. Bu noktada ondan kaşığı gerektiği gibi kullanmasını beklemeniz haksızlık olur. Ama kaşıkla oynaması, onu ileride kendi kendine yemesi için hazırlaması bakımından olumlu bir şeydir. Ancak kaşığı elinden bırakmaması sizin için aynı zamanda çileden çıkarıcı bir duruma da dönüşebilir. Bu nedenle anne-babalara yanlarında bir takım oluşturacak kadar kaşık bulundurmalarını öneririm. Bir tanesiyle onu beslerken, diğerini tutmasına izin verirsiniz. Bebeğiniz elindeki kaşığı düşürdüğünde hazır olsun diye bir başka kaşığı da yedekte bekletirsiniz.

**Bebeğiniz sık sık öğürüp, boğazına bir şey takılmış gibi mi davranıyor?** Eğer katıları henüz yeni vermeye başladıysanız; bu belki kaşığı gereğinden daha derine sokmanızdan, kaşığa gereğinden fazla yiyecek doldurmanızdan ya da aceleci davranıyor olmanızdan -henüz ağzındakini bitirmeden diğer kaşığı veriyor olabilirsiniz- kaynaklanıyor olabilir. Bir neden de verdiğiniz yiyeceğin tam olarak püre haline getirilmemiş olması olabilir. Sebep ne olursa olsun, çocuğunuzun "Bu hiç de zevkli bir şey değilmiş. Biberonumu istiyorum." diye düşünmesi an meselesidir. Öğürmenin ise sabırsızlığınız veya besleme tekniğinizle bir ilgisi olmayabilir. Bazı bebeklerin, özellikle de Nazlı tipteki bebeklerin, katı gıdaların verdiği hisse alışmaları için daha fazla zamana ihtiyaçları olur. Bu da annelerinin daha da

fazla sabırlı davranmaları gerektiği anlamına gelmektedir (bkz. sayfa 82). Eğer bebeğiniz öğürür ve ağzına aldığı ilk katı besini sevmemiş gibi görünürse, durun ve birkaç gün sonra bunu tekrar deneyin. Denemelerinize, hiçbir şekilde zorlayıcı davranmadan devam edin.

Bebeğiniz ilk bölümü başarıyla atlatıp, elle yenilen gıdalara geçiş yaptıysa, seyrek olarak öğürmeye veya boğazına bir şey takılmış gibi davranmaya devam edecektir. Bebekler bunu özellikle yeni tanıştığı besinleri alırken yaparlar. Eğer elle yenilen yiyecekleri gereğinden erken zamanda sunmaz ve ne verdiğinizle ilgili özenli olursanız, bu vakalara çok daha az rastlarsınız. Web sitemde bir anneden gelen gönderiye bakalım:

*Ellie neredeyse altı aylık ve ona artık eliyle yiyebileceği yiyecekler vermek istiyorum. Kuru ekmek veya bebek peksimetleri (sert, bezeye benzeyen ama ağza alındığında yumuşayan bir çeşit İngiliz krakeri) gibi ağızda kolayca lapamsı bir hal alabilecek yiyeceklerle başlamam gerektiğini biliyorum.*

Bu anneye kim, verdiği yiyeceklerin ağızda kolayca lapamsı bir hal alması gerektiğini söylediyse doğru söylemiş. Ama kuru bir ekmek parçasının gerçekten bebeğin boğazını tıkaması işten bile değildir. İlk olarak söylemem gerekir ki, kuru ekmeğin kırıntıları bebeğinizin nefes borusuna veya boğazına takılabilir. İkincisi, katı gıdaya geçişte altı ay çocukların çoğu için henüz erken bir zamandır. Öncelikle sizin yardımınız olmaksızın oturmayı öğrenmelerini beklemek gerekir. Bu da genellikle sekiz ya da dokuz aydan önce gerçekleşmez. Ayrıca daha önce de dile getirdiğim gibi, lapamsı yiyeceklerin ağızlarında bıraktığı hisse alışmaları çoğu çocukta bir veya iki ay gibi bir sürede gerçekleşir, kaldı ki elle yemeye başlamadan önce farklı dokularda besinlerle tanışmış olmaları gerekir. Ancak birçok kez denedikten sonra, besinleri ağızlarına aldıklarında, bunları damaklarına itip, dilleri yardımıyla ezerek lapamsı bir hale getirmeyi tam olarak öğrenirler (bkz. sayfa 207'deki kutu).

**Bebeğinize katı gıdalar verirken yeteri kadar istikrarlı davrandınız mı?**

## Elle Yenilen Yiyecekler Hakkında

**Ne zaman:** Bebeğiniz sekiz veya dokuz aylıkken veya kendi kendine sandalyede oturmaya başladığında.

**Nasıl:** Başlangıçta vermeyi düşündüğünüz besinleri mama sandalyesinin önündeki tepsiye yerleştirin. Bunları ezmeye veya etrafa bulaştırmaya çalışabilir. Bunda bir sorun yok, yaptıkları öğrenme sürecinin bir parçası. Yemekleri *onun yerine* ağzına vermeyin –bu, amacı hedefinden uzaklaştıracaktır. Bunun yerine birazını siz yiyin. Bebekler bizi taklit ederler. Özellikle ağzının tadına uygun bir yiyecek bulduğunda, o da aynı şeyi yapmaya çalışacaktır. Her yemek vakti, ona öncelikle eliyle yiyebileceği yiyeceklerden verin. Eğer bunları yemezse kaygılanmayın. Her öğünün başlangıcında önüne koymaya devam edin, eninde sonunda yemeye başlayacaktır.

**Ne:** Elle yiyebileceği yiyeceklerin (*finger-foods)* tam olarak ne olduğu hakkında şüpheleriniz varsa, önce kendi kendinize bir deneme yapın. Yiyecek ağzınızda kolayca yumuşamalı ve bebeğinizin boğazına takılacak pütürlü parçalar ve kırıntı içermemelidir. Dişiniz yokmuş gibi davranın ve yiyeceği dilinizle alıp damağınıza götürmeye ve küçük dil hareketleri ile onu ezmeye çalışın. Yaratıcı olun. Ortalığın batmasıyla ilgili tahammül sınırınıza göre, yulaf ezmesini, patates püresini veya bir dilim kaşar peynirini elle yenilebilir besinler listenize alabilirsiniz. Olgun meyveler de güzel bir seçenektir ama bunların çocuğunuzun elinden kaymaması için iri dilimler halinde kesilmeleri gerekir. Restorana gittiğinizde çocuğunuz için evde hazırladığınız yiyecekler yanınızda olsun ama eğer sizin yediklerinizi heyecanla izlemekteyse (ve yedikleriniz yukarıda sıralanan testleri geçiyorsa), denemesine izin verin. Sınırsız çeşitlilikte etnik yiyecekler deneyen çocuklar tanıdım. Bebeğinizin ne kadar çok kendi kendine yemesine izin verirseniz, o kadar çabuk yemek yemeyi kendi kendine öğrenmesine ve bundan zevk almasına yardımcı olursunuz. Aşağıda bazı önerileri bulabilirsiniz:

Çeşitli tahıllar, Cheerios, kuru hazır kahvaltılıklar (ilk başta gevrekleri vermeyin)

Farklı şekillerde makarnalar -biraz aroma ve besin değeri eklemek için püre haline getirilmiş sebze çeşitleriyle karıştırılabilir

Minik tavuk sosisleri

Hindi veya tavuk eti -salam gibi ince dilimlenmiş

Ton balığı veya sizin sofranızda da bulunabilecek herhangi bir beyaz etli balık

Avokado parçaları

Gravyer, yumuşak çedar, beyaz peynir gibi sert olmayan peynir cinsleri

"Çılgın Sandviçler" -Ekmek kırıntılarını biriktirin (ya da ekmeği kurabiye kalıpları ile çeşitli şekillerde kesin). Kırıntılara şekersiz reçel, humus, krem peynir veya beyaz peynir ekleyerek hepsini birlikte karıştırın.

Simit -sade veya yukarıdaki yumuşak karışım sürülerek verilebilir.

**Yoksa aralarda sadece size daha kolay geldiği veya o şekilde bağ kurmayı sevdiğiniz ya da kendinizi suçlu hissettiğiniz için yine meme (veya biberon) vermeye devam mı ettiniz?** Eğer öyleyse, farkında olmadan çocuğunuzun katılarla tanışmasını sabote ediyorsunuz demektir. Koşturmacayla geçen günümüzde çoğu zaman bebeğimiz için yemek yapmak yerine, ona anne sütü veya bir biberon vermek çok daha kolay gelir. Ayrıca daha önceki bölümde de dile getirdiğim gibi, bazı anneler bebeklerini sütten kesme konusunda isteksiz davranırlar çünkü bebekleri ile bu şekilde kurdukları sıcak bağı kaybetmek istemezler. Özellikle bir anne iş hayatına geri döndüğünde, bebeğini başkalarına bırakmak zorunda kaldığı için pişmanlık duyar. Bundan dolayı bebeğinden uzak olduğu zamanları eve gelir gelmez onu emzirerek telafi etmeye çalışır. Aslında önemli olan annenin istikrarsızlık sebeplerinin ne olduğu değildir. Çocuklar tekrarlarla ve önlerini görmeyi başardıkça öğrenirler. Eğer bebeğinize bazı günler üç öğünün

hepsinde, bazı günler bir kez, diğer günler iki kez katı gıda verirseniz, çocuğunuzun kafası karışır. Ve kafası karıştığında kendini rahat hissettiği noktaya geri döner -emmeye.

**Yemekten sonra bebeğiniz kusma, alerji, ishal gibi sorunlar yaşıyor mu? Kaka yapması gecikiyor mu? Eğer öyleyse, ona ne çeşit ve ne sıklıkta katı gıdalar veriyorsunuz?** Belli bir çeşit besine karşı ters tepki gösteriyor olabilir, bir besine alerjisi olabilir. Bebekler katı gıda almakla, kendilerini kötü hissetmek arasında bir ilişki kuramamalarına rağmen; acı hissettiklerinde ya da 'günlerinde değillerse' yeni şeyler denemek için çok da heveslı olmayabilirler. Bu nedenle anne-babalardan katı gıdaya geçiş sürecinin başlangıcında sabırlı olmalarını isterim. Bir besinle, ama sadece *tek* bir besinle başlayın. İlk hafta boyunca (ya da bebeğiniz daha hassas bir bebekse on gün), bu yiyeceği günün ilk öğününde verin. Bir hafta bu yiyecekler de-

**Katı Gıdalara Geçişte İsteksiz Bir Anne**

28 yaşındaki sosyal yardım çalışanı Lisa, kızı Jenna altı aylık olunca işe geri dönmüştü. Harika bir bakıcıya sahipti, buna rağmen kızının yanında olmadığı için pişmanlık duyuyordu. Bakıcının önerilerinden biri Jenna'yı katılarla tanıştırmaktı. Kızını o ana kadar kendisi emziren Lisa, buna hemen karşı çıkmıştı "Bence Jenna henüz çok küçük. Anne sütü onun için en iyisi. Bundan dolayı sütümü sağacağım, öğle öğünü için de her gün eve dönmeyi planlıyorum." Üç hafta sonra, Jenna geceleri acıkarak uyanmaya başladı. Lisa, bakıcının gün içinde kızının gereğinden fazla uyumasına izin vermiş olabileceğinden yakınıyordu. Oysaki Jenna'nın bakıcısı Jenna'nın uykularında hiçbir değişiklik olmadığını söylüyor, ama şöyle devam ediyordu. "Anne sütü artık Jenna'ya yetmiyor." Çocuk doktorlarıyla konuştuğunda Lisa gözü arkada kalarak bakıcısının Jenna'yı katı gıdalara başlatmasına izin verdi. Melek bebek tipinde olan Jenna bu yeniliği hemen kabul etti. Daha birkaç hafta geçmeden, birçok farklı besinle tanışmıştı bile -doğal olarak gece uyanmaları da kesilmişti. Lisa sabahları Jenna'yı emzirmeyi çok özlüyordu ama yine sabahları kahvaltıyı ve gece yatmadan önceki mamasını kendisi vererek, kızıyla o özel zamanları paylaşmaya devam etti.

**Süt**

Büyük Çocukların İçeceği

Bir yaşında, uzmanların çoğu anne sütü veya formül sütten inek sütüne geçişi önerir. Katı gıdalara geçişte olduğu gibi, bunda da temkinli davranmanız gerekir. Öncelikle bebeğinizin buna reaksiyon göstermediğinden emin olun. Bebeğinizin sabah öğününü inek sütüyle değiştirin. Birkaç günden bir haftaya kadar (bebeğinizin hassaslığına bağlı olarak), eğer çocuğunuz bir reaksiyon -ishal, döküntü, kusma- göstermediyse, öğle öğününde, en sonunda da akşamları süt verebilirsiniz. Bazı ebeveynler anne sütünü veya formül sütü inek sütüyle karıştırarak verir. Ben karıştırmaya karşıyım çünkü bu tip bir karıştırma, anne sütü veya formül sütün yapısını değiştirmektedir. Bebeğiniz süte reaksiyon gösterirse, böyle bir durumda inek sütünden mi, yoksa hazırladığınız karışımdan dolayı mı olduğunu nasıl anlayabilirsiniz ki?

vam ettikten sonra, aynı yiyeceği öğle öğününde vermeye başlayabilirsiniz. Sabah öğününde ise bebeğinize yeni bir yiyecek sunun. Her yeni besin bu ilk testi geçtiğinde, sunduğunuz yiyecekleri bir diğeriyle birlikte vermeye başlayabilirsiniz.

Yeni yiyeceklerin her zaman kahvaltı öğününde verilmesini öneririm. Böylelikle bir sorun çıkarsa, bebeğinizin -ve sizin- gece uykusunun bozulması da söz konusu olmayacaktır. Aynı şekilde yiyecekleri tek başlarına verdiğimizde, bebeğin sıkıntısının ne olabileceğini anlamak da kolaylaşır.

Ancak bebeğiniz hassas bir sisteme sahip Nazlı tipte bir bebekse veya ailenizde alerji geçmişi olan bireyler varsa, elbette daha çok tetikte olmanız gerekir. Bebeğiniz sizden dolayı alerjilere daha açık olabilir. Bebek alerjilerinin özellikle son yirmi yılda ciddi boyutta arttığını biliyoruz. Uzmanlar çocukların yüzde 5 ila 8'inde alerjik vakalara rastlandığını söylüyorlar. *Ve alerjiler, alerjiyi tetikleyen besinin daha sık verilmesiyle iyileşmez, daha kötüye gider.* Bunun için bebeğinizin beslenme düzeni ile ilgili, hangi katı gıdayı, ne sıklıkta verdiğinizi not edebileceğiniz bir defter tutmalısınız. Böylece bebeğiniz sık ve ciddi reaksiyonlar gösterirse, doktoruna, kendisi-

nin konuyu saptamasına yardımcı olacak bilgiyi içeren gerekli donanımla gitmiş olursunuz.

## Bir Yaşından İki Yaşına Kadar: Beslenmede Kötü Yönetim ve Beslenme Olimpiyatları

"Bebeğim ne kadar yemeli?" sorusu birinci doğum gününde biraz yanıltıcı olmaya başlar. Bebekler bu dönemde farklı görünüşlere -iri, orta, minyon yapılı- ve ihtiyaçlara sahiptirler. Bir yaşından sonra büyüme hızları da yavaşlamaya başlar. İlk bir yıldaki inanılmaz büyüme hızıyla başa çıkmalarını sağlayacak yakıta artık ihtiyaç duymadıkları için, iştahlarında da doğal olarak azalma olur. Bir yaşında bebeği olan bir anne, web sitemde şöyle diyordu: "İki hafta önce bütünüyle yemeye karşı gelse de, Brittany'nin şu anda yiyebildikleri bunlar. Bir yeme programımızın olması bizim için büyük bir yenilik olacak!" Brittany'nin annesi, bebeğinin istikrarsızlığını hafife alıp, olayları akışına bırakabiliyordu. Fakat çoğu anne-baba aynı noktada telaşa kapılır: "Bebeğim neden eskiden yediği kadar yemiyor artık?" Ben de onlara bebeklerinin artık başka bir hayatı olduğunu anlatırım. Bunun yanında artık o kadar yemeye de ihtiyaçları yoktur. Aynı şekilde diş çıkarmak da birinci yılda beslenmeyi etkileyen unsurlardan biridir (bkz. sayfa 218'deki kutu). Sonuç olarak diyeceğim, bu yaşlardaki hemen her çocuk daha az yemeye başlar.

Ancak bebeğiniz aynı zamanda çok çeşitli yiyeceklerden oluşan bir repertuara da sahip olmuştur. Çok çeşitlilikte katı gıda ve *finger food* tatmış durumdadır -ve artık sorunsuz şekilde yiyebilmektedir. Bazı çocuklar bu noktaya bir yılda ulaşırlar. Bazılarıysa katı besinlerin çoğunu dokuzuncu ayda zaten yemektedir. Çoğunlukla hemen hepsi birinci yılda bu yolculuğu artık geride bırakmıştır. Çoğu çocuk doktoru bebeklere "dikkatle yaklaşılması gereken besinler"in -yumurta ve dana eti gibi besinler- yanında, inek sütünün de birinci yılda verilmesini önerir (bkz. sayfa 210'daki kutu). Bu şekilde, eğer başka aile fertleri alerjik bir yapıya sahip değilse, alerji riskini de azaltmış olurlar.

Bebeğiniz artık üçü çoğunlukla katı besinlerden ve ikisi 240 cc civarı

**Yeterli Yakıt=Yeterli Kilo Alımı**

Aylık doktor kontrollerinizde, doktorunuz bebeğinizin sağlık muayenesini yapar, ağırlığını tartar ve kilo alımının yaşı ve yapısı ile uyumlu olup olmadığını gözden geçirir. Bebeğinizin günlük fiziksel hareketliliğine dair gözlemlerinizi doktorunuzla paylaşmalısınız. Bebeğiniz on sekiz aylıkla iki yaş arasındaysa, az enerji harcaması onun sıvı gıdalarla kıyaslandığında yeteri kadar katı gıda almıyor olmasından veya yeteri kadar enerji verici besinlerle beslenmiyor olmasından kaynaklanabilir. Çocuğunuz daha büyük ise, gereği kadar protein almıyor olabilir. Proteinler çocuğunuzun aktif hayat tarzını destekleyen besinlerdir.

sıvı gıdadan oluşan toplam beş öğün yemek yemelidir. Başka deyişle, sıvı beslenme düzenin yarısının yerini artık katı gıdalar almalıdır. Ancak hâlâ toplam 1000 cc anne sütü, formül süt ya da şimdi inek sütü almakta ısrarlıysa, sıvıları azaltıp bunların yerine katı gıdalar koyarak dengeyi bulmasını sağlamanız gerekir. Her şey planlandığı gibi giderse, 14 ay civarı, bebeğiniz kendi kendine beslenebilmek için ihtiyaç duyduğu koordinasyon becerilerini de geliştirmiş olur. Bu beceri gün geçtikçe -sizin sayenizde- gelişmeye devam edecektir. Olağan olarak, her şey sürekli planlandığı gibi gelişmeyebilir. Bu dönemdeki sorunlar genellikle iki konu etrafında toplanır: Beslenme düzeninin yanlış yönetilmesi ve kendi bulduğum deyişle, bu bölümde daha sonra değineceğim "Beslenme Olimpiyatları" (bkz. sayfa 211-225).

*Beslenme Düzeninin Yanlış Yönetimi.* Bir yaş üzerindeki bir çocuk hâlâ sıvı dolu biberonunu katı besinlere tercih ediyorsa, bu onun beslenme düzeninin yanlış yönetildiğine dair bir işaret sayılabilir. Ayrıca daha önceden yaşanmış ama bir çözüm sağlanmadan unutulmuş bir sorundan kaynaklanıyor da olabilir. Bundan dolayı, çocukları daha küçük olan anne-babalara sorduğum soruları bu sefer bu anne-babalara sorarım: **"İlk katı gıdayı bebeğiniz kaç aylıkken sundunuz? Bebeğinizi neyle besliyorsunuz? Bebeğinizi ne kadar zamandır katı gıdalara alıştırmaya çalışıyorsunuz? Bu süre**

**içinde istikrarlı davrandınız mı?"**

Eğer bu süreci erken başlattıysanız, sayfa 199-200'de saydığım nedenlerden dolayı bebeğinizde bir karşı çıkma tepkisi oluşmuş olabilir. Yakın zamanda başladıysanız ya da şu ana kadar istikrarsızca devam ettiyseniz, sadece biraz sabırlı davranmanız yeterli olacaktır. Altı ay en uygun zaman olsa da, bazı bebeklerin alışmak için biraz daha zamana ihtiyaç duyması normaldir. Amaç; çocuğunuzun sıvı alımının yarısını keserek, bunun yerine aynı miktarda katı gıda vermektir. Bu unutulmaması gereken bir kuraldır. Bebeğinizin ne miktarda sıvı aldığını görmek için kahvaltıda, öğle ve akşam öğünlerinde içtiklerini toplayın. Ve bu miktarı gerekli katı gıda miktarına çevirin. Örneğin eğer Dominic kahvaltıda genellikle 210 cc sıvı alıyorsa, hedef aynı miktarın katı gıdaya çevrilmişini Dominic'e sunmak olmalıdır -70 cc tahıl, 70 cc meyve ve 70 cc yoğurt gibi (karşılık gelen miktarlar için bkz. sayfa 204).

Günün üç öğününde de çocuğunuza *ilk olarak* katı besinleri verin. Memeden kesilmediyse (ki bu çoğu çocuk için 18 ay civarıdır), ara öğünlerinde biberon veya anne sütü alabilir. Katı gıdalara bir kez alıştıktan sonra, bebeğinize susuzluğunu bastırması için *yemek vaktinde* ama yemeğini *bitirdikten sonra,* alıştırma bardağıyla su veya süt de verebilirsiniz.

Bazen sorun katı gıdaların *hepsinde* değil, sadece bir besinde de oluşabilir, örneğin şeftalide. Eğer çocuğunuz yeni tatlar keşfetme konusunda çok maceracı değilse ya da bu noktada yemeğini seçiyor ve bazı besinleri reddediyorsa; bu, o yaşlarda çocukların bazı besinleri diğer besinlere tercih etmekte ısrarcı olmalarından kaynaklanmaktadır. Ama aynı zamanda çocuğunuz bazı yeni tatlara ve bu tatların ağızlarında verdiği yeni hislere alışmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir. Bu noktada sizin ona tanımadığı besinleri sunma konusunda ısrarcı (ama sakin) olmanız gerekir.

Bazı çocuklar gerçekten de yemek seçerler -bu dönemde çeşit çeşit tatlarla tanışmayı istemezler ve tatmazlar da. Bazıları ise diğerlerinden daha az iştahlıdır. Bir çocuk için 'normal' görünen, diğeri için çok az ya da çok fazla olabilir. Eğer çocuğunuz ona verilen tüm yiyecekleri yemeyi reddediyorsa, ona izin verin. İzin vermezseniz, doyma hissini öğrenemez.

**Hamster Manevrası**

İstemedikleri bir yiyecek verildiğinde, bazı çocuklar bunu ağızlarında tutar. Sonra da öğürürler. Ben buna "hamster manevrası" diyorum. Bebeğinizin ağzının tıka basa bir yiyecekle dolu olduğunu fark ettiğinizde, yiyeceği dışarı tükürmesini söyleyin. O yiyeceği bir hafta boyunca bir daha vermeyin ama sonra tekrar deneyin.

Kendi deneyimime göre, eğer bir bebeğin rutini varsa, yer. Yemek seçen bir çocuk bile, farklı yiyeceklerin tadına bakar. Sadece iki çay kaşığı verin; bu şekilde en azından çocuğunuzu yeni bir tatla tanıştırmış olursunuz.

Benim için altın kural, bebeğiniz için yeni olan bir besinin dört gün üst üste verilmesidir. Şayet çocuğunuz yemezse, durabilir, bir hafta sonra tekrar vermeyi deneyebilirsiniz. Çocuğunuz çok farklı tatlara açık olmayabilir. Bazı yetişkinler de öyledir. Ailedeki diğer bireyler çok çeşitlilikte yiyecekler yemekten zevk alıyor ve çocuklarına da bunları zorlamadan sunuyorlarsa, çoğunlukla o çocukların da yemek konusunda maceracı bir yapı sergilediklerini görürüm. Ayrıca bir çocuk, patatesi iki ay boyunca severek yiyip, bir an gelir ağzına sokmak istemezse, buna da şaşırmamak gerekir. Böyle bir durumda olayı akışına bırakmanızı öneririm.

Eğer çocuğunuz katı gıdalara karşı isteksiz görünüyorsa, bir de şu soruyu sormam gerekir: **Bebeğiniz gecenin ortasında biberon almak veya emzirilmek için uyanıyor mu?** Sıvı alımı, özellikle de geceleri gerçekleşirse, bebeğinizin katı gıdaya olan isteğini etkileyebilir (küçük çocukların biberonla dolaşmalarını neden onaylamadığımı anlamışsınızdır). Üzülerek görüyorum ki, birçok ebeveyn bir yaşındaki çocuklarına geceleri süt vermeye devam ediyor, bazıları ise *gece boyunca* bu işi yapıyor! Bu anne-babalar sonra da, çocuklarının neden katı gıdaları reddettiğini merak ediyorlar. Bunun için profesör olmaya gerek yok: Eğer bebeğiniz karnını biberon maması veya anne sütü ile doldurursa, katılar için yer kalmaz! Öğünlerde acıkmamasına ya da katı gıdalar için hevesli olmamasına şaşmamak gerekir. Çünkü karnı tok. Ayrıca geceleri bebeğinizi emzirdiğinizde ya da biberonda süt verdiğinizde, onu istemeden tekrar 24 saatlik rutine geri dön-

dürmüş olursunuz (daha büyük bebeklerde gece beslenmelerini kesmek için, yatır/kaldır yöntemini uygulamanız gerekir; bkz. Altıncı Bölüm).

**Çocuğunuzun atıştırma alışkanlığı var mı?** Eğer varsa, midesini aralarda dolduruyor olabilir. Bu sorun bebeğiniz bir veya iki yaşındayken belirir. Sebep, öğün aralarında atıştırması veya yanlış besinler almasıdır. Arada sırada bebeğinize hazır krakerler vermenize karşı değilim, ama onun yerine meyve veya peynir gibi daha sağlıklı yiyecekler almasını tercih ederim. Çocuğunuz yemek yemeği reddettiğinde onun için mazeretler bulmak yerine ("Bugün çok yoruldu," "Bugün hiç tadı yok," "Diş çıkartıyor," "Genellikle böyle yapmaz.") inisiyatifi ele alıp, çocuğunuza öğün aralarında besleyici değeri olmayan, mide doldurucu atıştırmalıklar vermekten vazgeçin.

**Zorlamayın!**

9 veya 11 aylık bir bebeğin ağzını zorla açmaya çalışıp bir lokma daha alması için onu zorlamak, bir köpekbalığının keskin dişleri arasından bir balık bulup çıkarmayı denemekle aynı şeydir. Çocuğunuz bir lokma daha almak için ağzını açmayı reddediyorsa, lütfen ama lütfen, yemeği bitirdiğini ve daha fazla istemediğini kabul edin.

Hatırlarsanız, anne sütü alan bebeklerin "atıştırmacı" bebeklere -tam bir öğün yerine her üç veya dört saatte bir sadece on dakika anne sütü alan bebekler- dönüşmesinden bahsetmiştim (bkz. sayfa 138'deki kutu). Kraker veya patates cipsi yemekten kendini alamayan bir çocuk için de aynı şey geçerlidir. Eğer çocuğunuz üç ana öğün yemek yerine, atıştırmayı tercih eden bir bebek ise, kendinize bu motifi değiştirmek için üç gün verin. Çocuğunuzun tekrar ideal beslenme düzenine dönmesi için, onu ana öğünler dışında beslememeye gayret edin ve öğünler arası atıştırmalıklarla karnını doyurmasına izin vermeyin (bkz. bir sonraki kutu).

Atıştırmalık yiyeceklerin çok kötü bir şey olduğunu söylemiyorum. Aslında daha ufak yapılı çocuklar için ana öğünlerden daha fazla kalori sağladıklarını biliyoruz (bkz. sayfa 228'deki kutu, "Yemek Seçiciler ve

**Abur Cubur Krizi!**

Küçük çocuğunuzu bir 'atıştırmacı'dan, düzenli yemek yiyen bir çocuğa çevirebilmeniz için 3 günlük bir plan.

Bebeğiniz sabah 7'de uyandığında biberon veya anne sütü alacaktır. Kahvaltı da, saat 9'da, doğal olarak tam bir öğün yerine daha çok atıştırma olarak geçecektir. Ama bugün farklı olacak. Çünkü enerjisinin tükenmeye başladığı 10.30 sıralarında ona meyve, kraker veya genellikle ne veriyorsanız onu vermek yerine; ilgisini başka yönde tutmaya çalışacaksınız. Belki onu alıp dışarı çıkabilirsiniz. Göreceksiniz, daha öğle vakti gelmeden çok acıkmış olacak. Eğer dayanamayacak gibi görünürse, öğle öğününü biraz erkene alabilirsiniz.

Öğleden sonra, uykusundan önce verdiğiniz ara öğünü bu sefer atlayın. Uyandığında biberon alıyorsa, ona verdiğiniz miktarı yarıya indirin. Birçok ebeveyn bunu önerdiğimde şaşırır. "Enerji için daha fazla yemeye ihtiyacı yok mu? Onu bir şeylerden mahrum etmiş olmuyor muyum?" Cevap: Kesinlikle hayır. Yaptığınız şey en fazla üç gün sürecek. Onu açlıktan öldürmüyorsunuz. Öğünleri yenmesi gereken saatte sunuyorsunuz, o kadar.

İnanın bana, sizin için bu onun hissettiğinden daha güç olacaktır. Hedefe odaklanın: Bir saat bekleyip, tam bir öğün yemesi yerine, atıştırmalık şeyler yemeye devam etmesini istemezsiniz sanırım. Tekrar pes etmezseniz, üçüncü günün sonunda -ya da çoğu zaman daha da önce- bebeğiniz atıştırmayı bırakmış ve dolu öğünler yemeye başlamış olacaktır.

Anne Babaları İçin İyi Haber"). Bu çocukların minik midelerinin daha sık beslenmeye ihtiyaçları vardır. Böyle durumlarda, atıştırmalıklar (besleyici olanları) küçültülmüş ana öğünler gibidir. Çocuğunuzun yeme motiflerini izleyin. Eğer yemeğini bitirmekte güçlük çekiyorsa ve kilosu yüzdelik sistemin aşağılarındaysa; bu onun için normal sayılabilir. Yine de ona yüksek kalorili atıştırmalıklar -avokado, peynir ve dondurma gibi- vermekten bir zarar gelmeyecektir. Ayrıca onu daha sık beslemek konusunda

doktoruna danışın. Az miktarda yenen doğru yiyecekler çocuğunuz için bir enerji deposu yerine geçer. Bebeğiniz sosyalleşmeye başladığında, atıştırmalıklar onun hayatının bir parçası olacaktır. Tüm anneler yanlarında atıştırmalık bir şeyler taşır. Bunun için, çocuğunuzun doğru besinler alması ile ilgili kuvvetli düşünceleriniz olsa da, o daha çok sosyalleştikçe, daha fazla atıştırmalıklarla -abur cuburlar da dâhil olmak üzere- tanışacaktır. Kendi seçtiğiniz besinleri yanınızda taşıyın, böylelikle bebeğinizin yediklerini kontrol edebilirsiniz. Ve bebeğiniz de başka annelerin peşinde koşmaz!

Bu dönemde sorulacak bir soru da şudur: **Bebeğinizin yememe nedeninin sizden kaynaklandığını mı düşünüyorsunuz?** Bir yaştan önce, yememek çok nadiren isteksizlik ve iştahsızlıkla ilgilidir. Ayrıca bebekler ebeveynlerinin davranışlarını yemekle manipüle etmezler. Dolayısıyla sebep diş çıkarma, uykusuzluk, hastalık ya da sadece bebeğinizin yemek yeme gününde olmaması ile ilgili olabilir. Ama bir yaşından sonra, yememe eylemini çocuğunuz size karşı bir silah olarak kullanabilir. Yedikleriyle ilgili ciddi hassasiyet sahibiyseniz, eminim on beş aylıkken ya da daha bile önce bunu görmezden gelmeyecektir. Çocuğunuzun, yemek sırasında ondan bir olay beklediğinizi bilmesi, yemek saati için hoş bir ortam yaratmayacaktır. Böyle durumlarda, yeni besinleri ağzına almayan veya tamamen yemeyi reddeden çocuklar tanıdım.

*Beslenme Olimpiyatı.* Anne-babalara sorduğum **Çocuklarınız yemek saatinde huzursuzluk mu yaratıyor?** sorusu çocuklarının "beslenme olimpiyatları"nda bir yarışmacı olup olmadığını belirler. Bu kategorideki kaygıları şöyle sıralayabilirim:

*Yemesi için mutfakta çocuğumun peşinde koşmak zorunda kalıyorum.*

*Çocuğum mama sandalyesinde oturmuyor, dışarı çıkmaya çalışıyor.*

*Çocuğumun kendi kendine yemeye hiç hevesi yok.*

*Ne yaparsam yapayım önlük giymeyi reddediyor.*

*Sürekli yemeklerini yere atıyor -ya da başına bulaştırıyor.*

**Diş Çıkarma: Bir İştah Kesilme Nedeni**

*İşaretler:* Bir çocuk sıralananlardan birine veya hepsine sahip olabilir: Kırmızı yanaklar, bezden dolayı pişik, salyalanma, parmaklarını sürekli ağzına sokması, akan bir burun, ateş ve koyu idrar. Diş çıkartan bebek, ona memenizi veya bir biberon verdiğinizde, diş etlerinde ağrı olduğu için hemen ağzını çekmek isteyecektir. Yemek yemek rahatsızlık verdiği için iştahının kesilmesi normal karşılanmalıdır. Eğer ağzındaki o noktaya dokunursanız, bir kabartı veya kızarık bir nokta görebilirsiniz. Emziriyorsanız, dişin çıktığı yeri tam olarak hissetmeniz mümkündür.

*Süre:* Diş çıkarma üçer günlük süreçler içinde gerçekleşir. Olayı hazırlayan süreç, dişin tam olarak ucunu göstermesi, takip eden süreç. Bunlardan en acı vereni, dişin dişetini yararak dışa çıktığı 3 günlük süreçtir.

*Ne yapılmalı:* Eczanenizden alacağınız rahatlatıcı pomatlardan kullanabilirsiniz. Bebeğiniz dişlerini bir yerlere geçirmek ihtiyacı duyar. Bunun için dişlikler kullanabilirsiniz. Bazı çocuklar dondurulmuş dişliklerden hoşlanabilir.

Bebeğinizin mama sandalyesinde sergilediği yeni tavırlar onun girdiği büyük gelişimsel süreçle aynı zamana denk düşer. Çoğu çocuk bu yaşta yürümeye başlar. Yürüyemeyenler ise en azından emekliyor veya tırmanıyordur. Ama hepsi merak içindedir. Yemek yemek çoğu küçük çocuğun eğlenceli aktiviteler listesinin en alt sıralarında yer alır. Zaten kim dışarıda keşfedilecek bunca şey varken, bir sandalyede on dakika boyunca oturmayı tercih eder ki? Ve kim atmak ya da bir yerlere bulaştırmak gibi eğlenceli bir şeyler yapılması mümkünken sadece önündeki yemeği yemeyi seçer? Bir veya iki yaşında çocukların olduğu çok evde yemek saatleri bir felaket değilse de bir mücadeledir; ayrıca her taraf batacaktır! Çocuklarını yemek zamanlarında dizginlemekte zorluk çeken anne-babalar, bana çocuklarının gelişen bağımsızlık duygusunu, becerilerini, iki yaşına geldiğinde de inatçılığını yansıtan sorularla gelirler. Aslında çoğu zaman bir çocu-

gun yeni bir yiyeceği reddetmesi, yiyeceğin tadını beğenmemesiyle ilgili değildir. O sadece hâkimiyetini test etmektedir. Böyle durumlarda yemesinde ısrar etmeyi bırakıp, güç savaşına girmemek yerinde olacaktır (Takip eden öğün, besin değeri aynı olan farklı bir yiyecek sunun).

Bir yaşında bir çocuğa artık bazı kuralları öğretebilirsiniz. Bir kısmınızın buna karşı çıktığını duyar gibi oluyorum: "Bebeğim, *kuralları* öğretmek için henüz çok küçük!" Üzgünüm, bu konuda haklı olduğunuzu söyleyemeyeceğim. Başlamak için zaman tam da *bu* zamandır, her olayın bir güç savaşı haline döneceği iki yaş krizi zamanı değil.

Beslenme Olimpiyatları'ndaki ortak kaygıları okurken, B.A.R.N. (Çocuğunuzun Davranışları, Sizin Tavrınız, Rutin, Beslenme) akronimini aklınızdan çıkarmayın -en azından ilk üç harfe denk gelen maddeleri. İlk madde (B.A.R.N.'daki B harfi: Your Child's Behavior=Çocuğunuzun Davranışları) ile ilgili olarak: Bu yaşta çocuğunuzun sahip olduğu çeşitli istenmedik davranışlar karşısında harekete geçmezseniz, davranışların yerleşmesine engel olamazsınız.

Sizin tavrınız (B.A.R.N.'daki A harfi: Your Attitude=Sizin Tavrınız) önemli olan maddedir. Yukarıda anne-babaların kaygılarını dile getiren bütün cümlelerde, her şeyin *çocuklarının* kontrolü altında olduğu iması hissediliyor. Benim için en büyük işaret anne ve babanın "çocuğum...reddediyor" ve "bebeğim...yapmayacaktır" gibi cümleleridir. Ayrıca iki yaş krizinin yaşanacağı döneme yaklaşılmaktadır. Dileğim yemek vakitlerini de çocuklarınızın egemenliğine bırakmış olmamanız. Sizi göreve çağırıyorum! (İki yaş krizini yaşamak zorunda kalmamanız için yapmanız gerekenler için bkz. Sekizinci Bölüm.)

Bu sorunlarla başa çıkmak ve ilkelerimizi oluşturmak için yemek vakti rutinine -B.A.R.N.'daki R harfi: Routine=Rutin- bakmamız gerekir. Böyle bir rutin bizim sorunlara bir şeyleri değiştirerek yaklaşmamızı sağlayacaktır. Özellikle çocuğunuz on sekiz aylık olmadan hemen önce, dik kafalı tavırlar baş göstermeye başladığında, bir düzen oluşturup, sınırlarını belirlemek gerekir.

Bu dönemdeki en önemli şey sağlıklı bir denge kurup, çocuğunuzu

### Oyun Yok, Dil Dökmek Yok

Bazı aileler için yemek zamanı oyun zamanıdır. Sonra da çocuklarının neden yaramazlıktan ortalığı birbirine kattığını anlayamazlar. Eğer yemek doldurduğunuz kaşığı "uçak"mış gibi yapıp, ağzına "uçurmaya" çalışırsanız, çocuğunuz daha sonra yemekleri kaşıksız şekilde uçurmaya çalıştığında şaşırmamanız gerekir.

Ayrıca çocuğunuza yemeğini yemesi için hiçbir zaman dil dökmeyin. Nasıl olsa acıktığında yiyecektir. Sevdikleri yiyecek önlerine konmuşsa eninde sonunda gelir ve yerler. Ama onları yemeleri için kandırmaya çalıştığınızda yemezler. Bu şekilde ancak yemek yemekle ilgili olumsuz hisler geliştirirler. Ve çocuklar bir kez bizi onlar yemedi diye üzülüyorken görsünler, "işte bunu bir silah olarak kullanırım!" diye düşünmeleri çok geç olmaz.

yeni denemelerinde özgür bırakmanız ve gelişimsel olarak ondan ne beklemeniz gerektiğini bilmenizdir. Örneğin eğer önlüğünü takmamakta direniyorsa, o konu hakkında söylemesi gereken bir şey olduğunu ona hissettirin. İki önlük gösterip, "Hangisini takmak istersin?" diye sorabilirsiniz. Ama bunun yanında, ağzına bir lokma atması için mutfakta peşinden koşuyorsanız, onu gereğinden çok seçimle baş başa bırakmışsınız demektir. Küçük çocuğu olan anne-babalardan çok duyduğum bir soru olan "Acıktın mı?" gibi sorular *sormak* yerine, sadece "Şimdi yemek vakti" demeniz yeterli olacaktır. Çocuklara yemekle ilgili seçim şansı verilmez. Sadece basitçe "Şimdi akşam yemeği" dersiniz. "Hayır" derlerse yine onları sofraya oturtursunuz. Karnı aç olan çocuklar yer. Eğer yine istenmedik davranışlar yaparlarsa, onları sandalyelerinden indirip, masadan uzaklaştırmanız gerekir. Onlara iki seçenek sunun ve büyük olasılıkla iyice acıkacakları sonraki öğüne kadar bekleyin.

Bir dereceye kadar yemeklerde kıpır kıpır hareketler sergilemek, mama sandalyesine oturmayı reddetmek veya sandalyede ayağa kalkmaya çalışmak küçük çocukların kendi dünyalarına ait hareketler olarak görülebi-

lir. Bunlardan kaçınmak neredeyse imkânsızdır. Yine de çocuğuyla iletişime geçip, onlarla konuşan annelerin bu alanda çok daha az sorun yaşadıklarını görürüm. Kendisiyle yemekler hakkında konuşulması, çocuğun ilgisini, yemekten uzaklaştırmasına engel olacaktır. Ona "Patatesler nerde?" benzeri sorular sormaya çalışın. Veya bezelyeleri gösterip "Bezelyeler yeşil olur," gibi cümleler kurun. Onunla konuşurken gülümseyin, onun ne kadar güzel bir şey yaptığından bahsedin. Yemeği bıraktığında veya ayağa kalkacağını hissettiğiniz anda da idareyi ele alın. Onu hemen sandalyeden indirip, şöyle deyin: "Tamam, yemek bitti. Şimdi elleri yıkama vakti."

Eğer çocuğunuz sandalyesinde duramayacak kadar sıkıntılı görünüyorsa, anne-babaların çocuklarından çok şey bekledikleri anlamını çıkartırım. **Onu mama sandalyesine oturtup, yemeği hazırlamanız bitene kadar bekletiyor musunuz? Öyleyse ne kadar beklemek zorunda kalıyor?** Hareketli bir çocuk için beş dakika bir ömür gibi gelebilir. Yemeğini hazırlayın ve onu mama sandalyesine oturtmadan önce her şeyin hazır olduğundan *emin olun*. **Yemeğini bitirdikten sonra hâlâ sandalyesinde oturmasına izin mi veriyorsunuz?** Yemeği bittikten sonra onu mama sandalyesinde tutmaya devam ederseniz, bir süre sonra oturduğu yeri hapishane gibi hissetmeye başlayacaktır. Son zamanlarda çalıştığım bir anne on sekiz aylık çocuğunu yemeğini bitirdikten sonra da sandalyesinde tutmaya çalışıyordu. Ve tahmin edin ne oldu? Bebeği daha sonra mama sandalyesine oturmayı reddetti. Daha da kötüsü bu çocuk az iştahlı bir çocuk ve kim onu mama sandalyesine oturtmak üzere kaldırırsa yaygarayı basıyordu.

Tanıdığım bir başka çocuk ise, sandalyeye oturmaya başından beri karşı çıkmaktaydı. Onun bu tavrı, her defasında annesini çileden çıkartıp, ciddi şekilde sinirlendiriyordu. Annesi bir mücadele içine girebilir -ki bu tavır çocuğunun çok daha fazla direnç göstermesine neden olur- veya pes edip, oğlunu peşinden koşarak beslemeye çalışabilirdi. Bu tipte çok anne gördüm. Ellerinde bir kaşık, sadece bir lokma muhallebi yesin diye, evin içinde çocuklarının peşinde dolanıp dururlar. Boş yere didindiklerinin farkında değildirler. Aslında yapmaları gereken çocuklarının mama sandalyesinden neden bu kadar nefret ettiğini bulmak ve sonra onu tekrar

sandalyeye oturtmayı denemektir. Bu noktada şu soruyu sorarım: **Onu ilk olarak mama sandalyesine oturttuğunuzda kaç aylıktı? O zamanlar kendi kendine desteksiz oturabiliyor muydu?** En az yirmi dakika kendi kendine oturmayı henüz beceremeyen bir çocuğu mama sandalyesine oturtursanız, çocuk kendini rahatsız hissedecek ve çabuk yorulacaktır. Sandalyeyle olumsuz duyguları ilişkilendirmesine şaşırmamak gerekir.

Bir çocuğun isteksizliğinin ve korkularının nedenlerini anlamaya çalışmak gerekir. Eğer bebeğiniz mama sandalyesine oturtulduğunda tekmeler atmaya başlıyor, sırtını yay gibi yaparak oturmaya direniyor ve oturacağını anladığı anda bağırmaya başlıyorsa, yaptığınızdan hemen vazgeçin. Bunu yaparken, "Sanırım buraya oturmaya henüz hazır değilsin." demeyi unutmayın. Ama on beş dakika sonra tekrar deneyin. Bazen anne-babalar çocuklarına geçiş ritüelleri sunmadıkları için sorun çıkabilir. Bu durumda ritüel, oyundan yemek yemeye geçiştir. Bir çocuğu oyun oynarken kucaklayıp bir mama sandalyesine oturtmaya çalışmak çok da düşünceli bir davranış değildir. Çocuğunuzun, aynı uykuya geçişte olduğu gibi (yatağa gitme geçişiyle ilgili ayrıntılı bilgiyi bundan sonraki bölümde bulabilirsiniz), yemek vaktine geçişte de biraz zamana ihtiyacı olacaktır. Bunun için kelimelerden yararlanın ("Şimdi yemek vakti! Aç mısın? Hadi şimdi bu oyuncakları toplayalım ve ellerimizi yıkayalım"). Kelimelerin yerini bulması için birkaç dakika zaman tanıyın. Çocuğunuza saygıyla yaklaşın, sonra da yapmanız gereken şeyleri tamamlayın -oyuncakları toplayın ve ona ellerini yıkamasında yardımcı olun. Onu mama sandalyesine oturtmadan önce, ne yapacağınızı söyleyin: "Tamam şimdi seni mama sandalyene oturtacağım."

Çoğu çocuk buna ihtiyaç duyar. Ama eğer sizin çocuğunuz, mama sandalyesini daha önce hissettiği olumsuz duygularla ilişkilendiriyor, hatta fobik davranıyorsa; birkaç adım geri atmanız gerekebilir. Yemek zamanlarını tekrar huzurlu anlar olarak yaşamaya çalışın. Onu yine kucağınıza alarak besleyebilirsiniz. Ya da biraz zaman geçtikten sonra, yemek masanıza çocuk boyunda bir sehpa veya yükseltici koltuk koyup yan yana oturabilirsiniz. Bunu denedikten birkaç hafta sonra yine mama sandalye-

sini deneyebilirsiniz. Çocuğunuz bu sefer de reddederse, yükseltici koltuğuyla devam etmeniz en doğrusu olacaktır. Yüksek mama sandalyelerinin ömrü zaten kısadır, sadece altı ila on ay kullanılırlar. Bir yaşla on sekiz ay arasında çoğu çocuk, yükseltici koltuğunda aileleri ile birlikte yemek yemeyi tercih eder.

Çocuğun aile sofrasına oturması katılımcı davranışların kazanılmasını sağlarken, küçük çocuklardaki kendi kendine yemek yemeye karşı oluşan inat duygusunun da çoğalmasına neden olabilir. Eğer çocuğunuz kendi kendine yemek yemeye karşı hevesli görünmüyorsa, sorunun size ait olan kısmını bulmaya çalışın: **Onun kendi kendine yemek yemesiyle ilgili tavrınız nedir? Yemek zamanlarında telaş içinde mi olursunuz? Ortalığı batırması sizin için bir sorun mu?** Çatalına bir yiyecek koymayı becerebilip, telaşlı veya gereğinden fazla anaç davranan anneleri yüzünden kendi kendine yiyemeyen çocuklar gördüm. Eğer sabırsız görünür, o *yerken* sürekli sehpasını temizler ya da sandalyesini silerseniz, çocuğunuz bunu bir zevk olarak görmeyecektir. Böyle olacaksa neden kendi kendine yemek yesin ki?

Bu kendini hazır hissetmekle ilgili bir şeydir. Bunun için bir ebeveyn çocuğunun kendi kendine yemek yeme sorunuyla ilgili olarak bana geldiğinde, ona şunu sorarım: **"Kendi kendine yemek" derken anlatmak istediğiniz nedir?** Bazı beklentilerinizi yaşanılan duruma göre ayarlamanız gerekir. Bir yaşındaki bebeklerin büyük bir kısmı elleriyle yemek yer. Kaşık kullanma becerileri henüz tam gelişmemiştir. Eğer bebeğiniz eliyle yemeye başlamadıysa, elle yenilebilen birkaç yiyeceği mama sandalyesinin tepsisine yerleştirin. Ne yapması gerektiğini anlayacaktır. Kaşık veya çatal kullanmak işin çok daha karmaşık olan kısmıdır. Ne anlama geldiğini düşünmeye çalışın: Öncelikle kaşığı kavrayabilecek el becerinizin olması gerekir, sonra onu bir parça yemeğin altında kaydırarak yemeklerle içini doldurmalısınız, onu ters çevirmeden kaldırabilmeli ve en sonunda ağzınıza kadar götürmelisiniz. Çoğu çocuğun buna ilk kez kalkışması bile on dördüncü ayı bulacaktır. Bundan önce ona oynaması için bir kaşık verebilirsiniz. Kaşık kullanmayı öğrenmeden çok önce, sizin elinizdeki kaşığı al-

mak için kavgaya giriştiğini görürsünüz. Yine de en sonunda kaşığı ağzına götürmeyi öğrenecektir. Bunu gördüğünüz anda, kaşığa yemekleri siz doldurmaya başlayın. İlk olarak denenmesini önerebileceğim en ideal besin, yapışkanlığından ve kaşıkta kalma şansının yüksekliğinden dolayı muhallebidir. Bunun çoğunun çocuğunuzun -ve sizin- saçında son bulması sizi şaşırtmasın. Hatta çocuğunuzun ağzını bulamayan denemeleri de olacaktır, kabul edin. On dördüncü ve on sekizinci aylar arasında bir zaman bunu da başaracaktır.

Tabii ki, çocuğunuz ne kadar hazır olursa olsun ya da siz ne kadar rahat olursanız olun; öyle bir zaman gelecektir ki, küçük çocukluk döneminin bir noktasında, çocuğunuz bir tabak spagettiyi veya tahıl mamasını başına şapka yapmayı deneyecektir. Aileler bu tip olayların *tekrar tekrar* yaşandığı şikâyetiyle bana geldiklerinde, her zaman sorduğum soru şu olur: **Bebeğiniz bunu ilk yaptığında güldünüz mü?** İlk yaptığı anın sizin için ne muhteşem bir an olduğunun farkındayım ve bebeğinizin ne kadar sevimli ve karşı konulmaz olduğunu da tahmin edebiliyorum. Bu an nasıl olur da sizi güldürmez? Sorun bir tabak spagettiyi kafasına geçirmesinden çok, onun bu hareketine gösterdiğiniz tepkilerin -gülerek karşı vermiştiniz- onu sevince boğmasıyla ilgilidir. *Harika! Annem böyle bir şey yaptığımda beni çok seviyor ve mutlu oluyor* diye düşünmekte haklıdır. Dolayısıyla yaptığını bir kez daha yapar, ama farklı olan onun bunu ikinci, üçüncü ve dördüncü yapışında sizin bu hareketi hiç de ilki kadar sevimli bulmamanızdır. Siz gitgide kızmaya başlarken, onun kafası gitgide daha da karışmaktadır. *İki gün önce ben bu hareketi yaparken, bunu komik buluyorlardı, peki neden annem yine o şekilde gülmüyor?*

Basit bir gerçek: Küçük çocuklar etrafa bir şeyler saçmaktan veya atmaktan hoşlanırlar. Burada yapılacak en iyi şey çocuğa engel olmamaktır. Onun için size bir top atmasıyla, bir hotdog atması arasında bir fark yoktur. Eğer çocuğunuz bir yaşından küçükse, buna çok aldırmayın -bunu sizin ilginizi çekmek için yapmıyor. Ama yemeklerin atılmasını kabul edilebilir bulmadığınızı net olarak hissettirin. Tanıdığım bir anne, yere bir parça peynir atan oğluna "Sanırım o peyniri yerde yemek istiyorsun" demişti.

Şanslıysanız ve henüz fırlattığı yiyeceklerden biri sizin başınıza düşmediyse, hazırlıklı olun. O an bir gün gelecek. Geldiğinde ise, gülmemeye çalışın. Sadece "Hayır yiyecekleri başına bulaştıramazsın. Yiyecekler yenmek içindir." deyin ve yemeğini önünden alın. Eğer onun için, onun istediği tipte bir izleyici olduysanız, yine aynı tip bir cümle kurun. Davranışlarının değişmesi birkaç tane daha bu tip örneği gerektirecektir. Şu an idareyi ele almazsanız, sizi temin ederim bundan sonraki dönemde, iki-üç yaş arasında, sofrada bundan çok daha kötü davranışlarla başa çıkmaya çalışıyor olacaksınız.

**Tabaklar Kırılmasın!**

Hepimiz küçük bir çocuğa kırılmaz tabaklar verilmesi gerekliliğinin farkındayız. Ama bazen tamamen tabak kullanmamayı gerektirecek olaylar da yaşayabilirsiniz, her tabağın kendini yerde bulması gibi. Bir alternatif, altında vakumu olan, tepsiye yapışan plastik tabaklardır. Bebeğiniz bunu söküp atacak kadar güçlü (ya da zeki) olduğunda, tekrar yiyeceklerini tepsiye koymaya başlayabilirsiniz.

## İki ve Üç Yaşına Gelindiğinde: Yemek Seçen Çocuklar ve Tuhaf Alışkanlıklar

Bu yaşlara geldiğinde çocuğunuz artık yetişkinlerin yediği her şeyi yemektedir -yemek zorundadır. Sizinle aynı masada, mama sandalyesinde ya da yükseltici koltuğunda oturur. Siz de artık onu rahatlıkla restoranlara götürebilirsiniz. Büyük sorunlar iki yaş civarı ortaya çıkar. Bu dönemde hemen her şey bir güç savaşına dönüşebilir. Bu noktada çocuğunuz harika ya da felaket bir çocuk olabilir. Çok şey onun doğasına bağlıdır. Sizin sorunlar oluşmadan önceki tavırlarınız da büyük önem taşır. Güzel olan, çocuğunuz üç yıl kilometre taşına ulaştığında, genellikle suların durulmasıdır.

Bu dönemde iki tip sıkıntı göze çarpar: Yetersiz veya tuhaf yeme-içme alışkanlıkları ile bundan önceki dönemdeki Beslenme Olimpiyatları'nın çözüme ulaşmamış beslenme sorunları. İki kategoriye de aşağıda değineceğiz.

"Yetersiz veya tuhaf yeme-içme alışkanlıkları" kategorisinde sıklıkla şunları duyarım:

*Hiç güzel yemiyor.*

*Çok az yiyor.*

*Sadece atıştırıyor.*

*Çocuğum açlık grevinde.*

*Çocuğum yemekleri belli bir sırada yemekte ısrar ediyor.*

*Çocuğum sürekli aynı yiyeceği yemek istiyor.*

*Çocuğum patateslerle bezelyeler birbirine değerse kıyameti kopartıyor.*

Her zaman anne-babalara "güzel yemek"ten ne anladıklarını bir kez daha sorma ihtiyacı duyarım. Bu çok yiyen bir çocuk mu demek? Ya da her şeyi yiyen bir çocuk mu? "Güzel yemek yemek" güzellik gibi, bakanın gözünde saklıdır. Bundan dolayı ebeveynler, çocuklarının yiyecek tüketimi ile ilgili kaygılarla bana geldiklerinde, kendilerine dikkatle düşünüp neyin yolunda gitmediğini tam olarak sormalarını öneririm.

**Bu yeni bir şey mi yoksa her zaman mı böyle yiyordu?** Çeşit çeşit insan, mizaç, vücut şekli olduğu gibi; yeme biçimleri de çeşit çeşittir. Mizaçlardaki, ev ortamındaki, yiyeceklere karşı takınılan tavırlardaki tüm bireysel farklılıklar, çocukların yeme motiflerine yansır. Bazı küçük çocuklar diğerlerinden daha az yiyebilir; diğerleri kuvvetli tatlara karşı hassas olurken, bir kısmı da yeni yiyeceklere temkinli yaklaşmayı seçer. Bazı çocuklar ise yemekten diğerlerinden çok daha fazla zevk alırlar. Çocuklardan bir kısmı daha ufak yapılı olup, çok yemeye ihtiyaç duymazken, diğer bir kısmı çoğunlukla kendini yemek yeme konusunda "gününde" hissetmez.

Bu yaşa gelindiğinde, çocuğunuzun nasıl biri olduğunu ve onun için normal olanın neye karşılık geldiğini artık biliyor olmanız gerekir. Eğer şimdiye kadar sürekli isteksizce yemek yediyse ya da yaşıtlarından çok daha az besin tükettiyse, onun yeme motifleri hakkında gerçekçi olun. Ço-

cuğunuz ne ise odur. Bir çocuğun bir gün önceye göre daha az yemiş olması son derece normaldir -bunun telafisini bir gün sonra yapacaktır. Çocuk doktoru onun sağlıklı olduğunu söylüyorsa, onu kendi haline bırakmanızı öneririm. Sürekli ona iyi besinler sunar, yemek zamanlarını keyifli hale getirir ve kendiniz de doğru besinlere karşı ilgi gösterirseniz, çok daha iyi bir şekilde beslenecektir. Ama her lokmada sinir krizi geçireceğinizin farkındaysa, düzgünce yemeyi tercih etmeyecektir. Bebeklerin ve küçük çocukların yiyecek tercihleri hakkında çalışmalar yapan çocuk doktoru Clara Davis'in birkaç yıl önce yaptığı araştırmada, çocuklara seçim hakkı verildiğinde, bebeklerin bile dengeli bir beslenme düzeninde vücutlarına ne gerekiyorsa onu seçtikleri görülmüştür (İlgilenebileceğinizi düşündüğüm bir bilgiyi aktarmak istiyorum. 21. yüzyılda doğmuş bebeklerinizin sevebileceği yiyeceklerden bazıları şunlardır: Süt, yumurta, muz, elma, portakal ve yulaf ezmesi. En az sevilenler ise: Sebzeler, armut, ananas, karaciğer ve böbrek -burada bir sürpriz yok!).

**Çocuğunuz eskiden güzel yerken, ne oldu da yememeye başladı? Son zamanlarda etrafa tırmanmaya mı başladı? Hasta mı? Diş mi çıkarıyor? Gergin olabilir mi?** Bu unsurlardan herhangi biri, iştahlı bir bebeğin yemeğe olan ilgisini azaltabilir.

**Yemek yemek çocuğunuz için sosyal bir deneyim mi?** Sofrada birileri çocuğunuzu "ye, ye, ye" diye hırpalamadıkça, yemek yemekte isteksiz olan çocuğunuz için aile sofrasına oturmak iyi bir deneyim sayılabilir. Bu sofrada kendi yaşıtlarıyla birlikte yemesi ise çok daha iyidir. Oyun günleri düzenlediğinizde, buluşmanızın bir kısmını hafif bir şeyler atıştırmaya veya hafif bir öğle yemeğine ayırın. İştahı az olan bir çocuk bile, yanında başka çocukları yerken gördüğünde yemeğe karşı çok daha ilgili davranacaktır (Bu iki durum ayrıca doğru sofra adabının pekiştirileceği bir zamandır).

**Gerçekten hiçbir şey yemediğini mi söylüyorsunuz?** Anne-babalar sıvı alımını veya arada yenen atıştırmalıkların miktarını ölçmeye eğilimli değillerdir. Birkaç gün gözlemci olun ve çocuğunuzun ağzına giren her şeyin listesini tutun. Şaşıracaksınız. Belki çocuğunuz bir atıştırmacı. Eğer öyleyse en azından yiyor demektir -sadece sizin yemek zamanında verdiklerini-

**Yemek Seçiciler (ve Anne-Babaları) için İyi Haber**

Yapılan çalışmalar dört-beş yaşlarındaki çocukların yüzde 30'unun ya yemek seçtiğini ya da az iştahlı olduklarını ortaya koymaktadır. Geçtiğimiz günlerde Finlandiya'da yapılan bir araştırmada da bu tip çocuklar için anne-babaların kaygılanmalarının gereksiz olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar yedi aylıktan beri takip ettikleri 500 kadar çocuğun anne-babalarına bir anket vermiştir. Bu ankette az iştahlı çocuklar, ebeveynlerine göre "sık sık" ya da "ara sıra" yiyen çocuklar olarak tanımlanmışlardır. Beş yaşına geldiklerinde bu çocukların diğer çocuklardan biraz daha kısa oldukları ve kiloca da daha az kilolu oldukları ortaya çıkmıştır. Bu çocuklar doğduklarında da az tartılmış çocuklardır. Bu da onların kendilerini idare etmek için daha az besine ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, sahip oldukları ölçülere göre, az iştahlı görünen çocuklar aslında diğer yaşıtlarından daha az besin tüketmemektedirler. Bir fark şudur: Az iştahlı çocuklar kalorilerinin çoğunu atıştırmalık yiyeceklerden alırlar. Bu yüzden anne-babaların bu tipteki çocuklarının atıştırması için yanlarında çokça sağlıklı yiyecek bulundurmaları gerekir.

zi yemiyor demek ki. Bunun üstesinden gelmenin bazı yolları vardır (bkz. sayfa 216'daki kutu). Çoğu zaman bana bir ebeveyn gelip "Sadece aralarda atıştırıyor!" diye yakınır. O zaman merak ederim, "Bu atıştırmalıkları çocuğunuza kim veriyor o zaman? İyilik perisi mi?" Çocuğumuzun yedikleri hakkında sorumluluk sahibi olmamız ve yediklerine dikkat etmemiz gerekir.

Katı gıdalara başarıyla geçiş yapmış bazı küçük çocuklar bile, bu dönemde beslenme sorunu olan çocuklara dönüşebilirler. Bazıları sürekli olarak belirli bir yiyeceği yemeye başlar; diğerleri ise yemek seçmelerinin yanısıra tuhaf yeme alışkanlıkları geliştirirler. İki durum da anne-babaların endişelenmesine neden olur.

Daha küçük çocuklar, hem davranışsal açıdan, hem de yemek seçimleri konusunda, sorun yaşamaya daha fazla eğilimlidirler. Belirli bir yiye-

ceği veya birkaç yiyeceği seçip, başka her çeşit yiyeceği reddederek, uzun süre aynı şeyi yemeye devam ederler. Bu nedenle çocuklarımıza sağlıklı besinler vermemiz gerekir; böylelikle sürekli aynı şeyi yeseler de, sağlıklı gıdalar almış olur. Ayrıca belli bir gıdayı aşırı tüketen bir çocuk, ileride bu besini uzunca bir süre ağzına almayabilir. Tanıdıklarımın en küçüğü olan Sophie'nin bu tip bir sorunu vardı -hâlâ var. Küçük bir çocukken Sophie sadece bazı besinleri yemeyi tercih ederdi. Ama belirli bir besine olan tutkusu on günden fazla sürmezdi. Sonra normal beslenme düzenine döner ve bir an gelir, bir bakarız yeni bir yiyeceğin peşine düşmüş olurdu. Sophie -şu anda on sekiz yaşında bunu hayatı boyunca sürdürdü. Aynı zamanda bunun bir şeyleri aksatmadığını da gördü. Benim de bazı yiyeceklerle aram diğerlerinden çok daha iyi ama annemi endişelendirmek için biraz yaşlıyım artık galiba! Belki de bu tip beslenme motifi olan çok kişi vardır etrafımızda, yine de ben böyle bir durumu kanıtlayan bilimsel bir çalışmaya rastlamadım henüz.

Yemek yeme sırasında beliren tuhaf huylar aileleri tekrar eden beslenme motiflerinden çok daha fazla endişelendirir. Aşağıda gördüğünüz, bu profile uyan iki buçuk yaşında bir çocuğun annesi olan Callie'nin web siteme gönderdiği mesajdan kopyalanmış bir parça. Anne "harika bir çocuk" olan Devon'ın çok "tatlı, sevecen ve komik" bir çocuk olduğunu ekledikten sonra, onun yiyeceklere karşı geliştirdiği yeni tavrın kendisini ne kadar "çileden çıkardığını" söylüyor.

*Devon yemek yerken, önündeki yiyecek bir parçaya ayrılırsa -örneğin bir muz veya bir tahıllı barı ikiye bölünürse- diğer parçayı yemeyi reddediyor. Eğer yetişkinlerin nasıl yediğini gözlemleyip, bu şekilde yediklerinin farkına varmadıysa, ne onu bu tip bir davranışa yönlendirebilir ki? Hiç anlayamıyorum. Çocuğu böyle davranan ya da aynı şekilde tuhaf davranışlar geliştiren başka anneler var mı, merak ediyorum.*

Var mı? Cevap olarak, aslında birçok küçük çocuk diyebilirim. Bu gönderiye cevaben gelen mesajlarda en azından birkaç tane benzeri du-

rumla karşılaşıyoruz: Annesi ona bir bisküvi parçası verdiğinde öfke krizine tutulan bir çocuk, güveçte sunulan yemekler veya tencere yemekleri gibi "karışık" yiyecekleri ağzına koymayan bir çocuk, tost ekmeğinin sadece üst kısmını yiyip, alt kısmını ayıran bir çocuk gibi. Bazı çocuklar yiyecekleri belirli bir sırada yemek isterler -örneğin tanıdığım bir çocuk her öğüne bir parça muzla başlamakta ısrar ediyordu. Ya da bazıları yemeğin önlerine nasıl konulması gerektiğiyle ilgili çok katı kurallara sahiptir. Örneğin tabaktaki yiyeceklerin birbirine değmemesi gerekir veya yiyecekler belli bir kasede veya tabakta olmalıdır. Bu örnekler çoğaltılabilir. Ama *neden* olduğu hakkında herkesin görüşü farklıdır. Hepimiz insanız ve insanlar tuhaf huylar geliştirebilirler. Tuhaf yeme alışkanlıklarının ailelerden geçiyor olması da mümkündür. Size söyleyebileceğim şey, çoğu çocuğun bu tip alışkanlıklardan eninde sonunda kurtulduğudur.

Bu durumların hiçbiri aslında gerçekten endişe duyulmasını gerektiren davranışlar değildir. Eğer Callie oğluna tepki gösterseydi ya da Devon'ın "bölünmüş olan yiyecek"lerden nefret etme huyunu 'düzeltmek' için aşırı enerji harcıyor olsaydı; muhtemelen olayların daha da kötüye gitmesine neden olacaktı.

Bunlar da, beslenme zamanında görülen yanlış davranışlarla ilgili duyduğum diğer örnekler:

*Çocuğumun çok tuhaf yeme alışkanlıkları var. Bu yaşta normal karşılanan şeyleri söyler misiniz?*

*Çocuğum sofrada düzgün oturmuyor (buna "poposunda kurt var deriz biz).*

*Çocuğum daha fazla istemediği ya da sevmediği yiyecekleri etrafa fırlatıyor.*

*Çocuğum yemek zamanında öfke nöbetleri yaşıyor -en küçük bir şey bile onu delirtmeye yetiyor.*

*Çocuğum bile bile etrafı darmadağın ediyor, örneğin sehpasını (ya da küçük kardeşini) spagetti sosuyla boyamaya kalkıyor.*

Yemek zamanında fark ettiğimiz hareketlerin çoğu aslında, gün içinde yaşanan benzer durumların bir uzantısıdır. Fakat anne-babaların bu davranışları fark etmesi akşamları sofrada veya bir restoranda, başkalarının tanık olacağı bir durumda ortaya çıkar. Bunun daha büyük bir resmin bir parçası olup olmadığını anlamak için şu soruyu sorarım: **Bu davranış yeni mi, yoksa bir süredir devam eden bir davranış mı? İkincisiyse başka hangi durumlarda meydana geliyor? Genellikle bunu tetikleyen şey ne oluyor?** Daha sık olarak görüyorum ki bahsedilen davranış yeni bir şey değil. Hatalı ebeveynlik sonucu oluştuğunu görüyorum: Çocuk davranışlarında bir yanlışlık yapıyor, anne veya baba ya o anda telaş içinde olduklarından ya da müdahale etmeye çekindiklerinden dolayı, olayı oluruna bırakıp çocuğun isteklerine boyun eğiyorlar (bu motifle ilgili etraflı bilgiyi Sekizinci Bölüm'de, "Küçük Çocukların Eğitimi" bölümünde bulabilirsiniz).

O zaman diyelim ki, çocuğunuz spagetti sosuyla parmak boyası yaparak mama sehpasını boyuyor. Ne yaparsınız? Eğer kendinize "*Çok kötü bir şey değil, temizlerim geçer*" der, çocuğunuza da hiçbir şey hissettirmezseniz; onun davranışını görmezlikten gelerek, hareketini onaylamış olursunuz. Fakat birkaç hafta içinde büyükanneye gittiğinde, kayınvalidenizin evladiyelik dantel örtüsünü aynı şekilde "süslemeye" kalkarsa, ne olacağını düşünüyorsunuz? Söylemem gerekir ki böyle bir durumda sorun çocuğunuzda değil, sizdedir. İlk kez sehpayı spagetti sosuyla boyamaya çalıştığında, onu *uyarmalıydınız*: "Yemek yenmek içindir. Onunla oynanmaz. Yemeğini bitirdiğinde, tabağını lavaboya götürebilirsin."

Kızınızın daha enerjik yapıda olduğunu ve ayağını sehpanın üzerine koyup, ayaklarıyla Barney şarkısının ritimlerini tuttuğunu düşünün. Bu onun için bir yenilik, yeni bir heyecan. Ama aynı şeyi, bir restoranda yaşadığınızı hayal etmeye çalışın. Büyük olasılıkla masanın altına saklanırdınız. İstikrarlı ve ısrarlı olmanız gerekir. Çocuğunuz ne yaptıysa, bu kabul edilebilir bir şey değil -ayaklar sehpanın üzerinde, çatal burnunda ve etrafa yiyecekler saçıyor. Ona karşı açık olun, net olarak neyin yanlış olduğunu söyleyin: "Hayır sofrada ... (çocuğunuz ne yapıyorsa, onu yazın) yap-

mıyoruz." Eğer çocuğunuz durmuyorsa, sofradan kaldırın. Onu beş dakika sonra tekrar sofraya çağırabilir ve bir kez daha denemesine fırsat verebilirsiniz. Süreklilik ve istikrar sayesinde çocuklar, kendilerini neyin beklediğini ve aynı zamanda bizim onlardan ne beklediğimizi öğrenirler.

Yiyecekleri fırlatmak da aynı şeydir. Bunu on dört aylık bir bebeğin hareket ve atma eylemi ile yaptığı bir deney olarak görmek ve bundan huzursuzluk duymamak gerekir (bkz. sayfa 225). Ama bunu sizi kızdırmak için yapan iki veya üç yaşındaki çocuğa, yaptığı şeyin yanlış bir şey olduğunu ve şimdi bunları temizlemesi gerektiğini söylemelisiniz. Diyelim ki iki yaşındaki çocuğunuzun önüne bir tabak tavuk koydunuz ve çocuğunuz yüksek perdeden bir "Hayır!" sesiyle birlikte tavuk parçalarını etrafa saçmaya başladı. "Yemekleri etrafa atmak yok." diyerek tabağı önünden alın. Onu sandalyesinden indirin ve aynı şeyi beş dakika sonra tekrar deneyin. Ona iki şans verin, yaptığından vazgeçmezse bir şey yiyemeyecektir.

Bunun size çok katı gelebileceğinin farkındayım. Ama inanın bana, bu yaştaki çocuklar anne-babalarını nasıl yöneteceklerini bilirler. Etrafa fırlatılan yiyecekleri yakalamak için kendini yerden yere atıp, çocuğuna bunun kötü bir şey olduğunu bir kez bile söylemeyen anneler gördüm. Bu anneler, onun yerine "Ah yoksa bunun yerine peynir mi yemek istersin?" gibi sorular sormayı tercih ederler. Bu olayların çok daha uzun bir boyut kazanmasına neden olur. Artık hem yiyeceklerini, hem de etrafta eline geçirdiği her şeyi ve tehlikeli olabilecek birçok farklı nesneyi fırlatmaya çalışan bir "atıcı"dır karşınızdaki (bkz. Bo'nun hikâyesi, sayfa 448). Durana kadar her öğünde aynı şeyi uygulamanız gerekir. Sorun, anne-babaların yorulup, pes etmesindedir. Sadece dağınıklığı toplarlar ve biter. Bu sık rastlanan bir durumdur ve aileler çocuklarını dışarıda hiçbir yere götüremeye başlayınca, sorun ciddi bir hale bürünmeye başlar. Örneğin ben nasıl davranacağını bilmeyen çocukların olduğu restoranlara gitmekten nefret ederim. Ekmeği parçalarlar, yiyecekleri etrafa saçarlar ve bu esnada anne-babaları hiç aldırmıyormuş gibi görünür -garsonun her şeyi temizlemesi beklentisindedirler. Bu tip anne-babaların kendi yemek zamanlarına da gereken saygıyı göstermediklerine inanıyorum.

Bir kısım ebeveyn şimdi bana "ama o sadece iki yaşında, neyin doğru olup olmadığını bilemez ki" diyecektir. Peki kim ona saygılı olmayı öğretecek? Ne zaman? Bir çeşit iyilik perisinin gelip her şeyi düzeltmesini mi bekliyorsunuz? Hayır, bir çocuğunun anne ve babasının, onun için bir öğretmen olması gerekir. Ve buna erken başlanması şarttır (daha ayrıntılı bilgi için bkz. Sekizinci Bölüm).

Bazen yanlış bir davranış, işaretlere dikkat kesilen anne-babalar sayesinde çözümlenir. Bir ebeveyn bana çocuklarının öfke nöbetlerine girdiğinden bahsediyorsa, ona şu soruyu sorarım: **Çocuğunuzun karnının doyduğuna dair verdiği işaretleri takip ediyor musunuz?** Çocuklar bazen homurdanmakta, ağızlarına uzatılan bir kaşığı gördükleri anda kafalarını ters yöne çevirmekte ve küçük ayaklarıyla vurmaktadırlar ama anne-baba hâlâ onun ağzına "son bir lokma" verme telaşındadır. Bunu o kadar çok kez denerler ki en sonunda kendi elleriyle bir öfke krizine yol açmış olurlar. Böyle bir durumda çocuğun derhal sandalyesinden indirilmesi gerekir.

Bazı anne-babalar istemeden daha sonraları daha da ciddi yeme problemlerine dönüşecek tavırların tohumlarını atarlar. Bunun için çocuğunuza yemekle ilgili maksat dışı işaretler vermekten sakının. Biraz daha yemesi için onu zorlamak, ona vücudunu kontrol edebilme fırsatını vermeyecek veya tok olduğu hissinin farkına varmasını sağlamayacaktır. Kilolu yetişkinlerin çoğu çocukluklarında, tabaklarındaki her şeyi temizlemeleri karşılığında verilen ödülleri ve şekerleri hatırlarlar. Annelerinden büyük olasılıkla "Yemeğini bitirdin, aferin benim güzel kızıma" gibi sözler duymuşlardır. Dolayısıyla yemek yemeyi, anne-baba tarafından beğenilme ve onaylanma duygusuyla ilişkilendirmişlerdir. Özellikle eğer sizin yemek yemekle ilgili bir derdiniz varsa, bu kronik diyet yapma veya yemek fobisi olabilir, bunu kendinize itiraf edin ve yardım alın. Böylelikle bu alışkanlığı çocuğunuza geçirmemiş olursunuz.

Bildiğim bir şey vardır ki, o da kendimizin bir yeme sorunu olmasa da, beslenmeyi çoğu zaman duygusal stresle ilişkilendirdiğimizdir. Çocuklarımızın sağlıklı olmalarını isteriz. Yemezlerse eğer, doğal olarak endişeleniriz. Bazen bununla ilgili bir şeyler yapmayı başarırız, bazense başarama-

yız. Hangisi olursa olsun, anne-babalar olarak idarenin bizde olması gerektiğini bilmemiz gerekir. İyi beslenmiş bir bebek veya küçük çocuk, hem oyun vakitlerini verimli şekilde geçirir, hem de iyi uyur. Çocuklarımıza ihtiyaçları olan yakıtları vermek zorundayız, aynı zamanda da onların bireysel farklılıklarını -ve tuhaf özelliklerini- kabul etmek durumundayız.

# BEŞ

## Bebeklere Uyumayı Öğretmek

İlk üç ay ve altı olası sorun

### Bebek Gibi Uyumak?

*"Beş aylık çocuğum hâlâ yatağında uyumuyor."*

*"Altı haftalık bebeğim gün içinde uyumayı reddediyor."*

*"Bir aylık bebeğim gündüzleri harika uyuyor ama geceleri uyuyamıyor."*

*"Bebeğim üç aylık ama gece boyunca hâlâ sık sık uyanıyor."*

*"On aylık bebeğim sadece göğsümde uyuyor."*

*"Bebeğimin verdiği işaretleri gözlemliyorum ve beş haftalık oğlumun yorgun olduğunu hissettiğim anda beşiğine koyuyorum, ama o an ağlamaya başlıyor."*

*"Sekiz haftalık bebeğim sadece arabada uyuyor, biz de araba koltuğunu beşiğine koyduk."*

Bilgisayarım her gün bu tip e-postalarla dolup taşıyor. Çoğunu, bebekleri üç aylık ya da daha küçük olan anne-babalardan alıyorum. Konu kısmında hemen her zaman "Yardım Edin!" "Çaresizim" ya da "Uykusuz Anneden" gibi başlıklar yazılı oluyor. Uyku, bebeklerini hastaneden eve getirdikleri andan başlayarak, her ailenin hayatında yer alacak Bir Numaralı kaygı nedeni. Bebekleri genellikle iyi uyuyan şanslı aileler bile, "Peki ne zaman sabaha kadar uyanmadan uyumaya başlayacak?" diye düşün-

mekten kendilerini alamazlar. Uykunun en önemli kaygı nedeni olması, bebek bakımına ait çok unsurun uyku etrafında dönmesinden dolayıdır. Uyumak büyümek demektir. Bebeğiniz gerekli uykuyu alamadı ise, yemek yemeyecek ve oynamayacaktır. Huzursuz olacak, bünyesi de sindirim sistemi hastalıklarına veya başka hastalıklara açık olacaktır.

Uyku zorluklarına dair hemen her durumda, anne-babaların temelde sahip oldukları problem aynıdır: Uykunun öğretilmesi gereken bir beceriler toplamı olduğunu bilmezler. Bebeklerine kendi kendine uykuya dalmayı ya da gecenin ortasında uyandıklarında yine kendi kendine uykuya devam etme becerisini ancak kendilerinin *öğretebileceklerinin* farkında değillerdir. Bu anne-babalar, doğru uyku alışkanlığı için temel oluşturacakları ilk üç ayda idareyi ele almak yerine, bebeklerinin kendilerini yönetmesine izin verdikleri için, istemeden onların çeşitli kötü alışkanlıklar geliştirmelerine neden olurlar.

Bebeklerin uyuması ile ilgili popüler bir inanış vardır. Bir yetişkin "Dün gece bebekler gibi uyudum" dediğinde; bize aslında çok güzel bir gece uykusu aldığını anlatır. Gözlerini kapamış, deliksiz bir uykuya dalmış, sabah da kendini tazelenmiş ve enerjik hissederek uyanmıştır. Ne zevk! Ama düşünürseniz, bu aslında çok nadir yaşadığımız bir zevktir. Çoğumuz gece boyunca bir o tarafa, bir bu tarafa döneriz; tuvalete gitmek için kalkarız veya saate bakmak için uyanırız, bunları yaparken de ertesi gün için yeteri kadar dinlenmiş kalkıp kalkmayacağımızı düşünürüz. O zaman tahmin edin, bebekler nasıl uyuyor? Aynı bizim gibi! Eğer kullandığımız cümlelerin tam karşılığı düşünülseydi, "bebek gibi uyudum" yerine "dün gece kırk beş dakikada bir uyandım" demek daha doğru olurdu. Doğru, bebekler ertesi günkü iş toplantılarını düşünmezler ya da gece boyunca sunacakları raporun defalarca tekrarını yapmazlar. Fakat onların da bizimkine benzer uyku motifleri vardır. Aynı yetişkinler gibi, onlar da kırk beş dakikalık uyku döngüleri yaşarlar. Bu döngüler, derin ve neredeyse koma karakterindeki uyku ile beynin aktif olduğu ve rüya görme eğiliminde olduğumuz REM (ing. *Rapid Eye Movement*) uykusunun birbirini izlemesi ile oluşur. Eskiden bebeklerin rüya görmediği inancı hâkimdi. Oysa yakın

zamanlarda yapılan araştırmalarda, bebeklerin uykularının ortalama yüzde 50-66'lık bir kısmını REM uykusunda geçirdikleri saptanmıştır. Bu, yetişkinlerin REM uykusundan -ortalama yüzde 15-20- çok daha uzun bir süreçtir. Bebekler de aynı bizim gibi, geceleri sık sık uyanırlar. O ana kadar kimse onlara uyandıklarında nasıl sakinleşebileceklerini öğretmediyse, ağlarlar. "Beni duyuyor musunuz? Gelin bana yardım edin. Tekrar nasıl uykuya dalacağımı bilmiyorum." Anne-baba da aynı şekilde, bu işi nasıl yapacağını bilmiyorsa, hatalı ebeveynliğin ilk tohumları bu dönemde atılacaktır.

İlk üç ayda kendini gösteren uyku sorunları, ya *uykuya dalmayı istememe* (bu yatağa direnmeyi de içerir) ya da *kesintisiz uyuyamama* şikâyetleri etrafında yoğunlaşır -ya da her ikisi birden. Takip eden sayfalarda, en sık rastlanan uyku sorunlarını ve bunların olası sebeplerini ele alacağım. Her örnek için de bir *plan* sunacağım. Sunduğum planlar sorunu çözücü eylem önerilerini içerecek. Yine de biliyoruz ki, uyku kaygılarının tümü aslında kendine özeldir. Yani *sizin* aileniz ve *sizin* çocuğunuzla ilgilidir. Dolayısıyla tüm olasılıkları ele almak tam olarak hiçbir zaman mümkün olmayacaktır. Bir kitap da yazsam, on kitap da yazsam bu böyledir. Milyonlarca bebek varsa, milyonlarca senaryo var demektir.

Ama yaşadığınız sorunla ilgili size yardım etmek için en azından temel kuralların ötesine geçmenizi ve bir parça benim beynimle düşünebilmenizi sağlayabilirim. Hedefim ilk üç ayda beliren çeşitli uyku sorunlarının nasıl ortaya koyulabileceğini anlamanızda size yardımcı olmak. Bunun sonrasında kendi çözümünüze kendiniz ulaşabilirsiniz (Burada ele alacağımız çoğu sorunun daha büyük bebeklerde hâlâ yaşanmakta olduğunu unutmayın. Ancak bebeğiniz henüz dört aylık olmadan bu sorunlarla başa çıkmak çok daha kolay olacaktır). Verdiğim ek bilgilerin yolda düz gitmek yerine kavşaktan dönmeyi düşündüğünüz anda işe yaramasını ve bebeğinizi Rüyalar Diyarı'na giden güzel yolda huzurla ilerletmenize yardımcı olmasını umuyorum.

## Altı Olası Sorun

Çeşitli yaşlarda beliren uyku sorunları genellikle tek bir nedenden kaynaklı olarak ortaya çıkmaz. Çok çeşitli nedenlere bağlı olabilir. Sorunlar sadece geceleri ne olduğuyla değil, gün içinde olanlarla da ilgili olarak ortaya çıkabilir. Bebeğin mizacının ve ebeveynlerin tavırlarının etkisi büyüktür. Örneğin, geceleri sürekli olarak kısa uykular alan bir çocuk aslında çok fazla uyku alıyor, gereğinden az yiyor ya da gün boyunca aktivitelerle çok yoruluyor olabilir. Aynı zamanda bu sık uyanma sorunu, hatalı ebeveynlik sonucu ortaya çıkmış da olabilir. Belki annesi, bebeği sabahın 4'ünde uyandığında çaresizce onu emzirmeye karar vermiştir. Ya da belki kendi yataklarına alıp, yarım kalan uykusunu yanlarında uyumasına izin vermiştir. Dört haftadan küçük bebekler yeni bir rutine çok çabuk alışırlar, bu nedenle bebeğin uykuyu hemen annesinin memesi ile ya da anne-babasının yatağı ile ilişkilendirmeye başlamasına şaşırmamak gerekir.

**Başka Kültürlerde "Sabaha Kadar Uyumak"**

Uyuma alışkanlıkları sahip oldukları kültürü yansıtır. Bizim için bebeklerin geceleri uyuyabilmesi çok büyük önem taşır çünkü ertesi gün erkenden uyanıp gitmemiz gereken bir işimiz vardır. Bebeğimizin bize yardımcı olmasını isteriz. Ama başka kültürlerde, bebekler yetişkinlerin hayatlarının bir parçasıdır. Örneğin, Kalahari Çölü'nün avcı bir kültüre sahip Kung San bölgesinde doğan bir çocuk, annesiyle sürekli bir ten ilişkisi içindedir. Geceleri onunla uyur, gündüzleri sürekli annesinin sırtında taşınır. Anne 15 dakikada bir bebeğini emzirir. Huzursuzlanmaya başladığında ya da tam ağlayacakken ona hemen meme verir. Anlaşılır nedenlerle, bebeğin geceleri uyuyup uyumaması kimsenin dikkat ettiği bir durum değildir.

Ayrıca bu gece yaşanan uyku *sorunu*, dün gece yaşanandan farklı olabilir. Bebeğiniz bir gece odası çok soğuk diye uyandıysa, diğer gece acıktığı için, sonraki gece ise sıkıntı çektiği için uyanıyor olabilir.

Nereye gelmek istediğimi anladığınızı tahmin ediyorum. Uyku zorluklarının neden kaynaklandığını bulmak bir *yapboz* çözmeye benzer. De-

dektif gibi davranıp, parçaları bir araya getirmemizi gerektirir. Sonrasında ise bir dizi eylemden oluşan bir *plan* yapılması gerekir.

"Sabaha kadar uyumak" fikrinin yanıltıcı niteliği elimizdeki resmi iyice karmaşıklaştırmaktadır. Bazen beni aradıklarında, çocuklarının bir uyku sorunu olmadığını ama anne-babanın beklentilerinin çok yüksek olduğunu görürüm. Geçenlerde yeni bebeği olmuş bir anne bana şöyle diyordu: "Daha iki saat bile uyuduğu olmadı, onun yüzünden sürekli uykusuz geziyorum. Ne zaman sabaha kadar uyumayı becerecek bu çocuk?"

Anne-babalığa hoş geldiniz! Uykusuzluk sorunu (bebeğinizin değil, sizin) anne-babalığa adım attığınız günlere ait en önemli parçadır. Sekiz haftalık bir bebeği olan başka bir annenin şu sözlerini hatırlıyorum: "Akşam saat 7'de yatıp, sabah saat 7'de uyansın istiyorum. Ne önerirsiniz?" Burada bebeğin değil, *annenin* bir yardım almasını öneririm.

Şimdi gerçekçi olalım: İlk aylarda bebeklerin *gece boyunca* uyumaları mümkün değildir. İlk altı haftada çoğu bebek gecede iki kere uyanmaktadır - 2-3 arası, sonra da 5-6 arası. Çünkü minik mideleri ancak bu kadar aç kalmaya dayanabilmektedir. Bu bebeklerin büyümelerini sağlayacak miktarda kaloriye ihtiyaçları vardır. İlk önce saat 2'deki uyanmadan

**Yardım Alın**

Uykusuz kalmak bebeğin değil, anne-babanın derdidir. Yeni doğan bebeğiniz geceleri yeteri kadar uyku alıp almadığına aldırmaz. Ev işlerini düşünmek veya ofise gitmek zorunda olan o değildir. Ona göre 24 saatlik bir günde hiçbir sorun yoktur. Bundan dolayı, özellikle ilk 6 hafta alabildiğiniz kadar yardım alın. Gece uyanmaları ile ilgili tüm yükü kendi omuzlarınızda taşımamak için, eşinizle işbölümü yapın. Birbirini takip eden geceleri bölüşmeyin, iki gece biriniz sorumlu olsun, iki gece diğeriniz. Ancak böylelikle uykunuzu telafi edebilme şansınız olur. Eğer çocuğunuzu tek başına yetiştiren bir anne iseniz, annenizden veya bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz. Geceleri sizinle kalmaları mümkün değilse, en azından onları gün içinde gelmeleri için razı edin. Bu şekilde gündüzleri birkaç saat uyuma fırsatınız olur.

kurtulmak istersiniz. Anlıyorum, bebeğiniz daha hastaneden eve döndüğünde ona uyku becerilerini kazandırmak için çalışmanız gerektiğini düşünüyorsunuz. Ama büyük olasılıkla bu hedefe bebeğiniz en az dört aylık olduğunda ulaşabileceksiniz. Bunu yaparken başka etkenlerin yanısıra bebeğinizin mizacını ve yapısını da göz önünde bulundurmalısınız. Öncelikle gerçekçi olmaya çalışın. Bebeğiniz altı haftalık olmasına ve daha uzun süreler kesintisiz uyuyabilmesine rağmen, ilk günlerde sabahları saat 4, 5 veya 6'da kalkmasını olağan karşılayın. Bir yetişkin için geceleri alınan beş veya altı saatlik bir uyku, gece boyunca uyuyabilmek anlamına gelmeyebilir. Ama bu konuda yapabileceğiniz çok fazla bir şey yok. Daha erken yatmaya gayret edin ve ilk ayların çok çabuk geçeceğini düşünmeye çalışın.

Bu bölümde hedeflediğim şey, bebeğinizin kapasitesi hakkında gerçekçi olmanız, uyku senaryolarındaki çeşitliliği anlamanız ve kendinizi benim bakış açımla bakmak için eğitmenizdir. Bunun için size yardımcı olacağım. Eğer bebeğiniz uykuya dalmakta zorluk çekiyor veya geceleri beklenmedik sıklıklarda uyanıyorsa, tüm olası sebepleri gözden geçirin, bebeğinizi gözlemleyin ve kendi attığınız adımları bir kez daha düşünün.

**Altı Olası Sorun**

Eğer bir bebek uyumayı reddediyorsa ya da uzunca bir süre kesintisiz uyuyamıyorsa; bu ya ebeveynlerin yaptığı (ya da yapmadığı) bir şeyden ya da bebeğin yaptığı bir şeyden dolayıdır.

Anne-babalar
...günlük bir rutin uygulamayı başaramamışlardır
...yetersiz bir uyku ritüelini uygulamaktadırlar
...hatalı ebeveynlik yapmaktadırlar

Bebek
...aç olabilir
...aşırı uyarılmış ya da aşırı yorulmuş olabilir ya da her ikisi birden
...acı çekiyor, rahatsız veya hasta olabilir.

Her şeyin daha az karmaşık görünmesi için, ilk üç ayda karşınıza çıkabilecek altı farklı durumu ele almak istiyorum. Bu senaryoların altısının da birbiriyle ilişkili olduğunu,

bazen de iç içe geçmiş olduğunu göreceksiniz. Uyku alışkanlıklarıyla ilgili bu altı olası sorun bebeğinizin uyku düzenini dört aylıktan da uzun süredir, hatta küçük bir çocuk olduğunda, belki daha bile ileri yaşlarda etkilemeye devam ediyor olabilir. Dolayısıyla çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun olanları iyi anlamak gerekir. Altı senaryodan ilk üçü, bebeğinizin uyku düzeni ile ilgili olarak sizin ne yaptığınız (veya ne yapmadığınız) ile ilgilidir: Rutinin olmayışı, uyku hazırlığının yetersiz kalışı veya hatalı ebeveynlik. Diğer üçü ise bebeğinizle ilgilidir: Açlık, aşırı uyarılma/aşırı yorgunluk ve acı/rahatsızlık/hastalık.

Gecenin ortasında derin uykularından sıçrayarak uyanan anne-babalar için, sorunun hangi taraftan kaynaklandığını anlayabilmek kolay değildir. Her iki taraf da bundan sorumluysa, işleri daha da zorlaşacaktır! Bebeklere Fısıldayan Kadın olarak *ben bile*, bana danışan ailelere yardım etmek üzere, öncelikle kendimi bir dizi soru sormak durumunda hissederim. Aksi takdirde karanlıkta yönümü bulamam. Sonrasında ailelerin verdikleri cevapları kullanarak, ipuçlarını bir araya getirir ve uyku rahatsızlığının sebebini -ya da sebeplerini- saptar ve buna göre bebeğe uyumayı öğretmek için bir plan seçerim. Bebeğinizin uykusunun doğasını ve bunu nelerin etkilediğini bir kez anladıktan sonra, sizin de benim kadar iyi bir dedektif olacağınızdan eminim.

Bunu takip eden her kısımda, senaryolardaki sebeplerle ve planlarla ilgili olarak vereceğim yaşanmış örnekler aracılığıyla -o durumu değiştirmek için siz ne yapabilirsiniz- altı senaryonun her birini tek tek açıklayacağım. Bazı konu başlıklarının daha önceki bölümlerde ele alındığını hatırlayacaksınız -rutinin önemi Birinci Bölümde, açlık ya da birtakım rahatsızlıkların Üçüncü Bölümde. Bazı şeyleri sürekli tekrar etmek yerine, bazı özel durumlarda sizi gerekli sayfalara yönlendireceğim. Şimdi her biri *uyku* ile ilgili olan bu konuların ne olduğuna bakalım.

## Birinci Olasılık: Rutinsizlik

Ebeveynler bana uykuyla ilgili bir sorunla geldiklerinde, genellikle onlara ilk sorduğum soru şu olur: **Bebeğinizin beslenme saatlerini, gündüz ve ge-**

**Önemli Not**

Eğer yaşadığınız bir uyku sorununa acil çözüm arıyorsanız ve kendinizi çaresiz hissediyorsanız, bundan sonraki 31 sayfayı okumadan, sadece anlatılacak her olasılığa eşlik eden "İpucu" kutularına bakabilirsiniz (Olasılıklar önem sırasına göre numaralandırılmamışlardır). Burada bebeğinize en çok uyan senaryoyu (birden fazla da olabilir) bulun ve onun hakkında yazılanları okuyun. İpuçlarının çok azının sadece tek bir olasılıkla ilişkili olduğunu göreceksiniz. Örneğin, bir ebeveyn bana "Bebeğim beşiğinde uyumayı reddediyor" dediğinde, burada bir çeşit hatalı ebeveynlik vakasıyla karşı karşıya olduğumuzu biliriz. Buna rağmen uyku sorunları genellikle birden fazla olasılık etrafında döndüğünden, birçok ipucu -"kolayca yatağına yatmıyor"- bir kereden fazla listelenmiştir. Bundan dolayı altı olasılıktan her birini baştan sona okuyabilmek önemlidir. Bunu uyku sorunları hakkında hızlandırılmış bir kurs gibi düşünebilirsiniz.

**ce uykularını ve uyanma zamanlarını not ediyor musunuz?** Eğer bir not defteri tutmadıklarını söylerlerse, şimdiye kadar düzenlenmiş bir rutin oluşturmadıklarından ya da rutinlerine sadık kalmadıklarından şüphelenirim.

**İpucu No. 1**

Aşağıda sıralanan sorunlar, bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen **rutinsizlik**ten kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

*Bebeğimi yatağına yatırırken sıkıntı çekiyorum.*

*Geceleri her saat başı uyanıyor.*

*Bebeğim gün içinde çok güzel uyumasına rağmen, geceleri sabaha kadar ayakta.*

***Rutinsizlik.*** E.A.S.Y. akronimindeki S. harfi (Sleep=Uyku) 'iyi bir uyku'ya karşılık gelir. İlk üç ayda yaşanılan sorun, bebeğin düzensiz uyku motiflerinden çok, bir E.A.S.Y. rutininin uygulanmıyor olmasından kaynaklanır. Ortalama ağırlıkta doğmuş dört aydan küçük bebekler için üç saatlik rutin, başarının göstergesi sayılır. E.A.S.Y. rutinine sahip bebeklerin hiçbir zaman uyku sorunları yaşamadığını söylemiyorum. Sonuçta bu konuda beş farklı ola-

sılığa daha değineceğiz. Ama düzenlenmiş bir rutine sahip olan bebekler, daha Birinci Gün'den başlayarak iyi bir başlangıç yapmışlar demektir.

PLAN: Düzenlenmiş bir rutininiz yok ise, Birinci Bölüm'ü tekrar okuyun ve bebeğinizin gününü öngörebileceği bir sırada yaşamasına özen gösterin. Belli bir rutine sahipken, bir şekilde uygulama dışına çıktıysanız; E.A.S.Y. rutinine geri dönmeye çalışın. Bunları yaparken bebeğinizi her yatırdığınızda, ileride bahsedeceğim uykuya "hazırlık ritüeli"ni (bkz. sayfa 248-257) yapın. Rutin, programla aynı şey değildir. Bunu unutmayın. Rutin, bebeğinizi gözlemlemenizi gerektirir. Sürekli saate bakarak yaşamak anlamına gelmez. Bebeğiniz bir gün sabah uykusuna saat 10.15'te, ertesi gün ise 10'da yatabilir. Sıralı diziden çıkmadıkça -beslenme, aktivite, uyku- ve eylemlerden her birini aşağı yukarı aynı saatlerde gerçekleştirmekteyse, 'iyi uyuma' konusunda doğru yoldasınız demektir.

***Gece-Gündüz İkilemi.*** Rutinsizlikten kaynaklanan ve sık rastlanan sorunlardan biri de gecenin gündüzle yer değiştirmesidir. Bir bebek doğduğunda 24 saatlik bir saate göre yaşamaktadır, gece ile gündüzün farkını bilmez. Bunu ona, onu belirli saatlerde beslemek için uyandırarak *biz öğretiriz.* Bir bebeğin geceleri uzun süre uyanık kaldığını ya da gece boyunca sık sık uyandığını duyduğumda, anne-babanın gündüz rutininde tutarlı olmadıklarını düşünürüm. Bebek genelde en fazla sekiz haftalık bir bebektir. Sorunun gece-gündüz karmaşasından kaynaklanıp kaynaklanmadığından emin olmak için şöyle bir soru soru sorarım: **Gündüzleri kaç kere uyuyor ve bunlar ne kadar sürüyor? Toplamda gündüzleri kaç saat uyuyor?** İlk haftalardaki uyku eğitimini yerle bir eden en büyük unsurlardan biri, anne-babanın bebeklerinin gün içinde beş buçuk saatten fazla uyumalarına izin vermeleridir. Bu üç-saatlik rutini işlemez hale getirecek ve bebeğin gece boyunca uyanık kalmasına neden olacaktır. Bebek için gece ile gündüz yer değiştirmiş durumdadır. Ben buna "Peter'dan (gece uykusundan) çalıp Paul'e (gündüz uykusu) vermek" derim.

PLAN: Bebeğiniz için gece ile gündüz yer değiştirdiyse, gün içinde uyanık olduğu saatleri uzatın. Eğer iki saatten fazla uyursa, uyandırın. Bunu yapmaz ve beslenme saatlerinde de kucağınızda uyumasına izin verir-

### Yanlış Bir İnanış: Uyuyan Çocuk Uyandırılmaz

Hayatımızın bir noktasında, bir yerde mutlaka şunu duymuşuzdur: "Bebek uyuyorsa, bırakın uyusun. Sakın uyandırmayın." Tam bir saçmalık! Bebekler kendi 24 saatlik zaman anlayışları ile doğarlar. Nasıl uykuya dalınacağını, gece ile gündüz farkını bilmezler. Bunları ona bizim öğretmemiz gerekir. Bebekleri uyandırabiliriz, hatta bazen onları bilerek ve isteyerek uyandırmamız gerekir. Çünkü bazen ancak bu şekilde onları düzenlenmiş bir rutine oturtabiliriz.

seniz, kaçırdığı beslenme saatini geceleri telafi etmeye çalışacaktır. Bunları sürekli tekrar etmeme rağmen, hâlâ "uyuyan çocuk uyandırılmaz, günahtır" gibi sözler duyarım. Bakın hayır, bu günah filan değil, bebeğinize gece ile gündüz farkını öğretmenin bir yolu sadece. Siz hâlâ o eski uyku efsanelerine inananlardansanız, bundan artık vazgeçmek zorundasınız.

Birkaç gün bebeğinizi gözlemleyip notlar tutun. Eğer bebeğiniz gün içinde bir defada beş saatten fazla uyku alıyorsa ya da günde iki veya çok kez üç saatlik uykular alıyorsa; büyük olasılıkla gece ile gündüz ikilemi yaşıyor demektir. Bu durumda yine E.A.S.Y. planını uygulamanız gerekir. Ama şu şekilde: İlk üç gün bebeğinizin kırk beş dakika ya da bir saatten fazla uyumasına izin vermeyin. Bu onu, alışkanlık haline getirdiği uzun uyuma düzeninden çıkartacak, aynı zamanda da beslenmeleri sırasında gerekli kaloriyi almasını sağlayacaktır. Onu uyandırmak için, kundağını açın, yataktan kaldırın ve ellerine (ayaklarına değil!) masaj yapın. Odasından çıkartıp daha hareketli bir ortama getirin. Onu dik olarak oturtun, bu şekilde sihirli bir şekilde (çoğu zaman) gözlerinin birdenbire açılıverdiğini göreceksiniz. Eğer bebeğinizi uyandırmanız zor oluyorsa dert etmeyin. Denemeye devam edin. Eninde sonunda uyanacaktır.

Gün içindeki uykularının süresini azalttığınızda, bebeğiniz o saatleri geceye aktaracaktır. Bundan sonra siz de onun gündüz uykularını her üç günde bir on beşer dakika uzatmaya başlayın. Gün içinde bebeğinizin 1,5-2 saatten fazla uyumasına izin vermemeniz gerekir. Dört aylık ya da

daha küçük bebeklerin bir defada 1,5-2 saatlik uyku uyumaları normaldir.

Buradaki tek istisna prematüre (bkz. sayfa 246'daki kutu) ya da az kilolu doğmuş bebeklerdir. Az kilolu bebekler başlangıçta beşer saatlik gündüz uykuları alırlar. Aralarda sadece birkaç dakika uyanık kalıp emzirme vaktine kadar tekrar uyurlar. Bu bebekler daha uzun bir süre uyanık kalmak için hazır değillerdir. İlk birkaç haftayı bu şekilde götürürsünüz. Ama zamanı geldiğinde bebeğinizin uyanık olduğu zamanları yavaş yavaş uzatmaya başlamanız gerekir. Aşağıdaki tanıdık bir senaryodur:

*Beş haftalık prematüre bebeğim Randy'yi sizin yönteminize alıştırdığımızda henüz üç haftalıktı. Fakat ilk kez bu hafta, gece yarısı beslenmesinden sonra uyuyamadı ve sabah 3'teki beslenmesine kadar mızırdanıp durdu. Hâlâ gününün çoğu uyumakla geçiyor, arada sadece 15 dakika veya biraz daha fazla uyanık kalıyor, o kadar. Acaba gece ve gündüz karmaşası yaşıyor olabilir mi? Ne yapmalıyım??? Bütün hafta boyunca yürüyen bir zombi gibi gezdim!*

Anne haklı. Randy *gerçekten* gece ve gündüzü karıştırmaya başlamış. Gün içindeki rutininden bahsedilmemesine rağmen, "gününün çoğu uyumakla geçiyor" sözü, Randy'nin Peter'den çalıp, Paul'e verdiğini anlamaya yetiyor. Ayrıca gün içinde uyanık olduğu zamanların sadece 15 dakika olduğunu biliyoruz. Bu Randy'nin beslenme zamanlarında da uyuyakaldığını gösteriyor. Onu geceleri ayakta tutan nedenlerden biri anne sütünün yetersizliği olabilir. Veya Randy tam olarak karnını doyurmayı beceremiyordur. Randy prematüre bir bebek. Gelişimsel olarak diğer bebeklerden (bkz. sayfa 44 ve 246'daki kutular) daha çok uykuya gereksinim duysa da, bu uykuyu geceleri almasını istiyoruz. Şu anki kilosunu bilmiyorum, fakat diğer bebeklere yetiştiğini biliyorum. Bundan dolayı gündüzleri artık en az iki buçuk saatlik bir E.A.S.Y. rutini için hazır olduğunu hissediyorum. Annesinin şu an onun uyanık kalma zamanını uzatmaya çalışması gerekiyor. Her beslenmeden sonra bebeğin uyanık kalma süresinde sadece 10 dakikalık artış bile olsa, bu bizim için önemli bir adım sayılabilir. Anne üç

**Prematüre Bebekler**
**Uyku, Uyku, Daha Çok Uyku**

Bir önceki bölümde açıkladığım gibi (sayfa 201), eğer bebeğiniz prematüre doğdu ise, kronolojik yaşı -doğduğu günden başlayarak sayabilirsiniz- gelişimsel yaşı ile aynı olmayacaktır. Prematüre bebeklerin çok fazla uykuya ihtiyaçları vardır. Ebeveynler haklı olarak bebeklerinin çoğu zaman uyuyor olmasını isterler. Dört haftalık bile olsa, bir prematüre bebek bu dünyaya henüz gelmemiş gibidir. Bundan dolayı, prematüre doğmuş kızınızı, kardeşinizin geceleri 5-6 saat boyunca kesintisiz uyuyabilen bebeğiyle kıyaslıyor ve bebeğinizi 20 dakikalık aktivite zamanı boyunca uyanık tutmaya çalışıyorsanız, beklentilerinizi gözden geçirmeniz gerektiğini söylemem gerekir. Unutmayın ki sizin bebeğiniz diğer bebeklerden farklı. Onun, en azından gelişimsel olarak doğum yaşına -doğumu beklenen tarihe- erişene kadar, iki-saatlik bir rutine sahip olması gerekiyor. Şu anda bebeğinizin tek işi beslenmek ve uyumak. Buna göre sizin de gününüzü onu besleyerek ve sonra tekrar sarmalayıp sessiz ve karartılmış bir odada uyumasını sağlayarak düzenlemeniz gerekir. Bebeğiniz beklenilen doğum tarihine ve en azından 3000 gram ağırlığına ulaştığında ancak, üç-saatlik rutine geçebilirsiniz.

gün veya en fazla bir hafta boyunca bunu devam ettirdiğinde ve bebeğini uyanık tutabildiğinde, süreyi on beş veya yirmi dakikaya kadar çıkartmaya çalışmalıdır. Bu şekilde Randy, Paul'den (gündüz) çalıp, Peter'a (gece) vererek geceleri daha uzun süreli uyku almaya başlayabilir. Aynı zamanda kilosunda ve mide kapasitesinde de artış yaşanacağı için, geceleri kesintisiz uykular alması kolaylaşacaktır.

***Rutin düşmanları.*** Bazen anne-babalar kendi ihtiyaçlarından dolayı küçük bebeklerinin rutinini aksatırlar. **Günlük işlerinizi yaparken bebeğinizi de yanınızda oradan oraya sürüklüyor musunuz?** İlk aylarda, bebeğinize uyumayı öğretmeye çalıştığınız için, rutine bağlı kalmanız son derece önemlidir. İstikrar yaşamsal önemdedir!

PLAN: Hiçbir şekilde evden ayrılmamanız gerektiğini söylemiyorum. Ancak bebeğiniz bazı şeyleri öğrenmekte zorluk çekiyorsa, belki de bu *si-*

*zin* hayat hızınıza yetişememesinden dolayı olabilir. En azından iki hafta boyunca, düzenlediğiniz rutinden ayrılmayın, bebeğinizin işaretlerini gözlemleyin ve onun için güzel bir uyku ritüeli oluşturun. Çocuğunuz uyku sıkıntıları azalmaya başladığında, hatta uyku konusunda öğrenebileceği her şeyi öğrendiğinde; sizin daha da tutarlı davranmanıza ihtiyaç duyacaktır.

Eğer tam-zamanlı veya yarı-zamanlı bir işte çalışıyorsanız, bir rutine bağlı kalma görevinin sorumluluğunu sadece siz alamazsınız. İşten eve geldiğinizde ya da bebeğinizi kreşten almaya gittiğinizde, onu kıpır kıpır ve son derece sıkıntı içinde bulabilirsiniz. **Güzel bir rutine sahip olmanıza**

**Rutininizi Aksatmazsanız Beklentileriniz Şunlar Olacaktır**

Aşağıdaki düzen, Birinci Gün'den başlayarak E.A.S.Y. rutininin uygulandığı sağlıklı bir bebeğin bir gününü gösteriyor. Sizin bebeğiniz tam olarak buna uymuyor olabilir. Bu plan, bebeğinizin kilosuna, mizacına ve onun düzgün uykular alması için sizin nasıl adımlar attığınıza bağlı olarak değişim gösterebilir.

**Birinci Hafta:**
Gündüz: Her 3 saatte bir besleyin; her 3 saatte bir 1,5 saat uyku.
Akşam: Saat 17 ve 19'da besin yüklemesi yapın, rüya öğünü saat 23'te.
Uyanma: Sabah 4.30 veya 5

**Bir Aylıkken:**
Gündüz: Her 3 saatte bir besleyin; her 3 saatte bir 1,5 saat uyku.
Akşam: 17 ve 19'da besin yüklemesi yapın, rüya öğünü saat 23'te.
Uyanma: Sabah 5 veya 6.

**Dört Aylıkken:**
Gündüz: 4 saatte bir besleyin; 1,5-2 saatlik 3 gündüz uykusu, buna ek olarak akşamüstü 45 dakikalık şekerleme.
Akşam: 19'da akşam beslenmesi, rüya öğünü saat 23'te.
Uyanma: Sabah 7.

**rağmen, bebeğinizi bıraktığınız kişinin de -eşiniz, bakıcınız, büyükannesi, kreş sorumluları- bu rutine bağlı kaldığından emin misiniz? Onlara rutin hakkındaki ayrıntıları anlatmak için yeteri kadar zaman ayırmış mıydınız?** Eğer bir bakıcı ile anlaştıysanız, bir hafta onunla birlikte evde kalın. Onun sakinleştirme yöntemi dâhil, uyguladığınız rutini baştan sona izlemesini sağlamalısınız. Bebeğinizi bir kreşe yazdırdıysanız, kreşteki öğretmene veya sorumlu kişilere bebeğinizle ne şekilde ilgilendiğinizi ve gün içi uyku saatlerinde neler yaptığınızı anlatmak için yeterli zaman ayırın. Bebeğinizi teslim ettiğiniz kişiye bir not defteri vererek, bebeğinizin gün içindeki iniş ve çıkışlarını gözlemleyerek not etmesini isteyin. Bu kişi "bugün çok az uyudu" veya "beslenme zamanında yeteri kadar yemedi" gibi notlar alabilir. Bir kreşin yaptığı aslında budur, eğer sizinkinde böyle bir uygulama yok ise, belki de yanlış bir kreş seçtiniz. Bebeğinizin günlük bakımından sorumlu olan kişi evde de olsa, dışarıda bir kreşte de olsa; arada sırada eve ya da kreşe sürpriz ziyaretler yapın (Günlük rutininizi etkileyecek diğer olaylar için bkz. Onuncu Bölüm, sayfa 495-527).

## İkinci Olasılık: Doğru Bir Uyku Ritüeline Sahip Olunmaması

"Uykuya gitmek" bir olay değildir. Daha çok, bebeğinizin esnemesiyle başlayan ve derin uykuya geçeceği ana kadar devam eden bir yolculuğa benzer. Bebeğinizin varacağı noktaya kadar yapacağı bu yolculukta sizin yardımınıza ihtiyacı olacaktır. Bunun için onun uykusunun geldiği anı hissetmeniz ve onu sakinleşip kendini hazırlamasını sağlamanız gerekir.

***Uykusu gelince.*** Uykuya hazırlık yaparken, öncelikle bebeğinizin yatak vakti için hazır olup olmadığından emin olun. **Yorgun olduğunda bebeğinizin nasıl göründüğünü biliyor musunuz? Böyle bir durumda hemen idareyi ele alıyor musunuz?** Bebeğinizin uykusu geldiğinde bunu fark etmezseniz, onu uyutmak sizin için iki kat daha zor olacaktır.

PLAN: Bazı bebekler diğer bebeklerden daha iyi uyurlar -örneğin Melek Bebekler ve Kitap Bebekler. Bu tip bebeklerin ebeveynlerinin bile bebeklerini iyi gözlemlemeleri gerekir. Çünkü her bebek bir diğerinden farklıdır. Bunun için dikkatinizi verip, bebeğinizin yorgun olduğunda ne

tip işaretler verdiğini anlamaya çalışın. Yeni doğanlar tüm işaretlerini ağızları yoluyla verirler. Esnemek uykuyla ilgili onların vereceği en büyük işarettir. Bazı bebekler ise uykuları geldiğinde sıkıntılı sesler çıkarmaya (Huysuz Bebekler genelde bunu yaparlar), yerinde duramamaya (Hareketli Bebekler) ya da istemsiz hareketler yapmaya başlayabilirler. Bazı bebekler gözlerini kocaman açarken (Hareketli Bebeklerde rastlanır), diğerlerinin kapı gıcırtısı gibi tiz sesler çıkardığını duyarsınız. Başını gün geçtikçe daha fazla kontrol edebilme yeteneği kazanan altı haftalık bebeğinizin, uykusu geldiğinde yüzünüze bakarken veya bir oyuncağıyla oynarken başını başka yöne çevirdiğini görebilirsiniz. Kucağınızda ise, başını göğsünüze gömebilir. Bebeğinizin kendine has uyku işareti ne olursa olsun, hemen idareyi ele almanız gerekir. Eğer uykusunun geldiği anı kaçırırsanız ya da uykusunu biraz daha fazla uyuması amacı (bir yanlış inanış daha) ile uyanık olduğu zamanı uzatmaya yeltenirseniz, ona uykuya dalma becerisini öğretirken çok daha fazla zorlanacağınızı söylemem gerekir.

***Uykuya hazırlık.*** Bebeğinizin uykusu geldiğine dair verdiği işareti anlamış olsanız bile, onu o anda kucaklayıp beşiğine götürüp yatıramazsınız. Yaptığı şeyi bırakıp (bu sadece gözlerini dikip tavana bakmak bile olsa) uyku sürecine geçmesi için ona yeterli zamanı vermeniz gerekir. **Onu yatağına götürürken ya da gündüz uykusuna yatırırken hangi yöntemi kullanıyorsunuz? Onu sarıp sarmalıyor musunuz (kundaklıyor musunuz)?** Uykuya geçişte sorun yaşadığında yanında kalıyor musunuz? Tekrar eden hareketlerden oluşan, öngörülebilir bir uykuya hazırlık ritüeli bir bebeğin, önünde ne olduğunu anlamasına yardımcı olur. Bebeğin sarılıp sarmalanması ise onu sı-

**İpucu No. 2**

Aşağıda sıralanan sorunlar, bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen **doğru bir uyku ritüeline sahip olunmamasın**dan kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

Bebeğimi uyku vaktinde yatıştırmamız çok zor oluyor.

Bebeğim uykuya dalıyor ama on dakika veya yarım saat sonra birdenbire uyanıveriyor.

**Not Alın!**

Bebeğini okumakta güçlük çeken anne-babalara bir not defteri tutmalarını öneririm. Not defteri tutmak, ebeveynlerin gözlem güçlerini artırır. İlk dört gün bebeğinizin ne zaman ve ne kadar süre uyuduğunu not edin. Bu bilgilere her uyku sürecinden önce anne-baba olarak sizin ne yaptığınızı, bebeğinizin ne yaptığını ve onun nasıl göründüğünü de ekleyin. Bazı motiflere rastlayacağınızdan eminim. Uyku sorunu olan bir bebeğiniz varsa, sırf bu notlara bakarak neden uyumadığını çözmeniz bile mümkün olabilir.

cak ve güvende hissettirecektir. Bu ikisi de bebeğinize, uyku vaktinin geldiğine dair işaretler verir. "Vites düşürme vakti geldi. Uyumaya hazırlanıyoruz." Bebeğiniz henüz küçükken başlattığınız bir uykuya hazırlık ritüeli, hem ona ihtiyaç duyduğu uyku becerilerini öğretecek, hem de ayrılık kaygısının baş göstereceği ileriki aylar için bir güven temeli oluşturacaktır.

Henüz üç aylık olmamış bir bebek için, yatak vaktine veya gündüz uykusuna hazırlık genellikle on beş dakikadan fazla sürmeyecektir. Bazen anneler odaya girer, perdeleri çeker, bebeklerini kundaklar ve hemen yatırırlar. Bebekleri de biraz kendi kendine sesler çıkartır, sonra da uyumaya başlar. Ama deneyimlerim çoğu zaman bebeklerin bir aktiviteden uykuya geçmeden önce sakinleşmek için anne-babalarının varlığına ihtiyaç duyduklarını gösteriyor. Diğer yandan bazı bebekler ise -özellikle Nazlı ve Hareketli bebekler- daha fazlasına ihtiyaç duyabilirler.

PLAN: Önerdiğim Uykuya Hazırlık Ritüeli şunlardan oluşuyor: *Ortam hazırlığı* (mekân uykuya hazır duruma getirilir), *Kundaklama* (bebek sarıp sarmalanarak uykuya hazır duruma getirilir), *Oturma* (sessizce, fiziksel uyarılar vermeksizin) ve gerekli görüldüğü takdirde *şşş-pat yöntemi* (sıkıntılı sesler çıkaran ve yerinde duramayan bebekler için sakinleştirme yöntemine eklenecek birkaç dakikalık fiziksel müdahale).

*Ortam hazırlığı.* İster gece uykusu, ister gündüz uykusu için olsun, ortamı hazırlamak sizin görevinizdir. Öncelikle bebeğinizi uyaranları olan bir mekândan alınıp daha sakin bir mekâna getirin. Uyku vakti gelmeden

önce bebeğinizin odasına gidip perdelerini çekin, istiyorsanız hafif bir müzik koyun. Uykudan önceki son dakikaların sessiz ve sakin geçmesi ve çok ağırdan alınması gerekir.

*Kundaklama.* Eski zamanlarda yaşayanlar bebeklerini kundaklardı. Hâlâ birçok ilkel toplumda bu uygulama devam etmektedir. Bebeğiniz doğduğunda hastanede kundaklanmıştı. Siz de bu uygulamayı evde devam ettirin. Onu yatağına yatırmadan *önce* kundaklamaya özen gösterin.

Peki kundaklamayı neden bu kadar önemsiyorum? Üç aylıktan küçük bebekler kollarını ve bacaklarını kontrol edemezler. Aşırı yorulmuş yetişkinlerin uyuşukluk hissinin aksine, yorgun düşmüş bebekler çok daha hareketli olurlar -kolları ve bacakları istemsiz hareketler yapar, havada dalgalanır. O sırada bebek kıpırdayan kolların ve bacakların kendine ait olduğunun farkında bile değildir. Onun açısından bakıldığında, bu uzuvlar ortama ait, dikkatini çekerek onu rahatsız eden nesnelerden biridir. Böyle düşünüldüğünde kundaklayarak, bebeğinizin rahat uyumasına engel olabilecek bu uyaranları engellemiş olursunuz. Bebeklerin en az üç veya

**Bebeğim Kundaklanmaktan Nefret Ediyor**

Bebeklerin kundaklanması gerektiğini ne kadar vurgulasam az olacaktır. Maalesef bazı anne-babalar, kundak yapmanın bebeklerinin özgürlüklerini kısıtladığını düşünüp buna karşı çıkıyor. Belki de kendileri klostrofobik oldukları için, bebeklerinin de benzer korkulara sahip olduğunu düşünüyorlardır. "Bebeğim kundaklanmaktan nefret ediyor; kundaklanmamak için kolları ve bacaklarıyla bana engel olmaya çalışıyor!" diyebilirsiniz. Ama bebekler kollarını ve bacaklarını istemsizce hareket ettirirler. Genellikle bu hareketlere bebeğiniz çok yorgunsa ve/ya aşırı uyarılmışsa; ya da uyku haline geçmekte zorluk çekiyorsa rastlarsınız. Kundaklamak bebeğinize kendi kendini sakinleştirme şansı vermek demektir. Bazı bebekleri üç aylık olduklarında kundaktan çıkarmamızın nedeni, bebeklerin bu aylarda parmaklarını (onlar için başka bir sakinleşme yolu) fark etmeye başlamalarıdır. Ama bu bazı bebeklerde beş aylıkken, hatta daha bile sonra gerçekleşebilir (İşte size bebeğinizi tanımanız için bir fırsat daha).

dört aylık oluncaya kadar kundaklanmalarını öneriyorum. Bazı bebekler sekiz veya dokuz ay boyunca kundaklanmayı isteyeceklerdir.

Çoğu anneye kundaklama teknikleri hastanedeyken gösterilir. Bazıları eve geldiklerinde bu fikre sadık kalmaz. Eğer siz de bunlardan biriyseniz (ya da bu şimdiye kadar dikkat etmemiş olduğunuz bir konu ise), işte size bilgilerinizi tazeleme fırsatı: Küçük bir bebek battaniyesini (kare olursa iyi olur) köşesi tam önünüze gelecek şekilde açık olarak yayın. Karenin üst köşesinin ucunu düz bir kenar elde etmek üzere kendinize doğru katlayın. Bebeğinizi battaniyenin üzerine yatırın, böylelikle bebeğinizin boynu katlanılan yer ile aynı hizada kalacak ve sarıldığında başı dışarıda kalacaktır. Bebeğinizin sol kolunu kırk beş derecelik bir açı oluşturacak şekilde göğsüne yerleştirerek, battaniyenin sağ köşesini bebeğinizi göğsünün üzerinden sol tarafa doğru onu sarmalayacak şekilde dolayın. Battaniyenin alt köşesini bacaklarının üzerini kapatacak şekilde katlayın. En sonunda da sol tarafta kalan ucu ile bebeğinizi sağ taraftan sarmalayın. Rahat ve sıcak olduğundan emin olun. Bazı anne-babalar bebeklerinin bu şekilde sarılmasının, onların nefes alışlarını ya da bacak hareketlerini engelleyeceğini düşünerek doğru olmadığını düşünürler. Oysa yapılan araştırmalarda doğru şekilde yapılan kundaklamanın bebekler için bir risk oluşturmadığı; aksine, bu eski uygulamanın bebeklerin daha derin ve rahat uyumalarında yardımcı olduğu ortaya konmuştur.

Bir noktada, kundaklamaya alışık olduğunuz ve bundan hoşlanan bebeğinizin kollarının artık dışarı çıktığını görürsünüz. Bebeğiniz son zamanlarda hareketleri daha bilinçle yapmakta ve etrafı keşfetme arzusundadır. Bazı anne-babalar bunu fark ettiklerinde şöyle düşünürler: "Bebeğimiz artık kundaklanmaktan hoşlanmıyor -dışarı çıkmak için mücadele veriyor." O zaman sorarım: **Bebeğiniz kundaktan çıktığında ne yapıyorsunuz?** Bir anne -inanın benim danışanlarımdan biri değil- bebeği kundaktan çıkmasın diye onu bantlıyordu! Ama genelde çoğu zaman cevap bu değildir. "Kundaklamaya devam etmiyoruz" şeklindedir. Anne-babanın bunun yerine yapması gereken, kundaklanmış olsun, olmasın bebeklerinin hareketlendikçe; bir şekilde kıpırdanacağını kabul etmektir. Bazı be-

bekler daha dört aylıkken hareketlenmeye başlayabilir. Bu bebekler boyun ve kol hâkimiyetlerini diğerlerine göre daha önce kazanmışlardır. Eğer bebeğiniz kundağından çıkarsa, onu tekrar kundaklayın (bant kullanmayın lütfen!). Sonra, dört ay civarında, avucunu ya da parmaklarını bulmayı çalışması için, bir kolunu dışarı çıkarmayı deneyebilirsiniz.

*Birlikte oturma.* Bebeğinizi kundakladıktan sonra, onu kucağınıza alıp dik pozisyonda tutarak beş dakika sessizce oturun. Küçük bir bebeği kucağınıza aldığınızda başını omzunuza koyar, bu şekilde herhangi bir görsel uyaranla karşılaşma şansı da olmaz. Onu sallamaya ya da kucağınızda taşıyarak yürümeye kalkmayın. Biliyorum, biliyorum, çoğunuz öyle yapıyorsunuz. Çünkü bunu filmlerde izliyor, ailemiz, arkadaşlarımız yaparken görüyoruz. Ama sallamak ve hoplatmak bebeği sakinleştireceğine uyarır. Sallandığında veya çok hızlı hareket ettirildiğinde bebeğin uykusu kaçar. Bunlar yerine, bebeğinizin rahatladığını ve vücudunun ağırlaştığını hissetmeniz gerekir. Bunlar uykuya dalmaya başladığının göstergeleridir. Doğru olan, bebeğinizi *daha uyumadan* yatağına yatırmanızdır. Bu her bebeğin becerebileceği bir şey olmasa da, çabanızla bunu sağlayabilirsiniz. Onu yatırmaya götürürken, ona "Şimdi güzelce uyuyacaksın. Ve kalktığında senin yanında olacağım." deyin ve öperek yatağına yatırın. Bebeğiniz kelimeleri anlıyor veya anlamıyor olabilir ama verdiğiniz hissi algılayacaktır. Eğer sakin görünüyorsa, odadan çıkın ve kendi kendine uykuya dalması için onu yalnız bırakın. Yatağında sakince yatmakta bir sorunu yok ise, *uyuyana kadar onun yanında olmanıza gerek yoktur.* Kundaklanmışsa ve sakin görünüyorsa, kendi kendine uyuyabilme becerisine sahip olduğunu düşünerek ona güvenmeniz gerekir. Ulusal Uyku Kurumu tarafından düzenlenen *2004 Amerika'da Uyku* anketinde, bağımsız uykunun çok daha verimli bir uyku olduğu ortaya konulmuştur. Yatağa uyanıkken konulan bebeklerin ve küçük çocukların, uyurken yatırılanlardan daha uzun süre uyumaya eğilimli oldukları ve gecede iki veya üç kez uyanan bebeklerden üç kat daha az uyandıkları görülmüştür.

*Şşş-pat yöntemi.* Bebeğiniz sıkıntılı sesler çıkarıyorsa ve onu yatırmaya niyetlendiğinizde ağlamaya başlıyorsa, büyük olasılıkla uyku için hazır de-

mektir ama yatışmak için *fiziksel yardıma* ihtiyacı vardır. Hatalı ebeveynlik uygulamalarını ilk olarak bu noktada görürüz: Anne-babalar bebeklerini sallama yoluna gider ya da onları sakinleştirmek için bir çeşit desteklenme nesnesine (*prop*) ihtiyaç duyarlar. Benim ise şöyle bir önerim var: Şşş-pat yöntemi. Bebeğinizin kulağına ritmik olarak *şş-şş-şş* derken, sırtına minik minik vurun -sırtını *pat pat*layın. Bu tekniği üç aylıktan küçük olup, uykuya dalmakta güçlük çeken tüm bebeklerde kullandım. Bebekler gelişim çizgilerinin bu döneminde, üç ayrı düşünceyi akıllarında bir arada tutamazlar. Bu yöntem bu nedenle onları sakinleştirir. Sırtlarına *pat pat* yapılıp, kulaklarına *şş-şş* diye fısıldandığında, ağlamaya daha fazla konsantre olamazlar. Bu şekilde *şşş-pat* seslerine odaklanıp, bir süre sonra susarlar. Ama önemli olan bu yöntemin nasıl uygulandığıdır:

Bunu bebeğiniz yatağında yatarken yapın. Eğer bu şekilde yatışmazsa onu kucağınıza alıp omzunuza yatırın. Sırtının ortasına, eşit aralıklarla uyguladığınız ritmik vuruşla, *pat pat* yapın. Bunu saatin tik-tak'ları gibi düşünebilirsiniz. Bebeğinizin yan taraflarına ya da daha kötüsü poposuna yaklaşarak sırtının alt taraflarına *pat pat* yaparsanız, böbreklerini rahatsız etmiş olursunuz.

Bebeğinizin sırtına bu şekilde hafifçe -ama sağlam bir şekilde- vururken, ağzınızı bebeğinizin kulaklarına getirip, yavaş ama gerektiği kadar yüksek bir ses tonu ile *şşş...şşş...şşş* sesini fısıldayın. Şşş sesini biraz uzatarak verin. Bu hareketin amacı "Ne yaptığımın farkındayım ve senin yanındayım" diyerek çocuğunuza bir çeşit güven vermektir. Ona sert sert vurmuyorsunuz veya bağırmıyorsunuz, sadece orada ve onun yanındasınız, bu şekilde bunu hissettiriyorsunuz. Bunu yaparken bebeğinizin kulağının tam içine şşş sesini vermemeye çalışın, kulak zarını delmek istemezsiniz. Ses kulağını *yalayıp gitsin.*

Nefesinin biraz derinleşmeye başladığını ve vücudunun rahatlamaya başladığını hissettiğinizde, onu nazikçe yatırın. Biraz yan yatırmaya çalışırsanız, sırtına da dokunabilirsiniz. Bazı ebeveynler bebekleri yatarken sırtlarına pat pat yapmanın zorluğundan bahsederler, bunun yerine bebeklerinin omzuna ya da göğsüne pat pat yaparlar. Bunun çok etkili olduğunu

düşünmüyorum. Tercihim yan yatırılması ve sırtına pat pat yapılmasıdır. Bebeğinizi kundakladıysanız, onu biraz çevirmek zor gelmeyecektir. O şekilde kalması için bir destek yastığı veya rulo haline getirilmiş bir havludan da yararlanabilirsiniz (Havlu açılmasın diye rulo yaptığınızda birleşen iki ucu, bantla yapıştırabilirsiniz. Havlu ile bebeğinizi bantlamadıktan sonra bu tehlikeli bir bantlama olayı sayılmayacaktır!). Havluyu bebeğinizin karnının olduğu yere sıkıştırdığınızda, bir elinizle göğsünden tutup, diğer elinizle sırtına hafifçe pat pat yapabilirsiniz. Bu şekilde kucağınıza almaya gerek kalmadan, kulağına eğilerek şş-şş sesini verebilirsiniz. Oda eğer tam anlamıyla karanlık değilse, görsel uyarılara engel olmak için, ellerinizle gözünün önünü kapatabilirsiniz.

Bebeğiniz yattı ise, onu yatakta tutmak için ağlamadığı sürece şş-pat yapmanız işe yarayacaktır. Ben bebek sakinleştikten sonra beş ya da on dakika daha *şşş-pat* yapmaya devam ediyorum. Bebeğiniz sessizleştiğinde bile, sizin de aynı şeyi yapmanızı öneririm. Onun tam olarak bu seslere odaklandığından emin olduğumda, vuruşlarımı hafifletmeye başlar ve pat patların ritmini daha da yavaşlatırım. En sonunda şşş sesini de keserim. Siz bebeğinizin böyle bir durumda hâlâ sakinleşmemiş olduğunu fark ederseniz, *şşş-pat*'a sakinleştiğinden emin olduğunuz ana kadar devam edin. Ağlarsa, onu tekrar kucağınıza alın ve o şekilde *şşş-pat* yapın. Tekrar yatırdığınızda, *şşş-pat*'a devam edin ve tekrar huzursuzlanana kadar bekleyin. Eğer sıkıntılı hareketlere başlarsa, onu *tekrar* kucağınıza alın ve *tekrar* sakinleştirmeye çalışın.

Yatıp da tam anlamıyla sesini kesti ise, yatağının yanından geriye doğru bir adım atıp derin bir uykuya daldığından emin olana kadar birkaç dakika daha bekleyin. Bazı bebekler tam bu anda gözlerini açıp uyanıverirler. Bir bebeğin derin uykuya dalması için gerekli üç aşamayı *–ilk uyku işaretleri* (işaretlerini fark ettiğiniz ve ortam hazırlığını yapmanız gereken evre), *gözünün dalması* (bakışlarının buğulanması, bu kısma kadar onu kundaklamanız gerekir), *uykuya teslim olma* (uyumaya başladığı evre) tamamlaması için en az yirmi dakika gerektiğini unutmayın. En zor evre üçüncü aşamadır. Bu kısım bebeğinizi gerçekten tanıyor olmanızı gerektirir. Eğer

uykuya geçişi zor oluyorsa, bebeğinizin daha fazla *şşş-pat*'a gereksinimi olacaktır.

Genellikle şöyle bir şey olur: Bebeğinizi gözleri kapalı gördüğünüzde, onun uykuya dalmış olabileceğini düşünür, "harika, uyudu!" diye sevinirsiniz. *Şşş-pat*'ı kesip odadan sessizce çıkarken, birdenbire olan olur ve bir anda vücudunun sarsılarak kendine geldiğini ve gözlerini kocaman açarak size baktığını görürsünüz. Artık bilinci de yerine gelmiştir! Unutmayın eğer bebeğinizin odasından erkenden ayrılırsanız, bir buçuk saat boyunca on dakikada bir içeri girip, onu tekrar uyutmaya çalışmanız gerekebilir. Her içeri girdiğinizde aynı şeyleri yapacağınız için, her biri yirmi dakika alacaktır (Eğer bebeğiniz Nazlı, Hareketli veya Huysuz tipte bir bebek ise, bunun daha uzun sürebileceğini biliyorsunuz).

Anne-babalar bebeklerinin odasını erken terk etmemelidir. Bu, çok rastlanılan bir hatadır. Beş haftalık bir bebeğin annesinden şöyle bir e-posta almıştım: "Kent, üçüncü aşamaya geçtiği anda, gözleri birdenbire açılıveriyor ve uyanıyor. Onu tekrar uyutabilmemizin tek yolu *şşş-pat* yöntemi oluyor. Kent'in bu aşamayı kendi kendine nasıl atlatabileceği konusunda hiçbir fikrim yok. Uyuturken ağlamıyor ama kendi kendine uyumayı başarabilsin diye odasından çıktığımızda, birdenbire ağlamaya başlıyor." Çok basit, belli ki Kent henüz kendi kendine uyumak için hazır değil. Eninde sonunda bunu başarması için ona yardımcı olacak en önemli şey, sizin de uyguladığınız *şşş-pat* yöntemi.

Aslında yapmanız gereken, sadece kendinize biraz zaman verip, "bebeğimin uykuya dalışını görmek için onun yanında kalacağım" diye düşünmeniz olacaktır. Bebeğinizin göz bebekleri göz kapakları içinde oynamayı bıraktığında, nefesi yavaşladığında ve daha sakin ve düzenli nefes almaya başladığında, vücudu ise eriyerek battaniyesine gömülüyormuşçasına rahatladığında, bilin ki derin bir uykuya daldı. Eğer bu yirmi dakika (ya da bebeğinizin mizacına göre biraz daha uzun bir zaman) boyunca yanında kalıp dolu dolu tüm aşamaları birlikte yaşarsanız; E.A.S.Y. akronimindeki Y. (Your Time) harfinin karşılığı olan "kendinize ait" zamanı yaşamak için hazır olursunuz. Aksi takdirde, size odasında durmaktan çok da-

ha zor gelecek bir şekilde sürekli girip çıkmak zorunda kalırsınız. Bebeğinizin yanında kalmak, uyumaya çalışan bebeğinizin geçirdiği evreleri gözlemlemenizi sağlar. Böylece onun hakkında daha çok şeye şahit olma fırsatınız olur. Bu da ebeveyn olma yolunda size yeni bir bebeklere fısıldama becerisi kazandırır.

## Üçüncü Olasılık: Hatalı Ebeveynlik

Bu kitabın Giriş Bölümü'nde, sabırlı ve bilinçli anne-babalar olabilmenin önemini vurgulamıştım. *Hatalı ebeveynlik*, bunun tam tersidir. Bir kısım anne-baba, bir sorunla karşılaştıklarında en kısa ve kolay çözümü uygula-

**İpucu No. 3**

Aşağıda sıralanan sorunlar, bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen **hatalı ebeveynlik**ten kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

*Bebeğim onu...sallamadan, emzirmeden, göğsüme yatırmadan, vs. uyumuyor.*

*Bebeğim yorgun görünüyor. Tam onu yatağına koymaya çalışırken ağlamaya başlıyor.*

*Bebeğim her gece aynı saatte uyanıyor.*

*Bebeğim geceleri uyandığında onu emziriyorum ama sadece biraz emip bırakıyor.*

*Bebeğim gün içindeki hiçbir uykusunda 45 dakika veya bir saatten fazla uyuyamıyor.*

*Sabahları saat 5'te uyanıp güne başlıyor.*

*Kendi yatağında yatmayı reddediyor.*

*Ağzından emzik düştüğü an uyanıveriyor.*

ma yoluna gider. Uzun vadede yararını görecekleri çözümü bekleyecek sabra sahip değillerdir. Belki de bebekleri uyumakta zorluk çektiğinde, kötü anne-baba olarak görülmelerinden endişe duyarak kendilerini suçlu hissetmektedirler. Bu şekilde hemen harekete geçip, çaresizlik içinde, tam anlamıyla düşünmeden bazı uygulamalara girerler. Zaten başka uygulamalar için ne gerekli beceriye, ne de yeterli bilgiye sahiptirler. Lütfen bununla yüzleşin artık, bebekler bir kullanma kılavuzu ile gelmezler!

*Prop bağımlılığı. Prop*, bir bebeğin kontrolü dışında, anne-babanın bebeklerini uyutmakta yararlandıkları herhangi bir nesneye veya eyleme verdiğim addır. *Prop* kullanımı, hatalı ebeveynlikte göze çarpan en önemli konulardan biridir. Ailelerin bebeklerini uyuturken ne yaptıklarını öğrenmek istediğimde, şu tipte sorular sormayı tercih ederim: **Sürekli olarak bebeğinizi kucağınıza alıyor, sallıyor, onunla birlikte yürüyor veya hoplatıyor musunuz? Uyutmadan önce anne sütü veya biberonla sakinleştirmeye çalışıyor musunuz? Göğsünüzde, araba koltuğunda ya da ana kucağında uykuya dalmasına izin veriyor musunuz? Sıkıntılı göründüğünde yatağınıza alıyor musunuz?** Bu sorulardan herhangi birine verdiğiniz "evet" yanıtı, benim için *prop* kullandığınıza dair bir kanıttır. Bu hareketinizin bir gün geri dönüp başınıza dert olacağını söylemem gerekiyor. Eğer bebeğinize uykudan önce göğsünüzü veriyor, karnınıza yatırıyor, onu kolunuzda uyutuyor veya yatağınıza alıyorsanız, siz bir insan *prop*sunuz demektir.

Sıklıkla, *prop* bağımlılığı çaresizlik sonucu başlamaktadır. Bebeğiniz gün içinde aşırı yorulmuştur, gece yarısı 3'te ağlayarak uyanır. Baba onu alır ve koridorda yürümeye başlar. Sihirli bir değnek değmişçesine, bebek o an sesini keser ve biraz sonra uykuya geri döner. Sadece birkaç gece üst üste bunu yapmanız, onun başka şekilde uykuya dalmasına engel olmaya yetecektir. Bir ay veya daha sonra, baba kızını uyutmak için koridorda yürümek istememeye, bunun için kendini yaşlı hissetmeye başlar! Ya da belki tek çarenin sadece kendisi olduğunu bilmek onu artık sinirlendirmeye başlamıştır çünkü kızının ancak kendi kucağında uykuya dalabileceğinin farkındadır.

Küçük bir bebek tanımıştım, Xavier. Her konuda uyumlu bir bebek-

ti, sağlıklıydı, mutluydu; tek kusuru salondaki kanepeyi yatağı sanmasıydı. Anne-babası onu sallayarak ve yürüterek uyutmayı huy edinmişlerdi. Beşiğine yatırmak için eğildiklerinde ya da daha fazla yürürlerse uyanacağından korktukları için, onu salonda yatırmak işlerine geliyordu. Geceleri ise Xavier uyanıyor ve ağlıyordu. Çünkü uykuya anne veya babasının kucağında dalmıştı, o an onları yanında göremeyince nerede olduğunu bilemiyor ve sonrasında tekrar kendi kendine uykuya dönmeyi beceremiyordu. Onunla karşılaştığımda on dört haftalık olmuştu. Anne ve baba, yüz günden fazla bir süredir normal bir gece uykusu alamamış durumdaydılar. Normal bir hayat bile yaşayamıyorlardı. Oğulları uyanacak diye bulaşık makinesini çalıştırmaktan korkuyor, misafir çağıramıyorlardı ve tabii bir çift olarak uzun süredir güzel vakit geçirmeleri de mümkün olmamıştı.

**Prop ve Rahatlama Nesnesi**

Bir *prop* ile bir rahatlama nesnesi aynı şey değildir. Kimin kontrolünde oldukları önem taşır. *Prop* bir ebeveynin seçip kontrol ettiği bir şeydir. İçi doldurulmuş oyuncak veya battaniye gibi bir rahatlama nesnesi ise, bebeğin sahiplendiği şeylerdir. Ebeveynler *prop*ları doğumdan sonraki ilk haftalarda alıştırırlar. Bebekler ise 6-7 aylıkken bir rahatlanma nesnesi sahiplenirler.

Emzikler hem prop, hem rahatlama nesnesi olabilir. Eğer bebek emzik her ağzından düştüğünde uyanıyor ve birinin bunu tekrar ağzına vermesini bekliyorsa, bu noktada emzik bir *prop*tur. Ama ağzından düştüğünde uykuya devam edebiliyor ya da böyle bir durumda kendisi onu alıp ağzına götürebiliyorsa, o zaman bir rahatlama nesnesidir.

Bazen aileler kendi ihtiyaçlarından dolayı bebeklerine uykuya dalmaları için alışkanlık yaratabilecek şeyler sunarlar. Bebeği ile tensel yakınlık kurmaktan hoşlanan ya da emzirmekten hoşlanan bir anne, uykusuzluktan huysuzlaşmış görünen küçük bebeğinin sakinleşmesi için onunla bu şekilde 'daha fazla zaman' geçirmekte zarar görmez. Tabii ki bebeğinizi ku-

caklamanızı, kucağınıza alıp rahatlatmanızı; onu çok sevmenizi destekliyorum. Ama neyi ne zaman yaptığınıza ve bunun siz fark etmeden çocuğunuza ne anlatmış olabileceğine özel dikkat göstermenizi istiyorum. Bir baba bebeği kucağında koridorları arşınladığında ya da bir anne bebeğini uyutmak için onu emzirdiğinde; iki bebek için de mesaj aynıdır: "Ben ancak böyle uyuyabilirim." Yeni doğan bir bebeğe bir *prop* sunarsanız, buna hemen alışacaktır. Üç veya dört aylık olduğunda, alışmış olduğu bu huylardan onu vazgeçirmeye çalışırsanız, ağlayarak sizden her zaman yaptığınızı yapmanızı isteyecektir.

PLAN: Daha da geç olmadan, bu yanlış hareketleri bir kez gözden geçirin. Bebeğiniz beş aylık olduğunda da onu koridorda yürütüp, emzirmeye devam etmek ister misiniz? On bir aylık olduğunda peki? Ya da iki yaşına geldiğinde? Onu ancak kendinin sonlandırmaya karar verdiği ana kadar yatağınıza almayı mı planlıyorsunuz? İleride vazgeçmek yerine, şimdi harekete geçerek *prop*lardan kurtulmak en doğrusudur.

Eğer bir *prop* kullanma tuzağına düştüyseniz, bu tip alışkanlıkların erken aylarda çok kısa sürede yok edilebileceğini bilmek sizi rahatlatabilir. Bir *prop*un varlığına güvenmek yerine, uykuya hazırlama ritüelini (ortam hazırlama, kundaklama, birlikte oturma, şşş-pat) uygulayın (bkz. sayfa 250-257). Bebeğiniz sakinleşmekte güçlük çeken bebeklerden ise, *şşş-pat* yöntemini de uygulayın. Bu üç veya altı gününüzü alabilir. Bu süre bazı durumlarda bir haftayı da geçebilir. Ama eğer sabırlı bir şekilde devam ederseniz, kendi yarattığınız kötü alışkanlıktan onun ilelebet kurtulmasını sağlayabilirsiniz.

*Acele etmeyin.* Bir bebeğin uyku motifi, sık ve/ya her gece aynı saatte uyanıp uyanmadığı bilgisi, bana anne-babaların istemeden yanlış hareket ettiği bazı durumlar hakkında gerekli işaretleri verir. Eğer çocuğunuz sık sık uyanıyorsa, nedenini bulmak için şu soruyu sorarım: **Geceleri kaç kere uyanıyor?** İyi bir rutini olan bir yenidoğan geceleri iki kereden fazla uyanmaz. Eğer bebeğiniz her saat veya iki saatte bir uyanıyorsa ve bunun açlık veya acıdan kaynaklanmadığından eminseniz; uyku düzeni geceleri, sizin yaptığınız bir şeyden dolayı bozuluyor olabilir. Özellikle eğer bebeği-

### Emziğin Bir *Propa* Dönüşmesi

...eğer diğer uçtaysanız! Yedi aylık bir bebeğin annesi şöyle diyordu: "Kitabınızda yazdığınız gibi, 'uyku sinyalleri'ni fark ettiğimde ve onu sakinleştirdikten sonra Heather'ı yatırmaya götürüyorum. Ama yatırır yatırmaz ya da emziği ağzından düşer düşmez ağlayarak uyanıyor. Ağzına emziği geri verdiğimde bu sefer kabul etmiyor. Onu ağlamaya bırakmak yerine, kucağıma alıp rahatlatmaya çalışıyor, kötü bir şey olmadığından emin olduktan sonra tekrar yatırıyorum. Yine ağlamaya başlıyor. Bu bizim saatlerce tekrar edebileceğimiz bir motif oldu. Özellikle de gün içindeki uykularında. Nerede yanlış yapıyor olabilirim? Ağlamasına izin mi vermem gerekir? Yoksa kitabınızda yazdığınız gibi bu kabul edilemez bir şey mi?"

Eğer bir bebek, annesinin yardımı olmadan düşen emziğini alıp kullanabiliyorsa, o zaman emzik çocuğun sahiplendiği bir rahatlama nesnesidir. Ama Heather'ın durumunda görüyoruz ki emzik bir *prop.* Bunu ele veren cümle ise: "Bu bizim saatlerce tekrar edebileceğimiz bir motif oldu." Bu Heather'ın gerçekten "*Harika, tek yapmam gereken ağzımdaki emziği dışarı fırlatmak. Böyle yaparsam annem gelecek ve beni kucağına alacak*" diye düşündüğü anlamına gelmez. Burada annesi istemeden kızını, emziğini düşürme yoluyla kucağa alınacağı ve o şekilde uyuyabileceği beklentisi içine sokmuş. Gerçekten de, yapılan araştırmalarda, daha doğumda bebeklere televizyon ekranında öngörülebilir motifler sunulmuş ve onların bir sonraki görüntü hakkında bir beklentiye girdikleri saptanmıştır. Buna göre bu örnekteki anne kızını, sadece görsel değil, aynı zamanda dokunsal olan bir uyaranla tanıştırmıştır. Heather bir an sonra ne ile karşılaşacağını öngörebilmektedir. Onlara önerim emzikten tamamen vazgeçmeleridir. Anne uykuya hazırlama ritüeline devam etmeli, bir süre Heather'ın yanında daha fazla kalarak, derin uykuya dalmadan odayı terk etmemelidir.

niz altı hafta çizgisini geçtiyse, beyni daha fazla geliştiği için, ilişkilendirmeler yapmaya başlayacaktır. Dolayısıyla gece uyanmalarına belli bir şekilde cevap veriyorsanız -örneğin uyandığında yatağınıza alıyorsanız- her

uyandığında böyle yapmanızı isteyecek, yapmadığınızda ise yüksek sesiyle buna karşı hoşnutsuzluğunu belli edecektir.

Beni yanlış anlamayın. Bebeğiniz bile bile sizi idare etmeye çalışmıyor -en azından şimdilik (Yedinci Bölüm'de manipülasyon ile ilgili daha ayrıntılı bilgiye ulaşabilirsiniz). Ama hatalı ebeveynlik hareketlerinin başladığı zaman tam da bu zamandır, ilk aylar. Anne-babalar bana gelip "Benim...yapmama izin vermiyor" ya da "... reddediyor." diye yakındıklarında, yaşadıkları durumda kontrolleri olmadığını, bebeklerine rehber olmak yerine, bebeklerinin yaptıklarını izlediklerini görürüm. Böyle bir durumda anahtar olabilecek bir sorum daha vardır. **"Gecenin ortasında veya bir gündüz uykusundan erken uyandığında ne yaparsınız? Hemen odasına girer misiniz? Onunla oynar mısınız? Ya da yatağınıza alır mısınız?**

Şu ana kadar beni okuduysanız, bebeklerin ağlarken bırakılmamaları gerektiğini savunduğumu biliyorsunuz demektir. Yine de bazen anne-babalar bebeklerinin bazı sesler çıkarmasının, uyanması anlamına gelmediğini bilemeyebilirler. Yukarıdaki soruların herhangi birine "evet" dediyseniz, bebeğinizin odasına çok çabuk giriyor olabilirsiniz. Böyle yaparak da uykusuna müdahale ediyor ya da onun gereğinden erken uyanmasına neden oluyor olabilirsiniz. Bebeğiniz bazen kendi kendine bırakıldığında, uykuya dönebilir ya da "çok kısa süren" gündüz uykusunu devam ettirebilir. Bu şekilde "sık uyanmalar"ı azalır, hatta bir daha gecenin ortasında uyanmayabilir. Sabahları çok erken uyandıklarında da benzer şeyler olabilir. Bazen anne-babalar bebeklerinin sesini ilk duydukları an yanına gidip "Günaydın! Ah seni dün geceden beri ne kadar özledim" dediklerinde saat daha sabahın 5'idir!

PLAN: Dinleyin ve bebeğinizin ağlamalarına cevap verin. Ama hemen o an içeri girip onu kurtarmaktan vazgeçin. Her bebek derin bir uykudan çıkarken ufak tefek sesler çıkarır; bu sesleri dinleyin ve bebeğinizin çıkardığı bu sesleri tanımayı deneyin. Ben buna "bebek dili" diyorum. Dinlerseniz, bebeğinizin kendi kendine konuştuğunu düşünürsünüz. Ağlamaya benzemez ve bu konuşmaların sonrasında bebekler genellikle uykuya dalarlar. Gecenin ortasında ya da bir öğlen uykusunda bebeğinizin

bu tip sesler çıkardığını duyarsanız, hemen odasına girmeyin. Sabah 5 veya 5.30'da aynı şekilde uyanırsa ve aç olduğuna inanıyorsanız (iyi bir rutine sahip olduğunuzu ve bebeğinizin gün içi beslenmelerini takip ettiğinizi varsayıyorum), onu emzirin ve sonrasında hemen kundaklayıp, 5.30 gibi tekrar yatağına yatırın. Gerekli görürseniz *şşş-pat* yöntemini uygulayın. Bu saatlerde yanına sabah uyanmış da sizi çağırıyormuş hissiyle girmeyin. Sabah uyanması gereken saatte uyandığında içeri girdiğinizde ise kullandığınız ses tonuna dikkat edin. Bebeğiniz sizin tarafınızdan birkaç saat önce yüzüstü bırakıldığı gibi bir sonuç çıkarmamalıdır. Bu sefer ona şöyle bir şeyler söyleyebilirsiniz: "Ah şuna bakın, orada yatmış kendi kendine güzel vakit geçiriyor. Aferin sana!"

*Alışkanlık uyanmaları.* Yetişkinlerin nasıl bazı uykudan uyanma alışkanlıkları varsa, bebekler de benzer alışkanlıklara sahiptir. Biz uyandığımızda saate bakar ve "Saat daha sabahın 4 buçuğu, dün de tam bu saatte uyanmıştım..." der ve birkaç defa döndükten sonra uykumuza devam ederiz. Bazı bebekler de böyle yapar ama diğerleri bu şekilde uyandıklarında yaygarayı basarlar, bunun üzerine anneleri veya babaları hemen yanlarına koşar. Böyle yaparak istemeden bebeklerinin yeni bir alışkanlık edinmesine yardımcı olurlar. Bir bebeğin alışkanlık

**Uyutmak için Uyandırmak?**
**Tracy, Şaka Yapıyor Olmalısın!**

Alışkanlık nedeni ile gerçekleşen gece uyanmaları için önerdiğim, *'uyutmak için uyandırmak'* yöntemini duyduklarında annebabaların nasıl bir şaşkınlık geçirdiğini biliyorum. Saatinizi bebeğinizin her gece uyandığı saatten bir saat önceye kurun. Bebeğinizi hafifçe dürtün, karnını biraz ovun ve ağzına bir emzik verin -bu yaptıklarınız onu yarı-bilinçli hale getirecektir. Sonra da odasından çıkın. Uyumaya devam edecektir. Bu şekilde kontrol *sizde* olacaktır. Bu bebeğinizin yanında, alışkanlık uyanmalarının sihirli bir değnek değmişçesine yok olacağını beklemenizden iyidir (Yok olmayacaktır). Onu bir saat önce uyandırarak alışık olduğu motife müdahale etmiş olursunuz.

motifine sahip olup olmadığını anlamak için şöyle bir soru sormam yeterlidir: **Her gece aynı saatte mi uyanıyor?** Eğer öyleyse ve iki gün üst üste bu şekilde uyandıysa, bir motifin gelişmekte olduğunu fark etmem zor olmaz. Anlaşılan bebeğinizin odasına girip bir çeşit *prop* görevi görüyorsunuz ya da bir çeşit *prop*u devreye sokuyorsunuz. Diyelim ki onu sallamaya başlıyor ya da onu emziriyorsunuz. Bu şekilde uyutabilirsiniz onu, doğru. Ama unutmayın bu bir kısa dönem çaresidir, aynı yara bandı gibi. İhtiyacınız olan şey, gerçek bir çözümdür.

PLAN: Alışkanlık nedeni ile geceleri uyanan on çocuktan dokuzunun ihtiyacı daha fazla beslenmek değildir (ancak hızlı büyüme döneminde yse karnı acıkmış olabilir, bkz. sayfa 162-167 ve 270). Onu tekrar kundaklayın ve gerek görüyorsanız sakinleştirmek için bir emzik verin ve *şşş-pat* yöntemi ile rahatlatmaya çalışın (Eğer bir bebek emzik bağımlısı değilse -bkz. sayfa 261'deki kutu- üç aylıktan küçük bebeklerin emzik kullanmasını tavsiye ederim, bu kadar küçük bebekler henüz emziğe bağımlılık geliştirmeyeceklerdir; bkz. sayfa 274.) Dikkatini çekecek bir şey yapmamaya çalışın. Sallamayın, hareketlerinizle onu uyarmayın. Kakasını yapmamışsa ve bezini çok fazla ıslatmadıysa, bezini de değiştirmeyin. Uykuya hazırlık yöntemini (ortamı hazırlama, kundaklama, birlikte oturma, *şşş-pat*) uygulayın ve derin bir uyku için hazır olana kadar onun yanında kalın. Bu tip uyanma alışkanlıklarını *kırmak* için bazı adımlar da atmanız gerekir. Acı ve sıkıntı gibi nedenleri elediğinizi varsayalım. Gün içindeki öğün miktarlarını çoğaltarak ve mide doldurma yöntemi ile (açlıkla ilgili bölümü okumak için bkz. sayfa 270-276) açlık nedenini de elediğinizi kabul edelim. Şimdi benim *"uyutmak için uyandırmak"* adını verdiğim tekniğe hazırsınız demektir: Yatağınızda yatmış, bebeğinizin iki saat sonra uyanacağından emin olarak beklerken, saatinizi onun uyanmayı alışkanlık edindiği saatin bir saat öncesine kurun. Ve o saate kalkıp *bebeğinizi uyandırın*. Büyük olasılıkla tam olarak uyanmayacaktır fakat bu şekilde uyandırılan bir yetişkinde olduğu gibi, küçük gözleri gözkapakları altında hareketlenecek, mırıldanacak, belki de biraz kıpırdanacaktır. Üç gece boyunca bunu yapmayı sürdürün.

Söylediklerime verdiğiniz tepkiyi duyar gibiyim: "Delirmiş olmalısın Tracy!" *Uyutmak-için-uyandırma*nın sezgilere aykırı bir tavsiye olduğunun farkındayım. Fakat işe yarıyor! Hatta bazen bu alışkanlığı sadece bir gecede bile kırmak mümkün olabiliyor ama ne olursa olsun bunu üç gün sürdürmenizi öneririm. Eğer işe yaramazsa, alışkanlık uyanmalarının başka bir nedenden dolayı olup olmadığını bir kez daha gözden geçirmeniz gerekir. Başka bir nedene bağlı değil ise, *uyutmak-için-uyandırmak* yöntemini en azından bir üç gün daha uygulayın.

*Güven duygusunun sarsılması.* Uyku sorunları ile ilgili görüşmek isteyen çok sayıda anne-baba, birçok yöntemi denemiş olarak bana gelirler. Oysaki bebeğiniz için koyduğunuz kuralları sürekli değiştirmemeniz gerekir. Uyku stratejilerimi mantıklı kurallar içinde tutmaya çalışırım. Bir orta yol felsefesi olan felsefem hem bebeklerin, hem de anne-babaların ihtiyaçlarına saygı duymayı hedefler. Göz boyamaz, aşırılıklardan uzaktır; sadece tutarlı olmayı gerektirir. Diğer uyku uzmanları uç noktada öneriler sunmaktadır. Bunun bir yanında birlikte uyuma önerisiyle, diğer yanında ise geç-cevap yöntemi ile karşılaşıyoruz. İkinci yöntem Ferber yöntemi ya da *kontrollü ağlama yöntemi* diye de anılıyor (bebek her gün daha uzun bir süre ağlamaya bırakılır). Elbette her yöntemin kendine has olumlu noktaları vardır ve birinden birine gönül vermiş bir ordu anne-babaya rastlayabilirsiniz. Bunlardan biri sizin için de sonuç verdiyse, güzel. Ama bu bölümü okumakta oluşunuz, bana bebeğinizin hâlâ uyku zorlukları çektiğini düşündürüyor. Bebeğinizle birlikte yatma ya da aynı odada uyutma yöntemini veya diğer uç örneği uyguluyor olabilirsiniz. Ama söylemem gerekir, iki uygulamada da güven konusunda sorun yaşamanız olasıdır.

Anne ya da baba bana gelip çocuklarının "uyumak istemediğini" ya da "yatağından nefret ettiğini" söylediğinde, şu soruların cevabını merak ederim: **Bebeğiniz nerede uyuyordu? Beşikte mi? Bebek yatağında mı? Yatağı kendi odasında mı? Odasını kardeşi ile mi paylaşıyor yoksa sizin odanızda mı yatıyor?** Bir bebek yatağına yatmamak için direndiğinde, bunu neredeyse hemen her zaman, başladığı şeyi devam ettirmeyi göze almamış olan ebeveynlerine bağlarım. Onlar için bir dizi sorum vardır: **Bebeğiniz**

**doğduğunda "aile yatağı" fikrini mi benimsemiştiniz?** Eğer cevabınız "evet" ise, hemen bu felsefeyi pratikte gerçekleştirmenin yolunu kapsamlı şekilde düşünmediğinizi ya da onu hangi noktada sizin yatağınızdan kendi beşiğine ya da yatağına geçirmeyi önceden belirlemediğinizi düşünürüm. Ama eğer kendi yatağında yatıyorken, geceleri uyandığında sadece size daha kolay geldiği için onu yatağınıza almaya başladıysanız, kesinlikle bir hatalı ebeveynlik motifi oluşturmuş olduğunuzu söylemem gerekir.

İki uç nokta da, benim savunduğum şeylere ters düşüyor. Birlikte uyumanın bir çocuğa kendi kendine uyuma becerisi geliştirdiğine inanmıyorum (ya da bu durumda sizin yetişkin ilişkisi kurmaya devam edebileceğinize). Aynı şekilde ağlamakta olan bir çocuğu yalnız bıraktığımızda, bunun anne-baba ve çocuk arasındaki güven bağlarını yok etmesinden korkuyorum. Bunlar yerine, beşik olsun bebek yatağı olsun, bir bebeğe kendi yatağında uyumasını öğretmenin onu ilk günden başlayarak kendi kendine uyuması için cesaretlendireceğini savunuyorum.

Eğer aile yatağı fikrini uyguluyorsanız, buna devam edin. Bunu yapan ve yapmaktan mutlu olan, annenin de babanın da bu fikirde hemfikir olduğu ve birtakım gibi çalıştığı ebeveynler tanıyorum. Bu ebeveynlerle bir uyku sorunu yaşamadıklarından dolayı çok nadir bir araya gelirim. Ama bazı ebeveynler birlikte yatmayı, birilerinden eğer bebekleriyle birlikte yatmazlarsa onlarla gereken duygusal bağı kuramayacaklarını duydukları için denerler (Benim fikrime göre duygusal bağ, çocuğunuza yirmi dört saat boyunca ilgi ve sevgi göstermek ve çocuğunuzun dilini anlamakla ilgili bir durumdur). Bazıları ise sadece kendi çaresizliklerinden dolayı bebeklerini yataklarına alırlar. Ya da bu yöntemi duymuşlar, ilgi çekici olabileceğini düşünmüşler ama bunu etraflıca düşünmemiş; kendi hayat tarzları için doğru olup olmadığına kafa yormamışlardır. Çoğunlukla eşlerden biri bu yöntemin doğruluğuna inanmakta ve diğerini bunu uygulamaları için razı etmeye çalışmaktadır. Birçok nedenden dolayı zaman içinde bunun kendileri için işe yaramadığını görürler.

Bu ebeveynler daha sonra tam tersi noktayı denemeye soyunurlar. Bebeği koridorun diğer ucundaki beşiğine bırakıverirler. Oysaki bebekleri

henüz kendi kendilerine nasıl sakinleşebileceklerinin bile farkında değildir. Bundan dolayı bu değişime tepki vermeleri uzun sürmez. *"Nerdeyim şimdi ben? Nerede yanımda yatan o sıcak bedenler?"* dercesine çılgınca ağlamaya başlarlar. Anne-babanın da aklı karışıverir çünkü onlar da henüz bebeklerini nasıl sakinleştireceklerini bilmiyorlardır.

Bu tip senaryoları dinlerken, sorarım: **Onu ağlarken hiç yalnız bırakmış mıydınız?** Bebeklerin ağlarken -beş dakika bile olsa- yalnız bırakılmalarını kabul etmem mümkün değil. Bebeğiniz nereye gittiğinizi ya da bir anda neden terk edildiğini bilemez. Başka bir analoji kullanırsak, diyelim ki bir erkek arkadaşınız var, randevulaşıyorsunuz ve iki gece üst üste buluşmaya gelmiyor. Ona olan güveninizin ne kadar sarsılacağını düşünün. Güven tüm ilişki biçimlerinin temelini oluşturan en önemli öğedir. Annebabaların bebeklerini ağlarken iki saat boyunca yalnız bıraktıklarını duyunca tüylerim diken diken olur. Bazı bebekler o kadar üzülür ve o kadar ağlarlar ki en sonunda kusmaya başlarlar. Diğerleri ise bu şekilde yoğun bir enerji harcar, aşırı uyarılmış olurlar; sonrasında karınları acıkmaya başlar. Bu da hem onun, hem de sizin yorulmanız ve kafanızın karışması için yeterlidir. Ağlamaya bırakılan çok çocuk, bu noktadan başlayarak kötü uyku düzeni olan çocuklara dönüşürler. Uyku vakti geldiğinde mücadele etmeye, hatta yataklarından korkmaya başlarlar. Bu arada gündüz rutinleri de tam olarak tersyüz olmuştur, bebeğin günlük düzeninden iz kalmamıştır. Bebek yorgun ve huzursuzdur. Bu bebekler yemek yerken uyuklarlar, böylelikle ne iyi beslenebilir ne de yeteri kadar uyku alabilirler.

Bu uçlardan birini deneyip, sonra diğerine geçtiyseniz bebeğinizin kendini mutsuz ve güvensiz hissettiğini ama hâlâ uyuyamadığını fark edersiniz. Tekrar Bir Numaralı Kavşağa dönmeniz gerekir. İyi bir günlük rutininiz olduğundan emin olun ve uykuya hazırlık ritüelinden vazgeçmeyin (bkz. 248-257). Ama lütfen, lütfen, lütfen bunu devam ettirin. Her şeyin planlandığı gibi gitmediği günler ve geceler olacaktır ve bir motifi düzeltmeniz için üç gün, bir hafta ya da bir ay harcamanız gerekebilir. Ama önerilerime uyduğunuz takdirde ve azimli olduğunuzda, her şeyin yolunda gittiğini göreceksiniz.

Bebeğinizi tek başına ağlarken bıraktıysanız eğer, doğal olarak sizin için işler biraz daha güçleşecektir. Onu bırakıp gittiğinizi düşündüğü için öncelikle bebeğinizin size karşı olan güvenini geri kazanmanız gerekir. Sesini duyduğunuz an, ihtiyacını karşılamak üzere hemen yanına gidin. Başka bir deyişle, tetikte olun ve her zamankinden çok daha çabuk hareket edin. Tuhaf bir şekilde, size karşı güveni sarsılan bebekleri sakinleştirmek çok daha zor olmaktadır. Önce onu bırakıp gitmişsinizdir, şimdi ise sizi anında yanında bulmaktadır. Kafası karışır. Ağlamaya o kadar alışmıştır ki, siz artık çok daha fazla onun yanında olsanız bile, onu sakinleştirmeye çalıştığınıza cevap vermesi gecikir.

PLAN: Bebeğiniz henüz üç veya dört haftalık bile olsa güvenini geri kazanmak için birkaç hafta harcamaya hazırlıklı olun (Önümüzdeki bölümlerde daha büyük bebekler ve küçük çocuklar için farklı öneriler bulabilirsiniz; buradaki öneriler sekiz aylığa kadar olan bebekler içindir). Yavaş ve sağlam adımlar atarak ona -ilelebet- onun yanında olduğunuzu hissettirin. Onun size yeterince güvenip yatağına yatmaya hazır hale gelmesine dek attığınız her adım, üç gün ile bir hafta arasında sonuç verebilir. Dolayısıyla tüm süreç üç hafta ile bir ay arasında tamamlanacaktır (Çok fazla korkmuş olan çok kaygılı bir bebek için, yatağında onunla birlikte yatma yoluna bile gitmiştim! Bkz. "Doğumdan Beri Uykusuz Geceler", sayfa 330).

Uyku işaretlerini görebilmek için çok dikkatli şekilde bebeğinizi gözlemleyin. İlk uyku işareti verdiğinde, *şşş-pat*'ı da ekleyerek uykuya hazırlama ritüelini uygulayın. Onu kundaklayın ve kucağınıza alarak yerde bağdaş kurup, duvar gibi bir yere sırtınızı dayayarak oturun. Sakinleştiğinde onu yatağına koymak yerine, dizlerinizin üzerine yerleştirdiğiniz kalın ve sert, standart ölçülere sahip bir yastığın üzerine yatırın. Onunla birlikte olduğunuzu hissettirin, derin bir uykuya daldığını görene dek *şşş-pat* yapmaya devam edin. En az yirmi dakika daha bu şekilde geçtikten sonra, yavaşça bacaklarınızı çözerek, yastığı dikkatlice yere kaydırın. Yastığın yanından ayrılmayın, böylelikle birdenbire uyanırsa sizin hâlâ orada olduğunuzu görsün. Meditasyon yapın, okuyun, taktığınız kulaklıktan müzik dinle-

**Yatak Fobisi**

Geçtiğimiz haftalarda altı haftalık bebeğinin işaretlerini yanlış okuyan Dale ile çalıştım. Efram'ın gece yarısı ağlamalarının uyku sorunu olduğundan emindi. Kendisi de günlerdir uykusuzluk çekmekteydi. Ağlamaya bırakma yöntemini denemişlerdi. Ama bu her şeyi daha da kötüleştirivermişti. İki gece boyunca bebeğini ağlarken yalnız bıraktıktan sonra, Dale, Efram'ın daha yatağını gördüğünde çılgına dönmeye başladığını fark etmişti. Efram normal kilonun altında bir bebekti. Dale bunu bebeğinin yaşadığı sıkıntılara bağlıyordu. Ona sütünü sağıp miktarına bakmasını önerdim. Böylelikle Dale'in süt üretiminin yetersiz olduğunu öğrenmiş olduk. Efram'ın ağlama sebebi açlıktı. Sütünün miktarını artırmak için (bkz. sayfa 138'deki kutu) Dale'le çalıştık. Ama aynı zamanda Efram'ın korkusuna ve güven kaybına da el atmamız gerekiyordu. Dale, Efram'ı kucağındaki bir yastıktan kendi yatağına yatırmak için tam bir ay boyunca çalıştı (bkz. sayfa 268, Plan). Ama en sonunda normal kiloda ve daha mutlu bir oğlu oldu.

yin ya da onun yanına yatarak siz de biraz uyuklayın. Ne yaparsanız yapın, bütün gece onun yanında olun. Bunu bebeğinizin güvenini kazanmak için yapmanız gereken bir fedakârlık olarak düşünün.

İkinci hafta, aynı şeyi yapın. Sadece yastığı kucağınıza koymak yerine, bu sefer yanınıza koyun. Bebeğiniz hazır olduğunda üzerine yatırın. Yine yanından ayrılmayın. Üçüncü hafta, onunla birlikte bir sandalyeye oturun ve yastığı onun yatağına koyun. Onu yavaşça yatağına yatırın ama elinizi sırtından ayırmayın, böylelikle sizin hâlâ orada, onun yanında olduğunuzu bilsin. Üç gün boyunca, o derin bir uykuya dalıncaya kadar, yanında ayakta durun. Dördüncü günde elinizi çekin ama aynı şekilde yatağının yanından ayrılmayın. Üç gün sonra, derin uykuya daldığını gördüğünüzde odadan çıkabilirsiniz ama ağladığını duyduğunuz anda yine *hemen* yanına girin. Son olarak dördüncü haftaya geldiğinizde, onu yastık yerine artık yatağına yatırıyor olmanız gerekir. Bu kolay olmayacaksa, bir hafta daha bebeğinizi yatağına bıraktığınız yastığa yatırmaya devam edebilirsiniz.

Size usandırıcı ve zorlayıcı görünüyorsa, gerçekten de öyledir. Ama eğer yatak fobisi için şu an önlem almazsanız, bunun daha da kötüleşmeye devam edeceğini aklınızdan çıkarmayın. Böyle giderse birkaç yıl daha bacağınızdan ayrılmayan bir çocuğunuz olacağını kabullenmeniz gerekir. Onun size olan inancını kazanmak için *şu an* harekete geçmelisiniz.

## Dördüncü Olasılık: Açlık

Bebekler gecenin bir yarısı acıkarak uyanabilirler. Bu konuda bir şeyler yapabiliriz.

***Mide doldurma.*** Bebeğiniz geceleri her saat başı da kalksa, en az iki kez de kalksa; size soracağım soru aynıdır: **Bebeğinizi gün içinde kaç kez besliyorsunuz?** Böyle bir soru gündüz öğünlerinin, bebeğinizin gece boyunca uyuması için yeterli olup olmadığından emin olmamı sağlar. Prematüre bebekler hariç (bkz. sayfa 44 ve 246'daki kutular), dört aydan küçük bebeklerin üç saatte bir beslenmesi gerekir. Bebeğinizi daha uzun aralıklarla besliyorsanız, büyük olasılıkla yeterli besin alamıyor olabilir. Böyle bir bebeğin gün içinde alamadığı kalorileri gece telafi etmek üzere uyanmasına şaşmamak gerekir.

**İpucu No. 4**

Aşağıda sıralanan sorunlar bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen **açlık**tan kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

*Bebeğim gece boyunca birçok kez ağlayarak uyanıyor, uyandığında da acıkmış şekilde tam bir öğün alıyor.*

*Bebeğim gece boyunca üç veya dört saatten fazla uyumuyor.*

*Bebeğim beş ya da altı saat boyunca kesintisiz uyurken, birden geceleri uyanmaya başladı.*

Yenidoğanlar küçük midelerinde çok fazla besin tutamazlar. Dolayısıyla gece boyunca her üç veya dört saatte bir uyanırlar. Bu anne-baba için zor bir süreçtir ama er ya da geç geçecektir. Bebeğiniz büyüdükçe hedefiniz, öncelikli olarak saat 2'deki emzirmeyi çıkartarak, geceleri aldığı öğünler arası zamanı beş ya da altı saate çıkarmak

olmalıdır. Gece uyanmaları canınızı sıkıyorsa ve çocuğunuz altı haftalık ya da daha büyükse -bir öğünü atlayabilecek kadar büyük, **Akşam onu besledikten sonra bir daha ne zaman emziriyorsunuz?** sorusunu sormak isterim. Eğer hâlâ saat 1 veya 2'de kalkan bir bebekse, yeterli miktarda beslenmediğini anlamış olurum.

PLAN: Bu noktada bebeğinizin geceleri daha uzun süreli uykular alabilmesi için, gün içinde onu her üç saatte bir emzirin. Buna ek olarak, *yatmadan önce* küçük midelerine biraz daha besin gitsin diye "midesini doldurma" yoluna gidebilirsiniz (bkz. sayfa 133). Bu besin yüklemelerini (geceleri ek öğünler vermek) ve bir uyku öğününü kapsar (Gece saat 22 veya 23'te bebeğinizi *uyandırmadan* vereceğiniz gece öğünü).

***Açlık işaretlerini bilmek ve zamanında harekete geçmek.*** Aç olan bebeğin beslenmesi gerekir. Buradaki çok rastlanan sorun, ebeveynlerin özellikle ilk aylarda, tüm ağlamaları açlık ağlaması zannetmelerinden kaynaklanan sorundur. İlk kitabımda ağlamalarla ve bunları ayırt etme yolları ile ilgili çok fazla şey yazmamın nedeni budur. Ağlama açlık veya reflü, gaz ya da kolik gibi ağrı çektiren rahatsızlıklarla ilgili olabilir. Aşırı yorgunluk kaynaklanabilir. Veya bebeğiniz çok fazla üşüyor ya da terliyor, bundan dolayı rahatsızlık duyuyor olabilir (Ağlama soruları ile ilgili bkz. sayfa 39 ve 153). Bebeğinizin işaretlerini anlamanız için bunu önemsemeniz gerekir: **Bebeğiniz nasıl ağlıyor, ağlarken çıkardığı sesleri ve görüntüsünü tanımlayabilir misiniz?** Eğer bebeğinizi dikkatle gözlemlediyseniz onun küçük midesinin boş olduğunu anlayabilirsiniz (ilk ağlama sesinden bile önce). İlk önce dudaklarını yalamaya sonra da dili ile emme hareketi yapmaya başlayacaktır. Böyle bir durumda bebekler dillerini dışarı çıkartır ve başlarını yemek arayan aç bir kuş gibi oradan oraya çevirir. Henüz yumruğunu ağzına götürecek ve onu çiğneme ve emme hareketi yapacak kadar büyük olmasa da, "beslenme üçgeni"ne erişebilir -burnun ucu tepeyi, ağız üçgenin alt kısmını oluşturur. Kollarını sallamaya başlayacak, beslenme üçgenine vurmaya çalışacaktır ama tabii bunu o yaşta tam olarak beceremez. Bebeğiniz bu vücut hareketlerine cevaben onu emzirmediğiniz ve bir biberon vermediğiniz takdirde, sesli bir işaret vermek zorunda kalacaktır. İlk önce boğazının

arkasından gelen öksürüğümsü bir ağlama duyarsınız, bunu önce kısa sonra eşit aralıklarla devam edecek bir *ınga, ınga, ınga* ağlaması takip eder.

Doğal olarak, bebeğiniz gecenin ortasında ağlayarak uyandığında, görsel işaretlerinden bunun nedenini anlama şansınız olmaz. Fakat eğer dikkatle dinlerseniz, biraz deneyimle ağlamaları arasındaki farkı duyabilirsiniz. Nedenden tam olarak emin değilseniz, öncelikle bir emzik kullanmayı deneyin (emzik kullanımı ile ilgili karışık hislere sahipseniz, bu konu hakkındaki görüşlerimi bu bölümün sonunda, sayfa 274'te bulabilirsiniz). Bu onu sakinleştirirse, bebeğinizi tekrar kundaklayarak yatağına yatırabilir; emziği reddederse, bunun açlık veya acıdan kaynaklandığından emin olabilirsiniz.

**Her gece farklı saatlerde mi uyanıyor?** Daha önce açıkladığım gibi, bebeklerin farklı saatlerde uyanmaları hemen her zaman açlığa işaret eder. Motiften tam olarak emin değilseniz, birkaç gün bebeğinizi gözlemleyerek not tutun. Bunun yanısıra başka soruları da gözden geçirmeye çalışın:

**Düzenli olarak kilo artışı var mı?** Bu altı haftalıktan büyük bebeklerde, özellikle de anneleri ilk kez emziriyorsa, önemsediğim bir konudur. Anne sütünün tam olarak akışını kazanması altıncı haftayı bulur. Bebeğin kilo artışındaki yetersizlik, onun gereği kadar beslenemediğine dair bir işaret olabilir. Ya annenin sütü tam olarak yeterli değildir ya da bebek emmede sorun yaşamaktadır.

PLAN: Eğer bebeğiniz düzenli olarak kilo almıyorsa, doktorunuza danışmanız gerekir. Böyle bir durumda sütünüzü sağıp miktarına bakarak en azından bu olasılığı eleyebilirsiniz (bkz. sayfa 147). Sütünüzün akışının az olması da ihtimaller arasındadır. Zaten bebeğiniz emerken yaptığı hareketlerle bunu hissettirecektir. Akışı hızlandırmak için, bebeğinizi emzirmeden önce, bir göğüs pompası ile iki dakika boyunca sütünüzü sağabilirsiniz. Eğer bebeğinizin emme ile ilgili bir sorunu varsa, doğru yerleştirilip yerleştirilmediğinden (bkz. sayfa 144) ya da bebeğinizin emmesini zorlaştıracak bir çeşit anatomik sorun olup olmadığından emin olmak için bir emzirme uzmanına danışmanızı öneririm.

*Hızlı büyüme dönemleri.* Şimdiye dek beslenme konusunda bir derdiniz

olmamış olabilir. Bebeğinizin çok düzgün bir rutini olabilir. Yine de altı haftalıkken, on iki haftalıkken ve sonrasında da çeşitli aralıklarla bebeğiniz hızlı büyüme dönemleri yaşayacaktır. Birkaç gün boyunca iştahında bir artış olacak, beş veya altı saat boyunca hiç kesintisiz uyuyor olsa da, bir anda geceleri karnı acıkarak uyanmaya başlayacaktır. İki, üç ve dört aylık bebekleri olan yüzlerce aileden telefonlar alıyorum: "Melek gibi bir bebeğimiz vardı, ama şimdi bir felaket! Gecede iki kez uyanıp, iki göğsümü de boşaltıyor. Onu bir daha hiç doyuramayacağımdan korkuyorum!" **Bebeğiniz şimdiye kadar geceleri beş ya da altı saat kesintisiz uyuyor muydu?** Anne-babaları bana gelip, bebeklerinin *şimdiye kadar* çok güzel uyuduğunu ama birdenbire geceleri uyanmaya başladığını söylediklerinde tartışmasız olarak bir büyüme sıçraması geçirdiklerini anlıyorum. İşte bir örnek:

*Oğlum Damien 12 haftalık. İki hafta önce gündüz uykularında da onu yatağına yatırmaya başladım. Çoğunlukla kolayca uykuya dalıyor ve 1 ya da 1,5 saat kadar uyuyabiliyordu. Bir hafta önce bugün, geceleri de onu kendi yatağına yatırmaya başladık. Yattığında ağlamadan uyuyor ama gecenin ortasında, saat 2 veya 3 gibi uyanıveriyor. Onu kundaklayıp emzik veriyorum, yine uykuya dalıyor. Sonra sesler duyup yanında girdiğimde, kundağından çıktığını, emziğinin de ağzından düştüğünü görüyorum. Bu sefer son olacağını düşünerek, uyurken onu tekrar sarıp sarmalıyorum. Ama bu birden bitmeyen bir döngüye dönüşüyor. Yanına gitmezsem ağlıyor. Ne yapacağım hakkında hiçbir fikrim yok!!! Lütfen bana yardım edin!*

Çoğu kez uyku sorunu zannedilen bir beslenme sorunu ile karşı karşıyayız. Ama belli ki buradaki anne, bebeğini yatağa yatırma konusuna odaklandığından, açlık konusunu gözardı etmekte. Dikkatimizi çeken işaret, Damien'ın her iki veya üç saatte bir uyanması. Bu onun bir çeşit beslenme düzeni olduğunu göstermekte. Emin olmak için anneye birkaç tane daha açlık konusu ile ilgili soru sormam gerekiyor. Emzirip emzirmediğini de öğrenmeliyim, belki sütü yeterli gelmiyor olabilir. Ne olursa olsun önerim, Damien'ın gün içinde aldığı besin miktarının artırılması.

Bu noktada birçok anne-baba ne yapacağını şaşırır. Hızlı büyüme dönemlerinden haberdar olmadıkları için ya da bu konuda ne yapılacağını tam olarak bilmediklerinden; çoğu, bebeklerinin gün içinde aldığı kalori miktarını *artıracakları* yerde, onları geceleri de beslemeye başlarlar. Bu şekilde, istemeden bir hatalı ebeveynlik motifi oluşmuş olur.

PLAN: Burada bilinçli ebeveynliğin devreye girdiğini görürüz. Bebeğinizin gün içinde ve geceleri ne kadar beslendiğini gözlemleyin. Eğer formül süt veriyorsanız ve bebeğiniz bir biberon mamayı hızla boşaltıyorsa, biraz daha verin. Yani diyelim ki gün içinde beş kez 120 cc süt veriyorsunuz ve bebeğiniz gece uyanıp bir 120 cc daha alıyor. Bu onun gün içindeki süt miktarına 120 cc daha eklemeniz gerektiği anlamına gelir. Ama 120 cc'lik ek bir öğün yerine, her öğüne 30 cc eklemeniz doğru olacaktır.

Emziriyorsanız durum biraz daha karmaşık görünebilir. Çünkü bu sefer sizin kendi vücudunuza daha fazla süt üretmesi gerektiğini anlatmanız gerekir. Bunun için süt üretiminizi artırmak üzere, üç gün boyunca şu iki yoldan birini deneyebilirsiniz:

A. Her öğünden bir saat sonra sütünüzü sağın. Sadece 30 veya 60 cc bile çekseniz, bunu biberona doldurup bebeğinizin bundan sonraki öğününe eklemek için kullanın. Üç gün boyunca bu işlemi devam ettirin. Üçüncü gün vücudunuz bebeğiniz için daha fazla süt üretmeniz gerektiği işaretini almış olacaktır.

B. Her öğünde, bebeğinizin bir memenizi boşaltmasını sağlayın, bundan sonra diğer memeye geçin. Bebeğiniz bunu da boşalttığında, tekrar ilk boşalttığı memenizi verin. Bu size çok anlamlı gelmeyebilir. Ama bilin ki vücut bebeğin emmesine göre süt miktarını ayarlar. İlk memeyi biraz emsin, sonra yine diğerine geçsin. Bu yöntemle öğünler biraz daha uzun sürecektir. Ama bu şekilde vücudunuzu daha fazla süt üretmesi için kandırabilirsiniz.

***Emzik kullanımı.*** Anne-baba bana gelip de "Bebeğim bütün gece emmek istiyor" dediğinde, bebeklerinin açlık işaretlerini içgüdüsel emme ihtiyacıyla karıştırdıklarından şüphelenirim. Bunu anlamak için sorduğum soru şudur: **Bebeğinizin bir emziği var mı?** Bazıları bebeklerin sakinleşme-

si için emzik kullanımını önerirler. Bense bu dönemde her şekilde emzik kullanımını destekliyorum. Emzik emmek bebekleri rahatlatır. Ve çok az sayıda bebek emzik bağımlısı olmaktadır (bkz. sayfa 261'deki kutu). Bağımlılık durumunda ebeveynlere emziği bıraktırmanın doğru bir davranış olacağını söylerim. Ama deneyimlerime göre, bebeklerin çoğu uykuya geçmeden önce emmek ister. Uykuya daldıklarında ise emziğin ağızlarından düştüğünü görürüz. Bundan sonra hiçbir şey olmamış gibi uyumaya devam ederler. Bebeğinize gün içindeki uykularından erken kalktığında ya da gece yarısı uyandığında emzik vererek, gerçekten aç olup olmadığını test edebilirsiniz.

Ailelerin emzik kullanımını desteklediğimi duyunca şaşırdığını biliyorum. Bana şöyle tepkiler verirler: "Bebeğimin etrafta ağzında emzikle dolaşmasını istemiyorum!" Bunu söyleyen kişiye kalpten katılıyorum. Hiçbir şekilde dört aylık ya da daha büyük bir bebeği -eğer *daha önce başlamadıysa*- emziğe başlatmayı aklımdan geçirmem. Üçüncü veya dördüncü ayda (emzik kullanımını yatakla sınırladıysanız biraz daha geç olabilir) annebabalara bebeklerinin artık emziği bırakma zamanlarının geldiğini de anlatırım. Ama bundan küçük çocukların gerçekten beslenme zamanı dışında emme *ihtiyaçları* olduğunu vurgulamak isterim. Kendi parmaklarını henüz bulamadıkları için, bu onların kendilerini sakinleştirmede kullanacakları tek yoldur.

İlk aylarda emzik kullanımına karşı çıkan anne-babaların, çoğunlukla kötü bir motif edindiklerini görürüz. Bebeğin sadece annesinin memesini veya biberonu emmesine izin veriliyorsa, o bebek ya yeterli derecede beslenmiyordur ya da çok sık beslenmektedir. Bir anne bana "Bebeğimi göğsümden alamıyorum, bir saat boyunca emmek istiyor" kaygısıyla geldiğinde, bunu ilk seçeneğe dair bir işaret sayarım. Bebek gevşek bir çeneyle emmektedir ve bu onun bu zamanı beslenmekten çok, sadece emme ihtiyacını gidermek için kullandığını göstermektedir. Aynı şekilde, bir bebek uyumaya ve uyurken de kendini sakinleştirmeye çalışıyorsa içgüdüsel olarak emmeye başlayacaktır. Yani *açmış gibi görünür* ama aslında sadece kendini uykuya hazırlamaktadır. Böyle bir durumda anne, işaretleri yanlış

okuyarak bebeğini emzirmeye kalkar. Emzirmek de bebeğini sakinleştirecektir ama o yeterince emmez çünkü karnı aç değildir -sadece emmek istemiştir. Bunların ikisi de hatalı ebeveynliğin nasıl başlayabileceğine dair verilebilecek iki örnektir. Bir bebeğin bir saat boyunca emmesine izin verilirse, o bebek "atıştırmacı" bir bebek olacaktır. Uyuması için günlerce emzirilen ya da biberon verilen bebek ise, uyumak için memeye veya biberona bağımlı bir bebek haline gelecektir.

Yine de kabul ediyorum, bazı bebekler başlangıçta emzik kullanmaya karşı koyabilirler. Buna bir örnek vermek gerekirse:

*Beş haftalık bebeğim Lili son derece hareketli bir bebek. Emer, biraz vakit geçirir ve tekrar uyuma zamanı geldiğinde yine emmek ister. Başka şekilde uyumaz. Lili çok kez denememe rağmen, emzik kullanmayı reddediyor. Onu uykuya hazırlamak için her şeyi yaptım ama tek isteğinin benim onu emzirmem olduğunu görüyorum. Yardımınıza ihtiyacım var.*

Sizi temin ederim, annesi Lili'yi emzirmeye devam ederse (hatalı ebeveynliğe verilebilecek en güzel örneklerden biri), birkaç ay içinde ya da çok daha önce bundan çok büyük pişmanlık duyacak. Ortalama bir bebek için uykuya dalma süresinin yirmi dakika olduğunu hatırlıyorsunuzdur. Daha hareketli bebekler için bu süre, daha da uzun olacaktır.

PLAN: Anne, Lili'nin uyanma saatlerinde emzik vermeyi denemeye devam etmelidir. Farklı emzikler denemeli, en çok kendi meme ucuna benzeyeni bulmaya çalışmalıdır. Eğer emziği kızının ağzına tıkıyormuş gibi veriyorsa, Lili'nin bunu reddetmesini normal karşılamak gerekir. Dümdüz bir şekilde dilinin üzerine koyarsa, bebeğin dili düzleşecek ve o da dudaklarını kullanarak emziği almaya çalışmayacaktır. Bunun yerine annesinin emziği bebeğinin damağına değecek şekilde yerleştirmesi gerekir. En önemlisi de Lili emziği kabul edene kadar, sabırlı bir şekilde bunu denemeye devam etmesidir.

## Beşinci Olasılık: Aşırı Uyarılma

Aşırı uyarılmış ya da aşırı yorgun düşmüş bir çocuk kolayca uyuyamaz. Uyuduğunda derin uykuya geçemez ve uzun süre kesintisiz uyuması da zordur. Bundan dolayı, bir bebeği uyutmaya çalıştığınızda, size yardımcı olacak en önemli şeylerden biri, ilk esnemesini ya da ilk hesapsız hareketini gördüğünüzde (bkz. İkinci Olasılık, sayfa 248), hemen uykuya hazırlama ritüeline başlamanızdır.

*Gündüz uykularında yaşanan sorunlar.* Geceleri yaşanan uyku sorunlarında aşırı uyarılmanın ya da aşırı yorulmanın bir rol oynayıp oynamadığını anlamak istediğimde, gün içindeki uyku motiflerini öğrenmek isterim. **Gündüz uykularının süresi azaldı mı? Yoksa bu uykular hemen her zaman kırk dakikadan az mı sürüyordu?** Bebeğiniz şimdiye kadar gündüzleri çok kısa uykular aldıysa, bu onun biyoritminin böyle olduğu anlamına gelebilir. Eğer gündüz uykuları kısaysa, gün içinde huzursuz görünmüyorsa ve geceleri iyi uyuyorsa, düzeltilecek bir şey yok demektir. Ama gündüz vakti uyku motifleri değiştiyse, bu onun gün içinde sık sık aşırı uyarılmış olabileceğine dair bir işaret sayılabilir. Karşılığında geceleri de büyük olasılıkla yeteri kadar uykusunu almıyor olabilir. Uyku uykunun mayasıdır, bunu unutmayın. Çok yorulup da, gece olduğunda yığılan yetişkinlerin aksine -bunu uykularıyla telafi edebilirler; bebekler az uyuduklarında çok *daha* canlı olurlar (Sabah daha geç uyansın diye ya da geceleri daha iyi uyusun diye bebekleri geç saate kadar uyanık tutmamamızın nedeni budur).

Çok rastladığım bir e-posta: "Üç aylık bir bebeğim var. Onu gündüzleri ne zaman yatırmaya kalksam, hemen ağlamaya başlıyor ya da on veya yirmi dakika kadar uyuyup hemen uyanıveriyor. Ne önerebilirsiniz?" Sekiz haftalıktan on altı haftalığa kadar olan bazı bebekler, yirmi ila kırk dakikalık gündüz uykuları uyurlar. Eğer bebek uyandığında uyanık kaldığı zamanları dengeli bir ruh halinde geçiriyorsa, geceleri de iyi uyumaya devam ediyorsa; gün içindeki bu kısa süreli uykular onun için yeterli oluyor demektir (Özür dilerim anneciğim, daha fazla uyumamın hayalini kurduğunu biliyorum!). Ama eğer bir çocuk bu kısa uykulardan sonra son dere-

**İpucu No. 5**

Aşağıda sıralanan sorunlar bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen **aşırı uyarılma**dan kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

*Bebeğimi uykuya hazırlamak çok zor.*

*Bebeğim geceleri sık sık ağlayarak uyanıyor. Bir türlü derin uykuya dalamıyor.*

*Bebeğim öğleden sonra uyku uyumamak için direniyor.*

*Bebeğim uyumayı başarsa da bir süre sonra yaptığı istemsiz hareketler sonucu uyanıveriyor.*

*Bebeğim gündüzleri uyku uyumayı reddediyor; uyuduğunda ise bu 40 dakikayı geçmiyor.*

*Yeni bir oyun grubuna başladık ve bebeğim geceleri uyanmaya başladı.*

ce keyifsiz görünüyorsa ve gece uykusunda da derin uykuya dalamıyor ve sürekli uyanıyorsa; kısa uykuların onun için ciddi bir sorun oluşturduğunu söyleyebilirim. Ya aşırı uyarılmıştır ya da yirmi dakika veya daha uzun bir süre uyuyup, vücudunun istemsiz hareketleriyle uyanmaktadır. Çoğu zaman anne-babalar böyle bir durumda, bebeklerinin tekrar kendi kendine uykuya dalmasına izin vereceklerine, bilmeden onun yanına girip, bebeklerine sarılarak yanlış bir motif oluştururlar.

PLAN: Gün içinde ama özellikle de öğleden sonraları neler yaptığınıza dikkat edin. Çok fazla kimseyle buluşmamaya ve çok fazla günlük işlere dalmamaya özen gösterin. Bebeğinize gündüz uykularından önce veya yatmadan önce yorucu aktiviteler yaptırmayın. Unutmayın çok parlak renkler ya da etrafında onu şirin bulan insanların yaptığı sevgi gösterileri bile bir bebeğin o anda dinçleşmesi için yeterlidir. En önemlisi, *şşş-pat* yöntemini atlamadan yapacağınız uykuya hazırlık ritüeliniz için gereken zamanı ayırmanızdır (sayfa 248-257). Dikkati dağılmış, yorgun çocukların uykuya dalmakta iki kat daha zorlandığını aklınızdan çıkarmayın. Bunlar yavaş yavaş uykuya dalmazlar, birdenbire uyumaya başlarlar. Dolayısıyla bu hızlı geçiş onları tek-

rar uyandırabilir. Derin bir uykuya daldığından emin olana dek bebeğinizin yanından ayrılmayın (Daha büyük çocukların yaşadığı gündüz uykuları sorunlarıyla ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. sayfa 342-360).

**Şimdi Başlayın**
**Birlikte Sakin Zamanlar Geçirin**

Günümüzde aileler çocuklarını daha da zeki yapma amacı ile onların her rengi öğrenmelerini, dışarıda satılan her eğitici videoyu seyretmelerini istiyorlar. Bu şekilde çocukların aşırı uyarıldığına şaşırmamak gerekir. Hızla akan kültürümüze panzehir olarak çocuklarınız için sakin zamanlar yaratmaya çalışın. Sakin aktivitelerle güne başlayın -dönenceyi seyredebilir, birinin kucağında rahatlayabilir veya yumuşak bir oyuncağa sarılabilir. O yatağında iken, siz de böyle şeyler yaparak ona yatağının sadece uyumak için değil, sakin oyunlar için de uygun bir yer olduğunu hissettirmeye çalışın. Bebeğiniz büyüyüp de iyice hareketlendiği zaman, erken aylarda bebeğinize sakin zamanlar sunmanın karşılığını göreceksiniz.

***Uyku işaretlerini okuyamamak.*** Bazı anne-babaların bebeklerinin verdiği uyku işaretlerini *görmezlikten geldiklerine* şahit oldum. **Daha geç uyanacağı düşüncesi ile sık sık bebeğinizi uyanık tutmaya çalıştınız mı?** Uykuya dair en yanlış inanışlardan biri budur. Oysaki gerçek bambaşkadır: Uyku işaretlerini kaçırırsanız ve bebeğinizin aşırı yorgun alana girmesine seyirci kalırsanız; sabahları daha geç bir saatte uyanmayacağını görmüş olursunuz. Bebeğiniz sağlıklı bir uyku uyuyamadığı için, beklenilenden erken bir saatte bile uyanabilir.

PLAN: Rutinden ayrılmayın. Bebeğinizin işaretlerini gözlemlemeye devam edin. Uykuları istikrarlı şekilde devam ederse, ikiniz de daha mutlu ve huzurlu olursunuz. Arada sırada rutinden sapabilirsiniz ama bazı çocukları bu kolaylıkla kötü yönde etkileyecektir. Bebeğinizin nasıl bir bebek olduğunu anlamaya çalışın. Eğer Nazlı, Huysuz veya Hareketli yapıda bir bebek ise, rutinden ayrılmanızın hiçbir şekilde size iyi gelmeyeceğini söylemem gerekir.

**Size arkadaşlık etsin diye ya da işten döndüğünüzde birlikte daha uzun süre zaman geçirmek için onu uyanık tutuyor musunuz?** Çalışan anne-babalar için gün içinde bebeklerinden ayrı olmanın ne anlama geldiğini çok iyi biliyorum. Ama bir bebekten bir yetişkinin günlük programına uymasını beklemenin egoistçe bir davranış olacağına inanıyorum. Bebeğin uyumaya ihtiyacı vardır. Eğer geç saate kadar onu uyutmazsanız, kendini çok yorgun hissedeceğinden ve bu nedenle huysuzlaşacağından dolayı; onunla geçirdiğiniz zaman çok büyük olasılıkla neşeli geçmeyecektir. Eğer onunla daha fazla vakit geçirmek istiyorsanız, işten eve erken dönmeye çalışın ya da onunla olabileceğiniz farklı zamanların peşine düşün. Siz de çalışan birçok anne gibi, sabahları bebeğinizle güzel bir sabah ritüeli yaşamak için biraz daha erken kalkmayı tercih edebilirsiniz. Babalar da uyku öğününü vermeye talip olabilirler. Ne yaparsanız yapın, bebeğinizi uykusundan mahrum etmeyin.

***Gelişimsel rahatsızlıklar.*** Bazen de bebeğinizin fiziksel gelişimi aşırı uyarılmasına neden olacaktır. Bebeğin büyüyen vücudu aslında huzurlu uykuyla ters bir şekilde çalışır. **Bebeğiniz son zamanlarda fiziksel olarak yeni bir gelişim sergiledi mi -başını çevirebilmek, parmaklarının farkına varmak veya dönmeye başlamak gibi?** Çoğu zaman anne-babaların şu şekilde yakındıklarını duyarım. "Bebeğimi yatağının ortasına yatırıyorum, birkaç saat sonra ağlamaya başlıyor. İçeri girdiğimde, onu başı köşeye sıkışmış şekilde buluyorum. Başını vurmuş da uyanmış olabilir mi?" Evet, olabilir. Ya da şöyle derle: "Bebeğim dönmeye başlayana kadar çok güzel uyuyordu." Anneleri bebekleri yan yatar pozisyonda yatırıyorlar, kundaklanmış bile olsalar bebekler bir süre sonra hareketleri ile çabalayarak kundağın dışına çıkıyor ve sırtüstü dönüyorlar. Buradaki sorun bebeğin henüz diğer tarafa dönmeyi bilememesi. Bu, bebeğin uykusundan uyanması ve kendini huzursuz hissetmesi için yeterli bir sebeptir. Ayrıca bu yaştaki bebekler tam anlamıyla kendilerini kontrol edebilme becerisine sahip değildirler. Kolaylıkla kollarının ve bacaklarının istemsiz hareketleri sonucu uyanabilirler. Bir ellerini kundağın dışına çıkartıp, kendi kulaklarını veya saçlarını çekip, yüzlerini çizdiklerini görürüz -onlar ise bunu kimin yaptığını

merak ederler! Uyurken küçük parmakları farkında olmadan çarşafı tırmaladığında, bunun sesi ile uyanabilirler. Yine bu zamanlarda kendi kendilerine sesler çıkarıp, bu seslerle bazen kendilerini eğlendirip, bazen de seslerden rahatsızlık duyabilirler.

PLAN: Bebeğinizin vücudundaki yeni gelişmeleri fark etmek sizin için son derece heyecan verici bir olaydır. Gelişmeyi durduramaz, durdurmayı da düşünemezsiniz zaten. Ama bu gelişmelerin uykunun önünde bir engel oluşturmaya başladığı bazı dönemler vardır. Diyelim ki etrafında dönebilmesi sık rastladığınız bir sorun halini aldı. O zaman bebeğinizi sabit pozisyonda tutmak için rulo yaptığınız havlulardan ya da yan yatırma yastıklarından yararlanabilirsiniz. Gün içinde de diğer yöne dönmesi için ona alıştırmalar yaptırabilirsiniz. Ama bunun iki ay alabileceğini bilmeniz gerekir! Bazı değişimleri oluruna bırakarak izlemek, yapabileceğiniz en iyi şeydir. Diğerlerini ise bebeğinizi kundaklayarak çözüme ulaştırabilirsiniz.

***Artan aktivite.*** Gün ilerledikçe bebekler daha da yorulmaya başlarlar. Bezlerinin değiştirilmesi, dışarıdan gelen bir köpek havlaması, kapı zilinin çalması ya da elektrikli süpürgenin sesi gibi olağan günlük aktiviteler onların kendilerini yorgun hissetmelerine yeter de artar bile. Saat akşamüstü 3 veya 4 olduğunda, artık bitkin haldedirler. Buna bir de günümüzde anneleriyle birlikte yaptıkları aktiviteleri eklerseniz, küçük bir varlığın başa çıkabileceğinden çok daha fazla şey olduğunu kabul edersiniz. **Bebeğiniz gün içinde ne tip etkinliklerde bulunuyor? Onu şu sıralarda yeni aktivitelerle tanıştırdınız mı? Cevabınız "evet" ise, o belli günde gece uykularında bir değişim yaşamaya başladınız mı?** Bebeklerin uyku sorunu yaşamalarının nedenlerinden biri de aşırı uyarılmadır ("Yeni bir oyun grubuna katılmaya başladık"). Çocuğunuz katıldığınız yeni oyun grubundan ya da başladığı müzik derslerinden memnun görünüyorsa, haftada bir gece çok da derin uyumaması sizi rahatsız etmeyebilir. Ama eğer bir aktivite çocuğunuzun uykusunu bir günden fazla etkilemeye başladıysa, büyük olasılıkla bu aktiviteyi bir kez daha gözden geçirmeniz gerekecektir. Dış uyaranlara karşı aşırı hassas olan Nazlı bebekler için, bebek yogası ya da bebek şusu bebek busu iyi bir fikir olmayabilir. Ancak birkaç ay daha bekle-

yip, tekrar deneyebilirsiniz. Bir anne geçenlerde şöyle demişti: "Bebeğim oyun grubunda ağladı." İşte size etkinliği ertelemeniz için en güzel işaret.

PLAN: Eğer çok fazla aktivitenin bebeğinizin uykusunu etkilediği düşüncesindeyseniz, saat 14 veya 15'ten sonra aktivitelere katılmamaya özen gösterin. Bunun her zaman mümkün olamayacağının farkındayım. Örneğin bebeğinizin, 15.30'da okuldan alacağınız bir abisi ya da ablası olabilir. Eğer öyle ise başka düzenlemelere gidebilir ya da yorgun düşünce bebeğinizin yolda arabada uyumasına göz yumabilirsiniz. Doğal olarak bu, yatağında aldığı kadar iyi bir uyku olmayacaktır. Ama zorunlu görünen böylesi bir durumda elinizden başka bir şey gelmez. Arabada uyuduğu uykuyu öğleden sonra uykusu sayabilirsiniz. Ya da, arabada huzursuz tavırlar sergiliyorsa -bazı bebekler araba koltuklarında uyumayı sevmez- onu evde sakinleştirmeye ve akşam yemeğinden önce en azından kırk beş dakikalık bir şekerleme almasını sağlamaya çalışabilirsiniz. Bu onun gece uykusunu etkilemeyecektir. Hatta bu şekilde gece daha iyi uyuyabileceğini söyleyebilirim.

## Altıncı Olasılık: Huzursuzluk

Bunu artık biliyoruz: Bebekler kendilerini aç hissettiklerinde veya aşırı yorgun olduklarında ağlarlar. Ama ayrıca acı çektiklerinde, kendilerini rahatsız hissettiklerinde (sıcak ya da soğuktan rahatsız olabilirler) ve hasta olduklarında da ağlarlar. Peki neden ağladığını nasıl bileceğiz?

***Rahatsızlıktan dolayı vereceği işaretleri görmeye çalışmak.*** Sürekli tekrar ettiğim gibi, düzenlenmiş bir rutin bebeğinizin ağlama nedenini bulmanız için, sizin daha bilinçli bir tahmin yürütmenize yardımcı olacaktır. Ama bunun yanında gözlemleme gücünüzü de kullanmanız gerekir. **Ağladığı zaman nasıl ağlıyor, ne tip sesler çıkararak ağlıyor, ağlarken nasıl görünüyor?** Bebeğiniz yüzünü ekşitiyorsa, vücudu kaskatı kesiliyorsa, bacaklarını göğsüne çekiyorsa ya da uykusunda çok fazla istemsiz hareket yapıyorsa, bunlardan her biri acısı olduğuna dair işaretler sayılabilir. Acı içeren ağlama biraz çığlığımsıdır ve açlık ağlamasından daha tiz bir perdeden duyulur. Örneğin, gaz ağlamasının sesi ve görünüşü reflü ağlamasından farklıdır -aynı bebeğinizin uykuya daha açık olmasını sağlamak üzere bunlara

sizin vereceğiniz cevaplar gibi (bkz. sayfa 153-162).

Bilinmesi gereken önemli bir şey, bebeklerin bu yaşlarda hatalı ebeveynlik davranışları nedeniyle ağlamayacaklarıdır -ancak bir şeye *ihtiyaçları olduğu* için ağlarlar. Yatağına yatırdığınız anda ağlamaya başlayan bebek, evet, hatalı ebeveynlikle karşılaşmış bir bebektir. Anne-babasının onu kucaklarında taşımasına alışmıştır ve bunu uyku saatiyle ilişkilendirmektedir. Ama reflülü bir bebek de yatağa yatırıldığında ağlayabilir. Yatay pozisyonda iken, midesine asit ulaşacak ve yemek borusunu yakmasına neden olacaktır. **Bebeğiniz sadece ana kucağında, araba koltuğunda veya bebek arabasında mı uyuyabiliyor?** 156. sayfada açıkladığım gibi, reflülü bir bebeği tanımanın en kolay yolu, bebeğin sadece dik pozisyonda uyuduğunu öğrenmektir. Buradaki tehlike bu bebeklerin dik pozisyona alışmaları ve artık bunun dışında bir şekilde uyuyamamalarıdır.

**İpucu No. 6**

Aşağıda sıralanan sorunlar bebeğinizin uyku sorununun tamamen veya kısmen yaşadığı bir **huzursuzluk**tan kaynaklandığına dair işaretler olabilir:

*Uyumak bebeğimi niçin bir türlü sakinleştirmiyor?*

*Geceleri çok sık uyanıyor.*

*Bebeğim uykuya dalıyor ama birkaç dakika sonra uyanıveriyor.*

*Bebeğim sadece dikey pozisyondayken uyuyabiliyor, örneğin bebek arabasında ya da araba koltuğunda.*

*Bebeğim yorgun gözüküyor ama onu yatırmaya kalktığım anda ağlamaya başlıyor.*

PLAN: Eğer bebeğinizin uyumama veya uyanma nedeninin bir çeşit bağırsak rahatsızlığından kaynaklandığını düşünüyorsanız, sayfa 153-162 bir kez daha okuyun. Bu sizin reflü, gaz ve kolik arasındaki farkı anlamanızda yardımcı olacak ve her bir durumun nasıl ele alınması gerektiği ile ilgili öneriler bulmanıza yardımcı olacaktır (ayrıca bkz. sayfa 296, "Reflü-

deki Kısırdöngü"). Ana kucağı bağımlılığına fırsat vermek, pusetiyle bitmeyen yürüyüşlere çıkmak ya da araba koltuğunu yatağına yerleştirmek yerine, bebeğinizi kendi yatağında rahat ettirmenin yollarını bulmaya çalışmalısınız. Yatağına veya alt değiştirme masası gibi yatar pozisyonda olabileceği diğer her yere baş hizasında yükselti koymayı deneyin. Ayrıca bir battaniyeyi üçe katlayıp bunu bebeğinizin beline sarabilir ve başka bir battaniyeyle bunun üzerinden bebeğinizi kundaklayabilirsiniz. Bunun vereceği hafif baskı ile uyuması, reflülü bebeği olan çok anne-babanın yaptığı gibi, bebeğinizi midesi üzerinde uyutmanızdan daha doğru bir yol olacaktır. En azından acısını azaltmak için daha güvenli bir yoldur.

***Kabızlık.*** Televizyon önünde saatlerce kıpırdamadan oturan yaşlı insanlar gibi, bebekler de sınırlı hareket yeteneğine sahip olduklarında daha sık kabızlık sorunu yaşayabilirler, bu da onların uykularını kötü yönde etkileyebilir. **Bebeğiniz günde kaç kez kaka yapıyor?** Eğer cevabınız "Benim bebeğim üç gündür kaka yapmıyor" ise, bir soru daha sormam gerekir: **Bebeğinizi emziriyor musunuz yoksa biberonla formül süt mü veriyorsunuz?** Çünkü her iki durum için 'normal' farklıdır. Eğer formül süt alan bir bebek üç gündür kakasını yapmadıysa, kabızlık geçiriyor olabilir. Bu sorun anne sütü alan bebeklerde çok yaşanmaz. Bunlar hemen her öğünden sonra kaka yaparlar ve gün gelir üç ya da dört gün boyunca hiç yapmazlar. Bunu normal karşılamak gerekir. Alınan anne sütünün hepsi emilmiş ve yağ hücreleri yaratmak üzere sisteme girmiştir. Anne sütü alan bir bebek diğer nedenlerden dolayı ağlamıyorsa; bacaklarını göğsüne çekiyorsa ve rahatsız görünüyorsa, onun da kabız olma ihtimali vardır. Midesi şişmiş olabilir, daha az emip, su kaybettiğine dair bir işaret olan daha koyu sarımsı ve daha keskin kokulu idrar yapıyor olabilir.

PLAN: Eğer bebeğiniz formül süt alıyorsa, gün içinde ek olarak 120 cc su içmesini sağlayın. Suyu kuru erik suyuyla karıştırarak da verebilirsiniz (30 cc erik suyu ve 90 cc su). Bunu her öğünden bir saat sonra, 30'ar cc şeklinde verin (Formül mamayı da gerekli miktarda su ile karıştırdığınızdan emin olun, bkz. sayfa 137'deki kutu). Bacaklarına bisiklet hareketi yaptırmanız yararlı olacaktır.

Anne sütü alan bebeklerde de aynı şeyi uygulayabilirsiniz. Yine de gerçekten kabız olup olmadığından emin olmanız için kendinize bir hafta daha zaman vermenizi öneririm. Soru işaretleriniz varsa, bir çocuk doktoruna danışmanız doğru olur.

***Sıcaklığa bağlı rahatsızlık.*** On iki haftalık olmadan önce çocuklarının vücut ısısını ayarlamak anne-babasının görevidir. Bebeğiniz terlediğine ya da üşüdüğüne dair işaretler verecektir. **Uyandığında vücuduna bakıyor musunuz -terli mi, üşümüş mü?** Özellikle yazdan kışa geçerken, odası çok sıcak ya da çok soğuk olabilir. Onun hissedebileceği uç noktaları anlamaya çalışın. Elinizi burnuna ve alnına değdirin. Soğuksa, üşüyor demektir. **Uyandığında terlemiş olarak ya da sırılsıklam mı kalkıyor?** İdrarını soğuk yapabilir, bu da tüm vücudunu soğuk hissetmesine neden olur. Bunun tam tersi, kışın ortasında bile vücudu sıcak olabilir. Yaz ayları boyunca bazı bebeklerin elleri, ayakları ve başları terler. Bu bebekler ellerini yumruk yapar, ayaklarını kıvırırlar.

PLAN: Bebeğinizin odasının ısısını artırın ya da azaltın. Eğer üşüyorsa, ikinci bir battaniye ile kundaklayın ya da daha sıcak tutan bir battaniye örtüp onu rahatlatın. Uyku tulumunun altına bir de çorap giydirin. Kundağını tekmeleyerek dışarı çıkarsa ve bu genellikle alışık olduğunuz bir şeyse, içinde tüm gece rahat ve sıcak yatacağı yünlü uyku tulumlarından edinebilirsiniz.

Bebeğiniz eğer sıcaktan terliyorsa, yatağını hiçbir şekilde bir klimanın altına veya yakınına yerleştirmeyin. Dışarısının sıcaklığına bağlı olarak, açık bir pencere önünde bir vantilatör kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu dışardan hava girmesini, ama doğrudan bebeğe gitmemesini sağlayacaktır (Sinek sokmaları sıcak havadan da kötüdür. Bunun için pencerenin önünde koruyucu tel olmasına dikkat edin). Uyku tulumunun içine atlet giydirmeyin. Daha hafif bir battaniye kullanın. Bu da işe yaramazsa, bizim küçük Frank için düşündüğümüzü yapabilirsiniz. Frank doğduğundan beri çok terliyordu, öyle ki her sabah pijamaları sırılsıklam olmuş şekilde uyanıyordu. Biz de çare olarak, Frank'i bezi bağlı şekilde çıplakken kundaklayıp yatırdık.

## Altı Olasılığı Kullanmak: Öncelik Sırası Ne Olmalı?

Daha önce söylediğim gibi, okuduğunuz altı olasılık belirli bir düzene göre sıralanmadı. Ayrıca çoğu kesişen unsurlar içermekte. Örneğin, belli bir rutini olmayan ebeveynler, çoğunlukla istikrarlı bir uyku saati ritüeline de sahip olmayabiliyorlar. Çok dikkati dağılmış ya da çok yorgun bir bebek gördüğümde, hatalı ebeveynliğin bir dereceye kadar bunda etkisi olduğunu düşünebiliyorum. Aslında uyku sorunlarının sıklıkla en az iki, iki değilse üç, hatta dört olasılıktan birlikte kaynaklandığını görebiliyoruz. Bu noktada anne-babaların sorduğu ilk soru ise şu oluyor: "Peki *ilk önce hangisini* ele almalıyız?"

Sağduyumuzla belirleyebileceğimiz beş kural:

***1. Hangi olasılıklar belirginleştiyse ve ne tip adımlar atmak zorunda olursanız olun, bir rutin oluşturun ya da sahip olduğunuz rutinden ayrılmayın ve uykuya hazırlama ritüelini hiçbir zaman atlamayın.*** Sakinleşme ve uyuyabilme sorunu olan çocuklar için hemen her zaman aynı şeyi öneriyorum. Uykuya hazırlık ritüelini uygulayın ve bebeğiniz uyuyana kadar onun yanından ayrılmayın.

***2. Gece sorunlarını ele almadan önce gün içinde yapabileceğiniz değişiklikleri yapın.*** Hiçbirimiz gecenin bir vakti kendimizi iyi hissetmeyiz. Ayrıca gün içinde yaptığımız bazı değişikliklerle, ek olarak bir şey yapmamıza gerek kalmadan gece yaşanan problemleri çözebiliriz.

***3. İlk olarak en acil olan konuyu ele alın.*** Sağduyunuzu kullanın. Eğer, diyelim ki, bebeğinizin uyanmalarını süt üretiminizin yetersiz olmasına veya bir hızlı büyüme dönemi içinde olmasına bağlıyorsanız, önceliğiniz bebeğinizi daha fazla beslemek olsun. Ama bebeğiniz acı çekiyorsa, onun rahatsızlığını yok etmeden hiçbir teknik işe yaramayacaktır.

***4. Sabırlı ve bilinçli anne-babalar olmaya çalışın.*** Uyku sorunlarıyla başa çıkmak sabırlı ve bilinçli olmayı gerektirir. Bir şeyleri değiştirebilmek için sabra gereksinim duyarsınız. Eğer bir şekilde bebeğinizle aranızdaki bağ, güven sarsılması yüzünden koptuysa, bunu düzeltmek için atacağınız

her adımın en az üç gün ya da daha fazla süreceğine hazırlıklı olun. Farkındalığınızı artırmak için bilinçli davranmanız gerekir. Bebeğinizin işaretlerini görebilmek ve onun yeni oluşumlara tepkisini anlamak için buna ihtiyacınız vardır.

**5. *Tepki görebilirsiniz, buna hazırlıklı olun.*** Anne-babalar beni arar ve anlatmaya başlarlar: "Her şey yolunda gidiyordu. Birdenbire tekrar sabahın 4'ünde uyanmaya başladı." Bu çok rastladığım bir şeydir (özellikle küçük erkek çocuklarda). En başa geri dönün ve her şeye baştan başlayın. Ama lütfen, lütfen ama lütfen bebeğiniz için koyduğunuz kuralları değiştirmeyin. Önerdiğim stratejileri uygulamaya karar verdiğiniz anda, bir daha geri adım atmamak üzere devam edin. Gerekiyorsa tekrar baştan başlamayı bilin.

Bu kuralların benim düşünce tarzımı ne şekilde etkilediğini görmeniz için, sizinle bir dizi gerçek hayat deneyimlerini paylaşacağım. Bunlar bana gelen e-postalardan derlediğim birtakım olaylar (isimleri ve bazı ayrıntıları değiştirdim). Bu bölüme kadar okuduysanız (benim bazen yaptığım gibi sondan başa doğru okumak yerine!), bu e-postalarda okumakta olduğunuz cümleleri kendiniz tamamlayabilir ve benimle aynı anda problemi çözmek üzere önerilerde bulunabilirsiniz.

## Uyumaya Yardımda Aşırıya Kaçmak Gibi Bir Durum Söz Konusu mudur?

İlk aylarda bebeklere uyumayı bizim *öğrettiğimizi* unutmayın. Özellikle eğer diğer yöntemleri denediyseniz, bir motifi değiştirmek ya da korkmuş bir bebeği sakinleştirmek haftalar alabilir, bazı durumlarda ise neredeyse bir ay sürebilir. Bazen anne-babalar ne yapacağını şaşırır ve aynı Hailey'nin annesi gibi "ne zaman kendi işlerinin bitip, bebeklerininkinin başladığını" merak ederler.

*Kitabınızı okuduk ve çok beğendik. Özellikle de "ağlamaya bırakmayı öneren" diğer yöntemleri denedikten sonra. Sizin sayenizde dokuz haftalık bebeğimiz artık gün içinde düzenli olarak uyumayı öğrendi -daha önce hiçbir zaman istikrarlı bir şekilde yapmamıştı- ve geceleri de*

*6-7 saat kesintisiz uyuyabiliyor.*

*Hailey bazen hemen uykuya dalabiliyor. Ama daha çok, biraz mızıldanıyor, kolları ve bacakları ile istemsiz hareketler yapıyor. Bu hareketler onun uyumasını engelliyor, hatta uyuduğu zamanlarda bile bunlar yüzünden birkaç kez uyandığına şahit olduk. Bu zor zamanlarda ona yardımcı olmak amacı ile onu belden aşağı kundaklamaya gayret ediyoruz (çok yorgunsa veya gün içinde aşırı uyaranla karşılaştıysa tam kundak yapıyoruz) ve ritmik olarak şşş demeye ve göbeğine hafifçe pat pat yapmaya devam ederek yanında kalıyoruz. Bu genellikle onu uyutmak için yeterli olabiliyor. Ama zamanla onun uykuya dalması için bir prop halini almaktan korkuyoruz. Geceleri uykuya dalmada bir sorunu yokmuş gibi görünüyor.*

*Merak ettiğimiz, ne zaman bu yardımlarımızı sonlandırmamız gerekecek? Ağlamıyorsa ama uyumaya direniyor ve yatağında uyanık biçimde duruyorsa onu bırakıp gidecek miyiz? Birdenbire yine ağlamaya başlarsa ne yapacağız? Ne zaman bizim görevimiz sona eriyor, onunki başlıyor, anlamak çok zor.*

Bir bebeğin yardıma ihtiyacı olduğunu hissediyorsanız, ona yardım edin. Onu şımartmaktan korkmak yerine, onun işaretlerini okumaya ve onun *ihtiyaçlarını* karşılamaya odaklanmalıyız. Ve orada, onların yanlarında olmalıyız. Bu durumda, benim gördüğüm, bu anne-babanın aşırıya kaçmadıkları -aslında Hailey uyumak için gerçekten onları yanında istiyor. "Ağlamaya bırakma" yönteminin bu bebeğin güven duygusunu oldukça sarstığını görüyorum. Anne-babasının ağladığında yanında olacağından hâlâ emin değil. Ayrıca eğer "biraz mızıldanıyor, kolları ve bacakları ile istemsiz hareketler yapıyor" ise aşırı yorgun düşmüş olabilir ve belki çok fazla uyarılmıştır. Annesi uyku zamanından önce ona çok fazla gelecek aktiviteler sunmuş olabilir ya da belki aktivite zamanından uykuya geçişe uygun bir uykuya hazırlık ritüeli ile geçiş konusuna yeteri kadar zaman ayırmamaktadır. Onlara bebeklerinin bedeninin sadece alt kısmını kundaklamak yerine, onu *her zaman* tam olarak kundaklamalarını önerdim (Bebeklerin üç aydan önce kollarının kendilerinin bir parçası olduğunu bilmediğini unutmayın. Yorgunken kollarını bilinçsizce hareket ettireceklerdir ve bu dalgalanan küçük şeyler onları rahatsız edecektir!). Hailey kendini gü-

vende hissetmeye gereksinim duyan bir bebek gibi görünüyor ve daha çok sakinleştirilmeye ihtiyacı var. Annesi ve babası gün içinde ve gece uykusundan önce bebekleri için daha fazla zaman ayırmazlar, yaptıklarını aynı şekilde devam ettirmezler ise; yakında bu sebeple çok pişmanlık duyabilirler.

## Ebeveynlerin Gereksinimleri Bebeğin Gereksinimlerinin Önüne Geçerse

Bazen ailelerin kendi hayatlarına verdikleri önem, gerçek sorunları görmelerini engelleyebilir. Uyumayı öğrenmeye ihtiyaç duyan ve kendi kendilerini sakinleştirme becerilerini öğrense de geceleri on iki saat boyunca uyumayı henüz beceremeyen *bir bebekleri* olduğunu unutmuş gibi görünürler. Bu örneklerin çoğunda bahsedilen sorun, daha çok anne-babanın kendi ihtiyaçlarını giderme ya da kendilerini rahatsız eden bir şey olmaksızın, bebeklerini kendi hayat tarzlarına uydurma isteği ile ilgilidir. Bebeğini kendi programına uydurmaya çalışan ve işe dönme hazırlığı yapan bir *annenin* aşağıdaki mektubunu ele alalım:

> *Oğlum Sandor 11 haftalık ve geçtiğimiz günlerde sizin yönteminizi denemeye başladık. Şimdilik sadece dört gün geçti ama iki şey hakkında ne yapacağımı sormak istiyorum: 1. Gece 8 veya 9'da yorgun düştüğünü görüyorum. Onu yatağına koyarsam uyuyup gecenin bir yarısında beni uyandıracağından korkuyorum. Aslında gecenin herhangi bir kısmında 5 ila 7 saatlik uyku uyuyabiliyor. Bir gece bu şekilde 7 saat uyumama izin verdi, başka bir gece de tam 9 saat boyunca uyudu. Sonra birdenbire tekrar gece saat 4 uyanmalarına başladı. Sormak istediğim akşam 8'de uyumasına izin mi vermem gerekir, yoksa sadece biraz uyuyup uyansa olur mu? Bu beni çok korkutuyor. 2. Ve tabii bir de beni sabah karşı 4-4.30 gibi uyandırma gerçeği var. Uykuya devam etmesi için emzik mi vermem gerekiyor? Uyumazsa emzirmem gerekir mi? Böyle yaparsam gecenin bir noktasında beslenme alışkanlığı edinmez mi? Bir de, emzik verdikten sonra kaç dakika boyunca onu uyutmaya çalışmaya devam etmem gerekiyor? On gün içinde tam-zamanlı işime başlayacağım ve geceleri beni uyandırmasından ve ikimizin de uykusuz kalacağını düşünmekten kendimi alamıyorum.*

Vay be! Daha okurken yoruldum! Belli ki Sandor'un annesi çok sıkıntılı ve stresli. Ama Sandor'un on bir hafta boyunca yedi ila dokuz saat uyuması ile ilgili söyledikleri kulağa harika geliyor. Böyle bir bebek için çıldıran anneler tanıyorum!

Bu annenin en büyük derdi, oğlunun geceleri saat 4'te uyanmaya başlaması gibi görünüyor. Bu şekilde *kendi uykusunun bölündüğünü* söylüyor! Sandor'un bir hızlı büyüme döneminde olduğunu düşünebiliriz. Çünkü uzun süreler boyunca kesintisiz uyumayı başarmış bir çocuk. Bu da onu yedi saat kadar idare edecek kadar büyük bir mideye sahip olduğunu gösteriyor. Bu tahminimi doğru çıkarmak için, Sandor'un gün içinde nasıl günler geçirdiği ile ilgili daha fazla şey öğrenmek isterim. Örneğin; gün içinde ne kadar besleniyor? Anne sütü mü, formül süt mü alıyor? Çünkü onun açlıktan uyanıyor olabileceğini düşünüyorum (Alışkanlık uyanmaları hatalı ebeveynlikle ilgilidir ama özellikle başka açlık işaretleri mevcut ise, bunda istisnalar olabilir). Eğer açsa, annesinin onu beslemesi ve sonra gün içindeki kalorilerini artırması gerekir. Bunun yerine Sandor'u geceleri beslemeye başlarsa, kötü bir alışkanlığın doğmasına neden olabilir. Bu şekilde kendi elleriyle bir sorun yaratmış olacaktır.

Ama bu e-postanın ilk bakışta göze çarpanlardan çok daha fazla ayrıntıya sahip olduğunu görüyoruz. Annenin aklını başına alıp, bir adım geri atarak olaya geniş açıdan bakması gerekir. Bunu yaparsa oğlu akşam 8 veya 9 gibi geç bir saatte yatmaz. Bebeğinin uyku saatini 7'ye çekmesi, sonrasında da saat 11'de uyku öğününü vermesi gerekir (Bunu Sandor katı gıdalara geçene kadar devam ettirmesi yerinde olur). Ama burada görüyoruz ki bu anne hem biraz sabırsız, hem de dedikleri kulağa gerçekçi gelmiyor. Sandor neredeyse üç aylık ve bebekler büyüdükçe edindikleri kötü alışkanlıklardan vazgeçirilmeleri daha da zorlaşır. Oysaki burada annenin sadece dört günlük bir deneme süresinden sonra moralinin bozulduğunu görüyoruz. Biliyoruz ki bazı bebeklerin bundan daha uzun bir süreye ihtiyaçları olacaktır ("Geçtiğimiz günlerde sizin yönteminizi denemeye başladık" demekle de ne anlatmaya çalıştığını anlayamıyorum -anlattıklarından Sandor'un E.A.S.Y. rutinini uyguladığına dair bir ipucu alamıyo-

rum). Bu annenin bir plan seçip, bununla devam etmesi gerekiyor. İşe dönüşüne gelince, eğer emziren bir anne ise, bebeğini biberonla tanıştırıp tanıştırmadığını ya da bebeğini bırakacak birinin olup olmadığını sormak isterim. Şu noktada kendi uyku düzeni ve yorgunluğundan çok daha fazlasını düşünmek zorunda.

## Yanlış Bir Müdahale: Üç Aylıktan Küçük Bebeklere Yatır/Kaldır Yöntemi Uygulanmaz

Benim yatır/kaldır yöntemimi okumuş olan bazı ebeveynler, bebekleri daha üç aylık bile olmadan bu yöntemi uygulamaya başlarlar. Küçük bebekler için bu yöntem çok fazla uyarıcı olduğu için işe yaramaz. Ayrıca, önümüzdeki bölümde açıklayacağım gibi, yatır/kaldır yöntemi bebeklere kendilerini sakinleştirme yolunu öğretme aracı olduğundan, üç aylıktan küçük bebekler için henüz uygulanmamalıdır. Küçük bebekleri rahatlatmanın en iyi yolu *şşş-pat* yöntemidir. Ebeveynler yatır/kaldır yöntemini çok küçük yaştaki bebeklerine uyguladıklarında, hatalı ebeveynlik ve diğer olasılıklar da işin içine girebilir. Anne ve baba bebeklerinin gelişimsel olarak henüz hazır olmadığını bilmeden işlerine yarayabilecekleri ilk şeyi denemeye kalkıyorlar:

> *Tracy'nin deyişiyle çoğunlukla Melek Bebek yapısı sergileyen bir bebeğim var. Ivan birkaç gün içinde dört haftalık olacak. Gün içinde onu her uykuya yatırışımda, kolayca uykuya dalıp 10 dakika kadar uyuyor. Sonra bir anda aşırı huysuz bir şekilde, çığlıklar atarak uyanıyor. Çok küçük ama bir haftadır dönmeye de başladı -o kadar ki dönerek kundağından çıkmayı başarıyor. O kadar huzursuz görünüyor ki onu uyutmak için bir saat ya da daha uzun bir süre yatır/kaldır yapmam gerekiyor. Bazense günlük planında yer alan diğer beslenme saatine gelene kadar tüm uyku vakti boyunca kıpırdanıp duruyor. Ne yapmam gerekir? Diğer zamanlarda her şey o kadar güzel ki, bu çok moralimizi bozuyor.*

Öncelikle, yatır/kaldır yöntemi durumu daha da kötüleştirebilir. Çünkü küçük bir bebek, onu sürekli kaldırdığınızda aşırı uyarılabilir. Ay-

rıca belki anne bunu doğru yapmıyor olabilir. Onu kaldırdığında, kollarında uyumasına izin veriyor olabilir. Bu şekilde tekrar yatırdığında, bebeği ürküp uyanabilir. Eğer yaşanan böyle bir durum ise, hatalı ebeveynliğe ait kötü bir motifin başlamasına neden oluyor olabilir. Ona önerim temel kurallara geri dönüp, Ivan'ı sakinleştirmek için uykuya hazırlık ritüelini uygulaması olur. Sonuçta bebeği kolayca uykuya dalıyor ama sonra kıpır kıpır bir şekilde uyanıyor. Annesinin anlattığına göre ilk on dakikalık bölümde, uykunun ilk kısmını atlatıyor ama o anda annesi dışarı çıkıyor. Annesinin oğlunun derin uykuya geçtiğinden emin olması için, onunla on dakika daha geçirmesi gerekir. Eğer anne bebeğinin yatağının yanında ayakta bekliyorsa, bebeği gözlerini kocaman açtığında sırtına *pat-pat* yapar, aynı zamanda görsel uyaranları engellemek için gözlerinin önünü eliyle kapatırsa; size garanti ediyorum bebeği hemen tekrar uykuya dalacak ve uzun süre uyumaya devam edecektir. Yapması gerekenleri *şu an* yapmazsa, bebeğinin Melek karakteri uzun süre devam etmeyebilir!

## Öncelikli Şeyler

Bu bölümün başında açıkladığım gibi, birçok uyku sorunu birden çok farklı sebebe dayanabilir. Böyle durumlarda anne-babalar kendilerini çaresiz hissederler. Bazıları o ana kadar hep yanlış yolda olduklarını anlarlar; diğerleri ise bunun farkına bile varmamıştır. Ne olursa olsun, ilk olarak yapılması gereken şeyi hesaplamamız gerekir. Maureen'den aldığım aşağıdaki e-posta kitaplara girebilecek bir nitelik taşıyor:

*Oğlum Dylan yedi haftalık hayatı boyunca uyku konusunda hep mızmız bir bebek oldu. Öncelikle gece ve gündüzü ters yaşayarak hayatına başladı. Beşiğinde uyumayı daha doğduğu günden itibaren kabul etmedi. O zamanlar bunun daha da kötüleşebileceğini tahmin etmiyorduk. Beşiğinde bir saatten fazla ağlayabiliyordu, yatır/kaldır yöntemini denediğimde ise bunun bir faydasını görmüyorduk. Uykuyla adeta savaşıyor diyebilirim. Daha 5, 10 veya 15 dakika geçmeden kendi yaptığı hareketlerle uyanıyor ve eğer bir şekilde uykuya dalabildiyse, tekrar uyumakta hiçbir za-*

*man başarılı olamıyor. Bütün gün ve gece boyunca kucakta olmak istiyor, ancak bunu yaparsak kolaylıkla uykuya dalabiliyor. Ama artık işler iyice karışmaya başladı -artık arabada ya da pusetinde bile uyumayı istemiyor, hemen kendi kendini uyandırıveriyor. Felsefenize ben de inanıyor ve Dylan'a bağımsız ve sağlıklı uyku alışkanlığı kazandırmaya çalışıyorum (zannedersem oğlum sizin sözünü ettiğiniz Hareketli Bebek tipine giriyor). Amacım Dylan'ı belli bir uyku düzenine oturtmak ama hiçbir şekilde gün içinde uyuyabileceğine ya da uzun süreli uykular alabileceğine inanamıyorum.*

Dikkat ederseniz e-postanın başından sonuna dek Maureen oğlu Dylan'ın ne kadar inatçı yapıda olduğuna dair imalarda bulunuyor ("savaşıyor," "istiyor," istemiyor," "gün içinde uyuyabileceğine ya da uzun süreli uykular alabileceğine inanamıyorum"). Ama *kendi yaptığı* herhangi bir şey ile ilgili sorumluluk almaktan kaçınıyor.

Ayrıca Maureen'in beklentilerinin de oldukça yüksek olduğunu görüyoruz: "Gece ve gündüzü ters yaşayarak hayatına başladı." Bütün bebekler yirmi dört saatlik bir zaman bilinci içinde hayata başlar. Aileleri onlara gündüzle geceyi ayırt etmeyi öğretemezlerse (bkz. sayfa 243-246), bunlar arasındaki farkı bilmeleri mümkün değildir. Annesi ayrıca, Dylan'ın "tekrar uyumakta hiçbir zaman başarılı olmadığını" söylüyor. Ama düşünün kimse ona bunu öğretmemiş ki! Bunun yerine ailesinin ona, kucağa alındığında uyunduğunu öğrettiğini görüyoruz.

Ama en önemlisi Maureen'in Dylan'ın "beşiğinde bir saatten fazla ağladığını" itiraf etmesi. Ağlamakta olan oğlunu beşiğinde bu kadar uzun süre yalnız bırakması, güven bağlarını mutlaka sarsmış olmalıdır. Şu anda sakinleştirilmekte ailesini zorlamasına bundan dolayı şaşırmamak gerekir. Dylan'a uyuması için birçok *prop* sunarak -onu kucaklarına almak, pusetine koymak, arabada gezdirmek- olayın üzerine iyice tuz biber ekiyorlar. Bir şeylerin kötüye gitmesine şaşırmamak gerekir. Dylan'ın düzenli olarak "beş, on veya on beş dakika geçmeden kendi yaptığı hareketlerle uyanması" ise onun aynı zamanda aşırı uyarıya maruz kaldığının bir göstergesi benim için.

Başka bir deyişle, anlıyoruz ki, daha *birinci günden* başlayarak Dylan'a ne saygı duyulmuş, ne de sesi dinlenmiş. Ağlamak, bir bebeğin anne-babası ile iletişime geçme yoludur. Ama anne-babası Dylan'ın "istekleri"ni dinlememiş ve cevapsız bırakmış. Eğer "beşiğinde uyumayı daha doğduğu günden itibaren kabul etmedi" ise, neden o zaman başka bir alternatif düşünmemişler? Bazı bebekler, özellikle Hareketli ve Nazlı yapıdaki bebekler, yaşadıkları ortama karşı çok hassastırlar. Beşiklerin içinde 5 cm'lik ince minderler vardır, belki Dylan böyle bir yerde yatmaktan rahatsızlık duyuyordur. Bahse girerim kilo aldıkça ve etrafına ilgisi arttıkça, rahatsızlığı daha da artacaktır.

Özet olarak, Dylan'ı dinlemek ve ihtiyaçlarına cevap vermek yerine, anne-babasının kısa çözümler bulma yoluna gittiğini görüyoruz. Ayrıca Maureen yatır/kaldır yöntemi uygulamış. Bu ise bu kadar küçük bir bebeğe uymayacak bir yöntemdir. O zaman nereden başlamalıyız? Kesin olan bir şey şudur: Annenin oğlunu bir an önce düzenlenmiş bir rutine sokması gerekir -gün boyunca üç saatte bir beslemesi, gece-gündüz karmaşasını giderecektir. Ama öncelikle Dylan'ı beşikte yatırmaktan vazgeçmesi ve kaybettiği güveni geri kazanmasını sağlaması gerekiyor. Sayfa 268'de anlattığım yastık yöntemi annenin işine yarayacaktır. Bu şekilde yavaş yavaş beşikten yatağa geçebilirler. Ayrıca uykuya hazırlama ritüelini uygulamaya başlamaları gerekir; ortamı hazırlamak, kundaklamak, birlikte oturmak ve şşş-pat yöntemi -*sadece gece yatmadan önce değil, tüm uyku saatlerinden önce.* Ve her sefer birinin Dylan uyuyana kadar onun yanında kalması gerekir.

Birçok olasılığa bağlı bir diğer uyku senaryosuna, bebeklerine düzenlenmiş bir rutin sağlamak yerine onları izleyen ebeveynlerde rastlarız. Bu senaryoda bebek ne yapacağını bilmez, biraz sonra ne ile karşılaşacağının farkında değildir. Anne-baba ise onun işaretlerini okuma konusunda becerikli değildir. Bu içinden çıkılmaz bir durum yaratır. Tüm aile bir şaşkınlık içindedir. Bu da hem uyku rahatsızlıklarına (hem siz, hem bebeğiniz, hem de varsa diğer çocuklarınız bundan etkilenir) hem de bebeklerinin kişiliğinde dramatik ve olumsuz değişimler yaşamasına neden olur.

Aşağıda okuyacağınız, Joan'dan aldığım bir e-posta. Küçük Ellie'nin de Melek yapıda bir bebekken hızlı bir şekilde Huysuz yapıda bir bebeğe döndüğünü görmek zor değil:

*...Biberonundan mamasını çok güzel içiyor. Uyanık ve mutlu görünüyor. Ama ben onun işaretlerini okumakta zorlanıyorum. Günümün büyük kısmının, onu uyutmaya çalışırken geçtiğini hissediyorum. Bir saat boyunca onu sakinleştirmeye çalışıyor, pat-pat, vs. yapıyorum. Sadece 20 dakikalık bir uyku alması için! Günün büyük kısmında aşırı yorgun ve huysuz göründüğü için bu konu beni kaygılandırıyor.*

*Ellie geceleri genellikle iyi uyuyor. Gece ile gündüz farkını bildiğini görüyorum. Geceleri 6 ya da 7 saat boyunca kesintisiz uyuyabiliyor, bunu yine uzun bir uyku takip edebiliyor. Akşam saat 18-19'dan sabah saat 6-7'ye kadar onu sadece iki kez beslediğim zamanlar oluyor. Merak ettiğim, neden o zaman sabah uykuları bu kadar kısa sürüyor? Uyandığında yine huysuz oluyor, çoğu zaman ağlıyor. Göbeğine pat-pat yapıp, okşuyor, sakinleşmesi için onunla sessizce konuşuyorum. Tam uykuya döndü dediğim anda, bir anda uyanıveriyor ve sanki bir saatlik uyku almış gibi enerjik bir şekilde kalkarak oyun oynamak istiyor. Gündüzleri daha uzun uykular uyuması için ne yapmalıyım?*

*Ona E.A.S.Y. planını uygulamaya çalıştım ama beslenme vaktinde çok uykulu oluyor çünkü bir önceki beslenme, aktivite, uyku döngüsünde kısa bir uyku aldığı için aşırı yorgun gözüküyor. Bana postnatal depresyon tanısı kondu. Üç yaşındaki ablası Allison'da da aynı şeyi yaşamıştım. Allison gün içinde kırk beşer dakika uyurdu ve gece uykuları da iyiydi. Onu da uyutmak için de çok zaman harcardım. Ama sonunda pes etmiştim. Şansımıza kızımız 4-5 aylıktan başlayıp 18 aylık olana dek geceleri 12 ila 15 saat uyudu. Şu anda 11-12 saat uyuyor ve bir şikâyetim yok. Gündüz uykuları da yavaş yavaş sonlanıyor.*

Joan "E.A.S.Y. planını uygulamaya çalıştım" dese de, belli ki aslında bebeği onu yönlendiriyor. Ellie'nin iki öğününü uyuyarak atlamasına ses

çıkarmıyor. Oysaki altı haftalık bir bebeğin gün içinde üç saatte bir beslenmesi gerekir. Geceleri Ellie'nin 6-7 saat boyunca uyuyabilmesi çok güzel ama bunu bir uzun uykunun daha takip etmemesi gerekir. Bu durumda kısa süreli gündüz uykuları alması çok normal. Daha yeni 12 ila 14 saatlik bir gece uykusundan uyanmış. Bu üç yaşında bir çocuk için normal ama Ellie henüz bir bebek. Joan ise belli ki kendi duygusal problemleri ile haşır neşir. Sabahları uyumasına izin verdiği için bebeğine minnettar olabilir ama aynı zamanda bunun bedelini de ödüyor. Ellie "uyandığında yine huysuz oluyor, çoğu zaman ağlıyor" çünkü kızının karnı aç!

Annesi kızının bir öğününü o uyurken atlatmak yerine, onu beslemek için uyandırırsa; Ellie'nin gün içindeki uykuları da zamanla düzene girer. Başka bir deyişle, onu saat 7, 10, 1, 4, 7'de besleyip bir de gece 11'de rüya öğünü vererek; E.A.S.Y. planını uygulamaya başlamaları gerekir. Bu şekilde Ellie gibi bir bebek, ertesi gün sabah 7'ye kadar uyuyabilecektir.

Ellie'nin annesinin aynı zamanda *bebeğini gözlemlemesi*; Ellie'nin nasıl bir bebek olduğunu görüp, kabul etmesi gerekir. Aslında şaşırtıcı bir şekilde Joan'un bebeği hakkında ilginç bilgilere sahip olduğunu ama bunları bir araya getirememiş durumda olduğunu görüyoruz. Ellie onun ikinci çocuğu ve anlattığı kadarı ile ilk çocuğu Allison ile benzerlikler taşıyor. Allison'ın gün içinde kırk beşer dakikalık uykular uyuduğunu, geceleri ise uzun süre uyuyabildiğini söylüyor. Joan sonunda pes ettiğini dile getirerek, Allison'ın doğal uyku düzenine teslim olduğunu ima ediyor ama aynı şeyi Ellie'de yapmadığını görüyoruz. Eminim Ellie'yi gündüzleri üç saatte bir besleyip, geceleri uzun bir uyku uyumasına izin verirse; kızının davranışlarındaki değişimi fark edecektir. Gündüz vakti uykularına gelince, Ellie de ablası gibi olabilir. Sadece kırk beş dakika ona yetebilir, annesinin ise bu duruma razı olması gerekir.

## Reflüdeki Kısırdöngü

Bebeklerinin hiçbir zaman uyumadığından ya da çok çabuk uyandığından yakınan ailelerden sayısız e-posta alıyorum. Bu bebeklerden bazılarına reflü tanısı konmuş fakat anne-babaları bebeklerinin uyuması için onları ra-

hat ettirmekte hâlâ sorunlar yaşıyorlar. Bir kısmı ise bebeklerinin acı çektiğinin farkında değil ama verdikleri belli işaretler, bana bu bebeklerin sadece uyku sorunu yaşayan bebekler olmadığını gösteriyor: Bebek acı içinde. Özellikle bebeklerin yaşadığı ağır reflü vakaları, aile içinde ciddi huzursuzluklara neden olabiliyor. Ayrıca rutin varsa bile artık uygulanmaz oluyor. Tüm bu durumlarda, öncelikle acıyla başa çıkmak zorundasınız. Çocuklarının reflü sorunu olduğunu bilen aileler bile her şeyin ne kadar birbiriyle iç içe olduğundan habersiz görünüyorlar. Aşağıda kendini "beş haftalık bir bebeğin çaresiz annesi" olarak tanıtan Vanessa'nın e-postası buna bir örnek:

*Sizin uyku tekniklerinizin çoğu üzerinde çalışmaktayız ama her şey çok zor geliyor. Timothy'yi yorgun olduğuna dair işaretler verdiği anda yatağına yatırıyoruz. Bunu denediğimiz ilk iki gece tam beş saat uyuyabildiğini gördük. Bu geçen hafta idi ve bir daha aynı şeyi yaşamadık. Üçüncü aşamada takılıp kalıyor. Esniyor, gözü dalıyor, tam uykuya dalacağı anda yerinden sıçrayıveriyor. Sonra tüm sürece yeniden başlıyoruz. Böyle bir durumda ağlamaya başlıyor, onun yanında olduğumuzu hissettiriyoruz, sakinleşiyor, tam uykuya dalacakken yine diriliveriyor ve kısırdöngü yeniden başlıyor. Her şey uzuyor ve iyice yorucu bir hal alıyor. Gün içindeki uykuları daha da zor bizim için. Rutinden ayrılmamaya çalışıyoruz ama moralimiz bozuluyor. Oğlumun ayrıca reflüsü var. Ne kadar kaçınsak da, çok ağladığında kusma huyu var. Lütfen yardım edin!! (Kitabınızdaki testi uyguladık, Tim Hareketli ile Nazlı bebek arası özellikler gösteren bir bebek).*

İlk olarak Vanessa'nın ve eşinin bebeklerinin yanında yeteri kadar vakit geçirmediklerini söylemem gerekir. Bu özellikle Nazlı ve Hareketli yapıda bebekler için önemlidir -ki bu bebek ikisinin de özelliklerini taşıyor. Üçüncü kez yerinden sıçrayarak uyandığında Timothy'nin ebeveynlerinin onun yanında olması gerekir. Ama ayrıca reflünün neden olduğu acı ile başa çıkma yollarını denemeleri gerekmektedir. Timothy'yi yatırdıkları yerleri -alt değiştirme masasından yatağına kadar- değiştirmelerini öneri-

rim. Henüz bunu yapmadılarsa, Timothy'nin semptomlarını hafifletmek amacı ile ona reçete yazacak bir çocuk doktoru ya da çocuk mide-bağırsak uzmanı ile görüşmeleri yerinde olur. Acı çeken bir bebeğiniz varsa, öncelikle onun acısını dindirmelisiniz. Bunu yatağının baş kısmını kırk beş derece yükselterek, kundağının içinden bir kuşak sararak ve gerekli ilaç tedavisini uygulayarak (bkz. sayfa 156-160) yapabilirsiniz. Bebeğinizin bir sağlık sorunu varsa, hangi uyku tekniğini denerseniz deneyin, başarılı olamazsınız.

Çoğu ebeveynin ilaç tedavisini en son çare olarak görmeleri beni kaygılandırır:

*On haftalık bebeğim Gretchen, beslenmeleri uzun sürdüğünden ve gaz sorunu yaşadığından dolayı uyumakta zorluk çekiyor. Uzunca bir süre tüm Tracy önerilerini uyguladım. Ama bir sonuç alamadım (şşş-pat yöntemi, eğimli yatak, sık gaz çıkartmak, görsel ve işitsel uyarıların engellenmesi). Bundan sonra ne yapmam gerektiğinden gerçekten emin değilim. Bu şekilde devam mı etmeliyim yoksa atladığım bir şey mi var? Doktorumuza mı danışmamız gerekir? Yorgunum ve bazen Gretchen'in "idare edilmek" için çok küçük olabileceğini düşünüyorum. Ama yine de Tracy'nin "devam edebileceksen başla" mantrasına önem veriyorum. İkimiz için de uzun vadede elle tutulabilir bir çözüm olduğuna inanmam çok güç...*

Belli ki Gretchen bir sindirim sorunu yaşıyor -büyük olasılıkla reflü- çünkü uzun süren beslenme saatleri ve gaz sorunu dikkat çekici işaretler. Alternatifler arasında annenin doktora danışmak lafını kullandığını görüyoruz ama bu en son saydığı olasılık. Oysaki öncelikle bebeğinin acısını dindirme yolunu öğrenmesi gerekir. Bu konu çözümlenmeden başka bir şey denememeli. Bebeğinizin bir sindirim sorunu olduğuna dair küçücük bir şüpheniz bile olsa, öncelikle doktorunuza danışın, bu seçeneği en sona saklamayın.

Reflüsü olan bebeklerin ağlamalarını dindirmek için yanlış uygulamalara girmemeye dikkat edin. Bu, hatalı ebeveynliğe yol açacak bir tuzak olur. Sabrınız taşma noktasına bile gelse, bazı *prop*lardan -araba koltuğu,

ana kucağı, annesinin babasının kucağında olmak- yararlanarak bebeğinizi susturma ve sakinleştirme yoluna gitmeyin. Bunlar bebeklerin başlarını yukarıda tuttuğu için rahatlatıcı bir etkiye sahiptirler. Ve ebeveynlerin bebeklerini rahat ettirme konusundaki titizliklerini de biliyorum ama bunlardan yararlanmaya devam ederlerse, bebeklerinin reflü sıkıntıları son bulduğunda bile, bebeklerini bu şekilde uyutmaya devam etmeleri gerekebilir:

*Tara dokuz haftalık oldu ve reflülü bir bebek. Bir haftalıktan beri ana kucağında uyuyor. Kucağımda uyumazsa, uyuyabildiği tek yer ana kucağı; başka yerde uyursa sık sık kusuyor. Tara artık büyüdü (5.500 gram) ve ilaç tedavisi alıyor. Onu artık yatağında uyutmak istiyorum. Doktorum Ferber yöntemini önerdi. Fakat bebeğim histeri krizi geçirdi. Bir kez daha bana böyle bir şey yaptırtamazlar. Kitabınızda "hatalı ebeveynlik" hakkında yazdıklarınızı okudum, işte bu öyle bir davranıştı. Onu nasıl sırtüstü bir şekilde uyutup, sonra yatağına yatırabilirim? Onu tam yatırırken uyanıyor ve çılgınca ağlamaya başlıyor. Kocamla ben sinir krizi geçirmek üzereyiz. Herhangi bir yardımınız olursa minnettar kalırız.*

Eminim Tara'nın anne-babasının onu ana kucağından ya da kendi kucaklarından alıp yatağında yatırmaları gerektiğini tahmin etmişsinizdir. Yatağına kırk beş derecelik bir eğim verdiklerinde, bu onun şimdiye kadar uyuduğu ana kucağı ile de benzerlik taşımasını sağlayacaktır. Ferber yöntemini denediklerine göre, bebeklerinin güvenini tekrar kazanma çalışmaları yapmaları şarttır. Tara'nın güveninin yerine gelmesi için, kızları derin uykuya dalana dek anne veya babasının yanında olması gerekiyor (bkz. 258-270). Ama bu örneği başka bir önemli noktaya daha değinmek için kullanmak istiyorum: Eğer Tara'ya reflü tanısı henüz bir haftalıkken kondu ise, bunun üzerinden iki ay geçmiş demektir. Büyük olasılıkla doğum kilosunu ikiye katlamış olduğunu sanıyorum. Verilen ilaç miktarı artık ona yeterli gelmiyor olabilir. Ailesinin doktorlarına danışarak, ilaç tedavisi hakkında güncel bilgiler edinmeleri ve bu şekilde uygulamaya devam etmeleri gerek.

Peki siz ne durumdasınız? Yukarıda anlattığım durumlar sizin yaşadığınız sorunları tanımlayabildi mi? Sorabileceğiniz soruları ve çeşitli eylem planlarını uygulama yollarını artık belirleyebilecek misiniz? Kendi durumunuzun analizini yapabiliyor musunuz? İhtiyacınızın çok üzerinde bilgi ile karşılaştığınızı biliyorum ama bir kitabın görevi de bu değil mi? Elinizdeki kitabı açıp açıp bakabileceğiniz bir bilgi toplamı olarak düşünün. Uyku konusunda edindiğiniz bilgilerin uzun aylar ve hatta yıllar boyunca işinize yarayacağını umuyorum. Ben de tüm gözlem ve tekniklerimi bu temel üzerine oluşturdum. Bebeğinizin ilk üç ayda yaşadığı sorunları belirlediğiniz takdirde, bunları izleyen ayları ve yılları çok daha hazırlıklı karşılarsınız. Önümüzdeki iki bölümde bu dönemlere değineceğim.

# ALTI

## Yatır/Kaldır Yöntemi

### Bir uyku eğitimi aracı-dört aydan bir yıla

### Hatalı Ebeveynlikte Uç Bir Vaka

James'le karşılaştığımda beş aylıktı ve daha bir kere bile kendi yatağında uyumamıştı -ne gün içindeki uykularında, ne de geceleri. Annesi yanında değilse uyuyamıyor, anne ve babası ile birlikte, onların yatağında uyuyordu. Ama bu sahne hiç de doğadan kopmuş gibi görünmüyordu. James'in annesi Jackie her gece saat 8'de yatmak zorunda kalıyor, James'in gün içindeki sabah ve öğlen uykularında da yine onun yanında yatıyordu. Zavallı baba Mike ise işten eve geldiğinde son derece sessiz olmak zorundaydı. "Üst kata çıkan merdivendeki ışıklar yanıyorsa, bu henüz uyumadığına işarettir," diye bir açıklama yapmıştı. "Ama eğer ışık yanmıyorsa, ancak bir hırsız gibi merdivenleri tırmanarak yukarı çıkabilirim." Jackie ve Mike oğulları için kendi hayatlarını feda etmişlerdi. Buna rağmen James hâlâ uyuyamıyordu! Geceleri çok kere uyanıyor, uykuya ancak annesi onu emzirirse devam edebiliyordu. İlk karşılaştığımızda Jackie "Aç olmadığını biliyorum," demişti. "Sadece ona eşlik edeyim diye beni uyandırıyor."

İlk bir yılda uyuma zorlukları yaşayan birçok çocukta olduğu gibi, sorun James henüz bir aylıkken ortaya çıkmıştı. Anne-babasının uyutma gayretlerine karşı koyuyor gibi göründüğü anda, anne ve babası sırayla James'i kucaklarına alıp sallanan sandalyeye oturuyorlardı. Böylelikle bir şekilde uykuya dalabiliyordu. Sonrasında onu yatağına yatırmaya çalıştıkları anda ise, birdenbire gözlerini açıveriyordu. Çaresizlik içinde, annesi zamanla onu göğsüne yatırarak sakinleştirme yoluna gitti. Bu sıcaklık belli ki James'e iyi geliyordu. Ama annesi kendini o kadar yorgun hissediyor-

du ki, bir gün oğlu göğsünde yatarken onunla birlikte yatağına uzandı ve ikisi birden bu şekilde uykuya daldı. O günden beri James yatağında yatmayı reddediyor. Her uyandığında, Jackie uyuması için dua ederek onu yine göğsüne yatırıyor. "Kaçınılmaz olanı, uykudan önce onu emzirmemek için yapabileceğim her şeyi yapıyorum." Oysaki sonunda yine, oğlunu fazladan beslemiş oluyordu. Doğal olarak James, geceleri sürekli ayakta olduğu için yorgun düşüp, gün içinde daha iyi uykular alıyordu.

Anlattıklarımı okuduktan sonra, hatalı ebeveynliğe referans olacak çok ciddi bir vakayla karşılaştığınızın farkında olduğunuzu sanıyorum. Dört aylık bebeği olan anne-babalardan kelimenin tam anlamı ile binlerce telefon veya e-posta alıyorum. Bunlarda bebeklerinin...

*...geceleri hâlâ sık sık uyandığından*

*...sabahın kör karanlığında uyandığından*

*...gün içinde hiçbir zaman gerektiği kadar uzun uyuyamadığından (ya da bir annenin dediği gibi, hiç gündüz uykusu almadığından)*

*...uyumak için kendilerine ihtiyaç duyduğundan* bahsederler.

Yukarıda saydıklarım ve bunların çeşitli varyasyonları birinci yılda en sık rastlanan sorunlardandır. Eğer ebeveynler durumu değiştirmek için gerekli adımları atmazlarsa, bu tip sorunlar daha da kötü bir hal alacak ve bebeğiniz büyüyüp küçük bir çocuk olduğunda bile devam edecektir. James örneğini ele aldım çünkü içinde başınıza gelebilecek tüm sorunları barındırıyor!

Bebeklerin üç veya dört aylık olduklarında, artık belli bir rutine sahip olmaları, gündüz ve gece uykularını yataklarında uyumaları gerekir. Ayrıca kendi kendilerine uykuya dalabilme ve uyandıklarında tekrar uykuya dönebilme becerisine sahip olmaları beklenir. Gece boyunca uyuyabilmelidirler -en az altı saatlik kesintisiz bir uykudan söz ediyorum. Fakat birçok bebek bu açıklamaya uymaz; ne dört aylık, ne sekiz aylık, ne de bir yaşına geldiklerinde. Ve bu bebeklerin anne-babaları bana danıştıklarında, tam da Jackie ve Mike gibidirler. Çaresizlik sonucu bir yerlerde yanlış yap-

tıklarının farkındadırlar. Ama tekrar doğru yolu bulmak için ne yapmaları gerektiği hakkında bir fikirleri yoktur.

Özellikle büyük bebeklerde, bir uyku sorununu nasıl çözebileceğimizi saptamak için, öncelikle günün tümüne bakmamız gerekir. Yukarıda saydığım sorunların her biri eskiden olan belirsiz, hiç var olmamış ya da uygun olmayan (örneğin, üç saatlik bir rutine sahip beş aylık bir bebek) bir rutinden kaynaklanmaktadır. Doğal olarak bir derece hatalı ebeveynlik de işin içindedir.

Genellikle, hemen her senaryonun aynı, öngörülebilen bir hikâyesi vardır: İlk birkaç ay, bebek iyi uyumaz ya da uykularında bir düzene bağlı kalmaz. Anne-babalar en hızlı çözümün peşindedir. Bebeği yataklarına alır, onun anakucağında ya da araba koltuğunda uyumasına izin verir ya da bebekleri uyusun diye kendilerini öne sürerler -anne sakinleştirmek amacı ile bebeğini emzirir. Baba koridorları arşınlar. Bir bebek için bir *propa* bağımlılık geliştirmek sadece iki veya üç gün alacaktır. Oysa her durumda çözüm, bebeğe tekrar güzel bir rutin sağlamaktır. Üç aylık ya da daha büyük bebekleri için bir rutin oluşturmaları ya da sahip oldukları rutini düzeltmeleri için, ebeveynlere yatır/kaldır yöntemimi öğretirim.

Eğer bebeğinizin uykusu iyiyse ve iyi bir rutini varsa, yatır/kaldır yapmak zorunda değilsiniz. Ama bu satırları okuyorsanız buna ihtiyacınız olduğunu varsayıyorum. Bu bölüm sadece yatır/kaldır yöntemine odaklanıyor: Nedir, değişik yaş grupları için nasıl çeşitlilik gösterebilir? İlk bir yıl içinde yaşanacak tipik uyku sorunlarını öne çıkartıp, her yaş grubu için hayatın içinden seçilmiş örneklerle, size yatır/kaldır yönteminin nasıl ele alınabileceğini gösteriyorum. Bölümün sonuna yaklaşırken bir bölümün de gündüz uykularına ayrıldığını göreceksiniz. Bu her yaş grubunu içine alan bir sorun olarak karşımıza çıkacak. Sonuç olarak da, yatır/kaldır yönteminin *kendi* çocuklarına uymadığı şikâyeti ile bana gelen birçok anne-babanın hikâyelerinden yola çıkarak, anne ve babaların nerelerde hata yapabileceklerine değiniyorum.

## Yatır/Kaldır Yöntemi Nedir?

Yatır/kaldır yöntemi benim orta yol uyku felsefemin en önemli sacayağıdır. Hem bir öğretme aracı, hem de bir çözüm yöntemidir. Bunu uyguladığınızda, çocuğunuz uyuyabilmek için ne size -ya da başka bir çeşit *prop*a- bağımlı olur, ne de kendini terk edilmiş hisseder. Bir bebeğin nasıl uykuya dalınabileceğini kendi kendine çözmeye çalışmasını beklememeli, onu yalnız bırakmamalıyız. İşte bu yöntemde onun yanında oluruz. Yani yatır/kaldır "ağlatmaya bırakma"ya izin vermeyen bir yöntemdir.

Yatır/kaldır yöntemini üç aylıktan bir yaşına kadar olan -zor vakalarda ve hiçbir zaman bir rutini olmamış çocuklarda daha geç de olabilir- uyku uyuma becerilerini henüz edinememiş bebeklerde kullanıyorum. Bu yöntem uykuya hazırlık ritüeli ile benzerlik taşımaz. Daha çok bir son çare yöntemi gibidir. Çoğunlukla hatalı ebeveynlik sonrası gerek duyulan bir yöntemdir.

Eğer bebeğiniz derin uykular uyuyamıyorsa ya da onu uyutmak için şimdiye kadar bir çeşit *prop* kullanmanız gerektiyse, öncelikle bu alışkanlıkların iyice derinleşmeden ya da kötüleşmeden önüne geçmeniz gerekir. Örneğin Janine bebek iki aylıkken, sadece "pusetinde uyuyabiliyor"du ve annesine göre onu "arabayla bir gezintiye çıkarmadan uyutmak imkânsız"dı (Janine'in ayrıntılı hikâyesi için sayfa 307'ye, iyi bir yaklaşım önerisi için sayfa 283'e bakabilirsiniz). *Prop* bağımlılığı, diğer tüm bağımlılıklar gibi zamanla kötüleşir. İşte bu noktada yatır/kaldır yöntemi devreye girer. Bu yöntemi şunları yapmak için kullanırım:

* *Prop* bağımlısı bebeklerin, gün içinde ve geceleri, kendi kendilerine uyuma becerileri edinmeleri için
* Daha büyük bebeklerde bir rutin oluşturmak veya rutin dışına çıkan anne-babaların yeniden bir rutin inşa edebilmeleri için
* Bir bebeğe üç saatlik rutinden dört saatlik rutine geçişte yardımcı olmak için
* Çok kısa olan gündüz uykularının süresini uzatmak için
* Bir bebeğin biyoritminin dışında, anne-babasından kaynaklanan bir

yanlış davranış etkisi ile sabahları olması gerekenden çok daha erken uyanmasının önüne geçmek ve daha geç kalkmasını sağlamak için

Yatır/kaldır yöntemi bir sihirbazlık numarası değildir. Çok fazla çalışma gerektirir (bu nedenle ebeveynleri, emekleri ve gayretlerinde işbölümü yapmaları için ikna etmeye çalışırım, bkz. sayfa 354 ve sayfa 239'daki kutu). Sonuçta bebeğinizi her zamanki yönteminizle yatırmıyor ve bu yöntemi değiştirme yoluna gidiyorsunuz. Bundan dolayı, bir *propa* güvenmeden onu yatırdığınızda, bebeğiniz büyük olasılıkla ağlayacaktır. Nedeni bellidir: Şimdiye kadar uyutulduğu yöntemle uykuya dalmaya alışkındır -biberonla, anne sütü alarak, sallanarak, hoplatılarak ya da kucakta yürütülerek. Böylece onu yatırdığınız anda bir karşı çıkışla karşılaşırsınız. Bebeğiniz ne yapmak istediğinizi anlayamamıştır. Bunun için onu kaldırır ve kucağınıza alırsınız. Bunu en azından *sizin* aslında ne yaptığınızın farkında olduğunuzu ona göstermeye çalışarak yaparsınız. Yöntemi bebeğinizin yaşına ve fiziksel olarak ne kadar güçlü olduğuna ya da hareketliliğine göre şekillendirmek sizin elinizdedir (Bu konu hakkındaki ayrıntılı bilgiyi, ilerde belli yaş grupları için ayrılmış bölümlerde bulabilirsiniz). Yatır/kaldır basit olarak şöyle bir prosedüre sahiptir:

Bebeğiniz ağladığında odasına girersiniz. Önce onu en yumuşak ses tonunuzla, hafifçe sırtına vurarak sakinleştirmeye çalışırsınız. Bebeğiniz altı aylık oluncaya kadar *şşş-pat* yönteminden de yararlanabilirsiniz. Daha büyük bebeklerde *şşş-pat* -özellikle de çıkardığı ses- dikkat dağıtıcı olabilir ve bebeğinizin uyanmasına neden olabilir. Bunun için daha büyük bebeklerde varlığınızı hissettirmek için sadece elinizi onun üstüne koymanız yeterli olacaktır. Eğer ağlamaya devam ederse, onu kaldırırsınız. Ağlamayı kestiği anda tekrar yatağına koyarsınız, ama bunu yaparken bir saniye bile gecikmemeniz gerekir. Unutmayın onu rahatlatmaya çalışıyorsunuz, uyutmaya değil -bunu kendi için kendi yapacak. Eğer ağlar ve sırtını yay gibi gererse, onu tekrar yatırırsınız. Hiçbir zaman ağlayan bir çocukla kavgaya girişmemeniz gerekir. Elinizi sıkıca sırtında tutarak iletişimi kesmezseniz, bebeğiniz onun yanında olduğunuzu bilecektir. Bu şekilde bir süre

onunla kalır ve sözcüklerinizle çocuğunuzu sakinleştirmeye devam edersiniz: "Uyku vakti geldi bebeğim. Mışıl mışıl uyuyacaksın."

Omzunuzdan ayrıldığı anda ya da yatağına daha yatmadan ağlamaya başlasa bile, onu yine de tam olarak yatağına yatırmanız gerekir. Ağlıyorsa, yine hemen kaldırırsınız. Böyle yaparak onu yatıştırmaya, ona güven vermeye devam eder; duygusal olmasına izin verirsiniz. Aslında bu hareketlerinizle ona "Ağlayabilirsin bebeğim, anne -ya da baba- burada. Biliyorum uyumak sana zor geliyor ama ben sana yardım etmek için yanındayım."

Eğer onu yatırdığınızda ağlarsa, tekrar kaldırırsınız. Sırtını yay gibi yaparsa onunla savaşmamanız gerektiğini unutmamalısınız. Bebeğinizin sizinle mücadeleye girişmesi ve attığı çığlıklarının bir kısmı aslında tekrar uykuya devam edebilme denemelerinden kaynaklanıyor. Sizi itmesinin ya da kendini göğsünüze gömmesinin, bu küçük bebeğin kendini sakinleştirme çabası olduğunu görmeye çalışın. Kendinizi suçlu hissetmeyin, onun canını yakmadığınızı bilin. Ve olanları kişisel olarak algılamayın -bilin ki size kızgın olduğu için ağlamıyor. Sadece kafası karışık çünkü uykuya dalma hakkında hiçbir fikri yok ama siz orada onun yanındasınız. Uykusuz bir gece boyunca oradan oraya dönen yetişkinler gibi, onun da tek istediği biraz dinlenebilmek aslında.

Ortalama olarak bir yatır/kaldır uygulaması 20 dakika sürer. Ama bir saat ya da daha uzun da sürdüğü durumlar yaşadım. Rekorumun ne olduğunu tam bilmiyorum ama bunu yüzlerce bebekle yaptığımı söyleyebilirim. Çoğunlukla anne-babalar yöntemi ilk duyduklarında doğruluğundan emin olamazlar. En azından çoğu bunun, *kendi* bebeklerinde işe yaramayacağından emindir. Yatır/kaldır'ı bir *araç* olarak görmezler. Anneler, *emzirmezsem ne işe yararım?* gibi bir düşünceye girerler. *Onu nasıl sakinleştirebilirim?* Bakın, en azından sesiniz ve bebeğinizle kurduğunuz fiziksel bir yakınlığınız var. İster inanın ister inanmayın sesiniz sizin en güçlü aracınız. Onunla yumuşak ve tatlı bir tonla konuştuğunuzda ve ona gereken şeyleri tekrar tekrar ("Uyku vakti geldi bebeğim. Mışıl mışıl uyuyacaksın") yinelediğinizde, bebeğinize onun yanında olduğunuzu söylemiş olur-

sunuz. Yaptığınız sadece ona uykuya dalmasında yardımcı olmaktır. Yatır/kaldır uygulanan bebekler, sonunda annelerinin veya babalarının seslerini huzur duygusuyla ilişkilendirirler. Anne-babalarının huzur veren sesini duyar duymaz, kendilerini güvende hisseder ve zamanla kucağa alınma ihtiyacı duymamaya başlarlar.

Eğer yatır/kaldır yöntemini doğru bir şekilde uygularsanız -ağladığı anda bebeğinizi kucağınıza alıp, sustuğu saniye tekrar yatağına yatırırsanız- bebeğiniz zaman içinde huzursuzluğunu terk edecek ve daha az ağlamaya başlayacaktır. Başlangıçta burun çekecek, uykuya geçişte sızlanmalar arasında iç çekecek, mırıldanacaktır. İyi bir ağlamadan sonra gelen bu mırıltılar, uykunun kapıda olduğuna işaret eder. Sadece elinizi bebeğinizin üzerinden çekmeyin. Elinizle minik vuruşlar yapmanız, kulağına şşş sesleri vermeniz gerekmez. Sadece elinizin ağırlığı ve sesinizin sıcak tonu bile, bebeğinizin sizin orada, onun yanında olduğunuza dair güven duyması için yeterli olacaktır. Ancak derin bir uykuya daldığına emin olduğunuzda, odasını terk etmelisiniz (bkz. sayfa 256).

Yatır/kaldır yöntemi güvenmek ve yanında olmakla ilgilidir. Elli, yüz hatta yüz elli kez bile yapmanız gerekse de, bebeğinize kendi kendine uyumayı öğretmek ve kendinize ait zamanı geri almak için bunu yapmaya hazır olduğunuza inanmak istiyorum! Eğer hazır değilseniz, okumanız gereken kitap bu değil. Ama bilin ki, bu soruna kısa ve kolay bir çözüm bulamayacaksınız.

Yatır/kaldır yöntemi ağlamaya karşı değildir. Ama terk edilme duygusunu kabul etmez. Çünkü *bebeğiniz gözyaşları içindeyken, onun yanında kalır ve onu teselli edersiniz.* Sizden nefret ettiği için ya da canını yaktığınız için ağlamamaktadır. Sadece onu başka bir biçimde yatırmaya çalıştığınız için ağlar. Çünkü kafası karışmıştır. Çocuklar, alışkanlıklarını değiştirmeye kalktığınızda *ağlarlar.* Kafa karışıklığıyla ağlamaları, çaresiz, korku dolu ve neredeyse ilkel bir feryadı andıran ve o anda odasına gelmeniz için tasarlanmış yalnız bırakılma ağlamasından farklıdır.

Daha önceden bahsettiğim Janine örneğini ele alalım. Annesi kızını uyutmak için, puset veya araba gibi hareketli bir destek nesnesinden ya-

rarlanmayı kestiğinde, bu Janine'in hoşuna gitmemişti. Başta hoşnutsuzluğundan dolayı sürekli ağlamıştı. Bu onun "Ne yapıyorsun anne? Böyle uyumuyorduk ki biz..." deme yoluydu aslında. Fakat birkaç gece annesinin yatır/kaldır yöntemini uygulaması sonrasında, bir destek nesnesi (*prop*) olmaksızın uykuya dalabilmeyi başarmıştı.

Yöntemin etkili olabilmesi için, bebeğin gelişimine uygun şekilde uygulanması gerekir. Sonuçta dört aylık bir bebek on bir aylık bir bebekten farklıdır. Dolayısıyla yatır/kaldır yöntemini bebeğin değişen ihtiyaçlarına ve özelliklerine göre şekillendirmek mantıklı olacaktır. Önümüzdeki dört kısımda -üç aylıktan dört aylığa, dört aylıktan altı aylığa, altı aylıktan sekiz aylığa ve sekiz ay bir yaş arası- belli yaş gruplarına ait bebeklerin özelliklerini ve uyku konusunda yaşanan ortak sorunların zaman içinde nasıl ufak değişimlere uğrayabileceğini anlatmaya çalışacağım (İlk bir yıldan sonra rastlanabilecek uyku sorunlarını Yedinci Bölüm'de bulabilirsiniz). Gece uyanmaları ya da kısa gündüz uykuları gibi ortak sorunlara her dönemde rastlanabilir. Sorunun ne olduğunu tam olarak anlayabilmek için danışanlarıma sorduğum soruları da sizinle paylaşacağım. Bunlara ek olarak uyku motifleri, yeme alışkanlıkları, yapılan aktiviteler vs. hakkında da sorularım olacak. Buraya kadar okuduysanız eğer, her noktayı derinlemesine ele aldığımı artık biliyorsunuzdur (Daha önce de söylediğim gibi, lütfen buradaki *tüm* yaş gruplarını okumaya çalışın. Bebeğiniz daha önceki dönemleri arkasında bırakmış bile olsa, sorulan sorular onun şu anda sahip olduğu uyku sorununun kaynağı hakkında ek bilgi verebilir). Sonra yatır/kaldır yönteminin her bir yaş grubuna nasıl uyarlanabileceğini açıklayacağım. Ayrıca her kısımdan sonra bir örnekten yola çıkarak, bu yöntemin farklı durumlarda ve farklı gelişimsel dönemlerde nasıl uygulandığına dair bir analiz yapacağım.

## Üç Ay-Dört Ay Arası: Rutinin Gözden Geçirilmesi

Tek bir aya odaklandığımızı görünce belki şaşırmış olabilirsiniz. "Üç Aydan Altı Aya" gibi bir kategori belirlemiyorum çünkü dördüncü ay bebekler için önemli değişimlerin olduğu bir aydır. Çoğu bebek dördüncü ayda,

üç saatlik bir rutinden çıkıp, dört saatlik bir rutine ihtiyaç duymaya başlar (Birinci Bölüm'deki tabloyu tekrar gözden geçirmek isteyebilirsiniz, sayfa 52). Bebeğiniz üç aylıkken gün içinde üç kere uyur ve bir kez de şekerleme yaparken, dört aylık olduğunda sadece iki kere uyumaya ve bir şekerleme yapmaya başlar. Ayrıca gün içinde beş kez beslenir (saat 07.00, 10.00, 13.00, 16.00 ve 19.00'da) ve bir rüya öğünü alırken, şimdi dört kez beslenecek (7.00, 11.00, 15.00, 19.00) ve yine bir rüya öğünü alacaktır. Ve sadece yarım saat ile 45 dakika arası uyanık kalırken, şimdi her öğünden sonra iki saat kadar uyanık vakit geçirecektir.

Dördüncü ay değişimi bazen hızlı büyüme dönemi (bkz. sayfa 162-167 ve 272-274) dönemiyle çakışır. Daha önceki hızlı büyüme dönemlerinden farklı olarak, bu seferki hem gün içinde daha fazla beslemeyi, hem de öğünler arası zamanı *uzatmayı* gerektirecektir. Buna inanmakta güçlük çekiyorsanız şöyle düşünün: Bebeğiniz büyümektedir ve midesi genişlemiştir, daha kuvvetle emmekte ve önceki aylara kıyasla her öğünde daha fazla sütü midesine indirebilmektedir! Ayrıca süt ihtiyacı da, aktivite düzeyindeki artışlara hazırlıklı olması için artmaktadır. Artık daha uzun süreler uyumadan vakit geçirmeye başlayacaktır. Eğer rutinini bu ihtiyaçlara göre ayarlamazsanız ya da zaten şimdiye kadar hiçbir zaman belli bir gün içi rutinine uymadıysanız, dördüncü ay bazı uyku sorunlarının "gizemli" bir şekilde gün ışığına çıkacağı aydır. Bunlar bir rutin oluşturulduğunda ya da var olan rutinde yapılacak değişikliklerle aynı gizem içinde kaybolacak dertlerdir. Aynı şekilde eğer bebeğinizin bir büyüme sıçraması döneminden geçtiğini fark etmeyip, geceleri uyandığında da onu beslerseniz; şimdiye kadar uyku sorunu yaşamamış bir bebeğin bile "ani" uyku sorunları geliştirmeye başlayacağını görürsünüz.

Üç aylıkken bebeğinizin fiziksel kapasitesi henüz hâlâ sınırlıdır. Ama bazı atlamalar ve şaşırtmalarla da büyümektedir. Başını, kollarını ve bacaklarını oynatabilir. Dönmeye başlayabilir. Daha tetikte bir yapı sergilemeye başlar, bulunduğu ortamla ilişkisi artmıştır. Eğer ağlamalarını ve beden dilini biraz çözdü iseniz; açlık, yorgunluk, acı ve aşırı uyarılmış olma ağlamaları arasındaki farkı anlarsınız. Aç olan bir bebek, tabii ki; her za-

man öncelikle beslenmelidir. Ama yorgun ve/ya sinirli bir bebeğe nasıl uykuya dalabileceğini öğretmek gerekir. Ağlarken sırtını yay gibi yapabilir. Eğer kundaklanmamışsa, sinirlendiğinde yatarken bacaklarını kaldırıp yatağa vurabilir.

***Sık rastlanan kaygılar.*** Eğer bir çocuk, hayatında henüz bir düzenle tanışmadıysa ya da üç saatlik rutinden dört saatlik rutine geçiş yapmadıysa; bu çocuğun gecenin ortasında uyanmasına, sadece kısa şekerlemeler yapmasına ya da gereğinden çok daha erken kalkmasına -ya da bunların hepsini yapmasına- şaşırmamak gerekir. Bebeklerinin kendilerini yönlendirmelerine izin veren anne-babalardan aşağıdakine benzer e-postalar alırım. Dört aylık bir anne anlatıyor:

*Justina herhangi bir düzene göre yaşamıyor. Gündüzleri onu, yanında olduğumu hissettirerek uyutmam kolay olsa da; emzirme anında ne kadar rahatlamış görünürse görünsün, uykusu otuz dakikadan fazla sürmüyor. Uyandığında ise hâlâ yorgun olduğunu görüyorum.*

Bu anne e-postasının sonlarında *Justina'nın* E.A.S.Y. planını uygulamakta kendisine zorluk çektirdiğini dile getiriyor. Ama bu bebeğin sorunu değil ki, kendi sorunu! Bu annenin, bebeğine rehber olmak için idareyi ele alması gerekiyor. Ve eğer anne-baba olarak Justina'nın uyumasında bir destek nesneden -bu kendileri veya araba veya puset gibi hareketli bir *prop* da olabilir- yararlanmışlar ise; sorunun çok daha zor bir şekilde çözümlenebileceğini söylemem gerekir.

Yine bu dönemde, bebeğin derin bir uykuya dalarken ağzındaki emziği düşürdüğü görülür. Böyle bir durumda birçok bebek uyumaya devam edebilir. Ama bazı bebekler emzik düştüğü anda uyanırlar. Emzik onlar için bir *prop*tur. Bu, bebeğin başka birinin yardımı olmaksızın emziğini alabileceği yedinci ay civarına kadar devam eder. Fakat o arada, eğer siz emziği vermeye devam ederseniz, hatalı ebeveynlikteki bu çok rastlanan motifi pekiştirmiş olursunuz. Bırakın emzik düştüğü yerde kalsın, bebeğinizi rahatlatmak için başka yollar deneyin (Eğer şu ana kadar bebeğinize

emzik vermediyseniz, en iyisi hiç başlatmamanız olacaktır).

*Doğru sorular.* **Bebeğinizin şimdiye kadar bir rutini oldu mu?** Eğer olmadıysa, işte şu an, onu bir rutinle tanıştırma zamanınızdır (bkz. Birinci Bölüm). **Bebeğinizi üç saatlik bir rutinde mi tutmak istiyorsunuz?** Eğer öyleyse, artık dört saatlik rutine geçmesi için ona yardımcı olmanız gerekir. Süreç dört aylık bir bebek için E.A.S.Y. planını uygulamakla aynıdır (sayfa 314'te bu konuya tüm ayrıntılarıyla değineceğim). Gün içinde daha mı az uyumaya başladı? Bu da aynı şekilde, bebeğinizin dört saatlik rutine hazır olduğunun bir göstergesidir. Dört aylıkken bebeğiniz en az iki saat kadar beslenmeden durabilir. Bazılarında bu daha erken, diğerlerinde daha geç başlasa da, eğer hâlâ üç saatlik rutinde besleniyorlarsa, bu dönemde sık beslenmek çocukların uykularının azalmasına neden olacaktır (bkz. sayfa 52'deki tablo, burada üç aylık rutin ile dört aylık rutin yan yana sergilendiğinden, aradaki farkı görmeniz kolay olacaktır). Bu noktaya kadar bebeğiniz gündüzleri düzenli bir şekilde uyuyor olsa bile, bu dönemde gündüz uykularının gün geçtikçe kısaldığını görüyor olabilirsiniz. Bu gerçekten yavaş yavaş gerçekleştiği için, çoğu anne-baba bebekleri ancak 45 dakika (veya daha az) kadar uyumaya başlayınca bunu fark eder (bkz. sayfa 342-360). Eğer bunu bilir ve bebeğinizi izlerseniz, yeni bir motifin başladığını görürsünüz. Motif yerleşmeden önleminizi alın ve dört saatlik rutine geçiş yapın.

**Bebeğinizin karnı her zamankinden daha sık mı acıkıyor? Yani diyelim sabah saat 10'da yemesi gerekirken, daha önce karnının aç olduğuna dair işaretler verebiliyor mu?** Gece kalktığında uzun süreli emiyor ya da bir biberonu hızla mı bitiriyor? Eğer böyleyse, büyük olasılıkla bir büyüme sıçraması dönemindedir. Yine de onu dört saatlik rutine taşımanızın zamanı gelmiş demektir. Öncelikle onu daha sık besleme güdünüzü bastırmanız gerekir. Sayfa 270-274'te sunduğum beslenme planını uygulayabilirsiniz. Buna göre, sabah 7'de bebeğinizin aldığı süt miktarını artırır; her üç veya dört günlük süreçlerde, her öğünde bir miktar artış yaparsınız -biberona bir veya iki birim (30-60 cc) ekler, emziriyorsanız iki göğsünüzü de verirsiniz. Bu şekilde süt miktarınız da artacaktır. Eğer eklediğiniz

miktarı almak istemiyorsa, henüz buna hazır değil demektir. Ama bundan sonra aldığı süt miktarını kontrol etmeye devam etmelisiniz. Dört veya dört buçuk aylık olduğunda, bebeğinizin her öğün arasında dört saat bekleyebilmesi gerekir. Burada istisna, prematüre doğmuş bebeklerdir. Prematüre bir bebek kronolojik olarak dört aylıktır ama beklenenden altı hafta önce doğduysa, gelişimsel olarak henüz 2.5 aylık sayılmalıdır (bkz. sayfa 201 ve sayfa 246'daki kutu).

**Erken Uyanmalar**
**Sizin için mi, Bebeğiniz için mi Sorun?**

Geçenlerde gün içinde iki saatlik uykular alan, gece uykusuna saat 6'da yatan ve sabah saat 05.30'a kadar uyuyan Oliver'la tanıştım. Annesinin derdi, bu kadar erken kalkmak istememesiydi. "Akşamları onu daha geç saate kadar uyanık tutmaya çalışıyorum." diyordu. Rutinle yaşamaktan memnun Oliver önceleri gülücükler saçan bir çocukken, birdenbire geceleri somurtkan bir çocuğa dönmeye başlamıştı. Akşamları onu geç saate kadar uyanık tutmanın iyi bir fikir olmadığını anlayan anne, ne yapması gerektiğini bilmiyordu. Ayrıca daha önceleri hiçbir zaman yatma saatinde sorun çıkarmamış olan bebeği, son zamanlarda uyurken zorluk çekmeye başlamıştı. "*Ağlamaya bırakma yöntemi*ni mi denememiz gerekiyor?" diye bana sordu. Kesinlikle hayır! Öncelikle, bu annenin olmayan bir sorundan sorun yaratmanın sorumluluğunu alması gerekiyordu. Bebeklerin kendi iç saatleri vardır. Eğer bebeğiniz 11.5 saatlik bir uyku alıyorsa -diyelim ki, akşam 6'dan sabah 5.30'a kadar- bu onun için gerekli bir süre demektir. Özellikle de gündüz uykularını da iyi alan bir çocuk ise. Yatma saatini 18.30 veya 19.00'a çekmeye çalışabilirsiniz. Bunu birdenbire değil, 15 dakikalık artışlarla yapmayı denemeniz ve çocuğunuzun aşırı yorgun düşmediğinden emin olmanız gerekir. Ama bazı çocukların vücut saati buna karşı koyacaktır. Böyle bir durumda bebeğinizi saat 18.00'da yatırmaya devam etmelisiniz. Eğer *siz* erken kalkmaktan hoşlanmadığınız için kendinizi yorgun hissediyorsanız, o zaman daha erken yatmayı deneyin!

**Sabahları daha erken mi uyanıyor?** Bu dönemde bebekler uyandıkları anda yemek için ağlamazlar. Çoğunlukla cıvıldıyormuş ya da kendi kendilerine şarkı söylüyormuş gibi sesler çıkarırlar. Kimse onları almaya gelmezse, tekrar uykuya dalarlar. İşte bu nokta, bebeğinizin işaretlerini doğru okumanızı gerektiren noktadır. Eğer bebeğiniz açlıktan dolayı ağlıyorsa, onu beslemelisiniz. Ama hemen sonrasında onu tekrar yatağına yatırmanız gerekir. Tekrar uyumayı beceremezse, yatır/kaldır yöntemini uygulamalısınız. Gün içindeki besin miktarını artırmaya başladığınızda ve üç saatlik rutinden dört saatlik rutine geçtiğinizde, büyük olasılıkla erken sabah uyanmaları sona erecektir. Ama diyelim ki biberonunu tamamıyla bitirmedi ya da uzun süre emmedi; gerçekten çok acıkmış olmadığını anlamış olursunuz. Sadece keyif için emzirilmek istemiştir. **Geçmişte böyle bir durum yaşadığınızda, her zaman onun odasına girip emzirme yoluna mı gittiniz?** Eğer öyleyse bunu alışkanlık edinmiş demektir. İstediği bir biberon veya meme keyfi için sizin kalkıp yanına gitmenizdir. Böyle bir durumda yine yatır/kaldır yapmanız gerekir.

***Yatır/kaldır nasıl uygulanır?*** Bu kadar küçük bir bebekte, yukarıda anlattığım temel prosedüre ek olarak, içeri girdiğinizde bebeğinizi tekrar kundaklamanız gerekebilir. Onu yatağından çıkarmadan kundaklayın. Rahatlatıcı sözleriniz ve hafif pat pat vuruşlarınızla bebeğinizi yatağında sakinleştiremediğiniz takdirde, kaldırın. Dört ya da beş dakikayı geçmemek şartı ile ağlaması bitene kadar bebeğinizi kucağınızda tutun. Kucağınızdan inmek için sırtını yay gibi yaparak, sizinle bir mücadeleye girerse, onu hiçbir şekilde zorlamadan tekrar yatırın. Yatıyorken yine *şşş-pat*'la sakinleştirmeye çalışın. İşe yaramazsa tekrar kaldırın. Üç ve dört aylık bebeklerde bu yöntem ortalama 20 dakikada karşılığını verir. Hatalı ebeveynlik motiflerinizden dolayı bebeğiniz yanlış bir alışkanlık bile edinmiş olsa, büyük olasılıkla bu alışkanlık çok kökleşmemiştir. Bir tek *ağlamaya bırakma yöntemi*ni denediyseniz, güvenini sarmışsınız demektir.

## Dört Aylık Bebeğinizin Gününü Değiştirerek Gece Boyunca Yaşadığı Sorunları Çözebilirsiniz

Üç saatlik E.A.S.Y. rutinine devam eden dört aylık veya daha büyük bebeklerin uykuları düzensizdir ve gece boyunca sık sık uyanırlar. Geçişi doğallığında yaşamamışlarsa, onlara bizim yardım etmemiz gerekir (Eğer bebeğinizin daha önceden düzenlenmiş bir rutini yoksa E.A.S.Y. rutini hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için Birinci Bölüm'ü okuyabilirsiniz.)

Dört aylık bebekler için tasarlanmış bu plan, üç günlük bölümler halinde uygulanır. Uygulandığında çoğu bebek için hemen işe yarasa da, eğer sizin çocuğunuzun hedefe ulaşması biraz daha zaman gerektiriyorsa, kaygılanmayın. Örneğin, tablo (sayfa 316) bir öğünün 30 dakika sürdüğünü varsayıyor ama sizin bebeğiniz kırk beş dakika boyunca emiyor olabilir. Eğer bebeğiniz gün içinde kırk beş dakikalık uykulara alışkın bir bebekse, daha uzun süreli gündüz uykularına alışması da daha uzun zamanda gerçekleşecektir. Önemli olan doğru yönde ilerlemekten vazgeçmemektir. Tablodan sonra, üç saatlik rutinden dört saatlik rutine geçişinde, gün içi uykularını uzatmak üzere yatır/kaldır yöntemi uyguladığımız Lincoln'ın hikâyesini bulacaksınız.

***Birinci-Üçüncü Gün Arası.*** Bu zamanı bebeğinizin üç saatlik rutinini izlemeye ayırın; ne kadar yiyor, kaç saat uyuyor. Üç aylık bebekler genellikle saat 07.00, 10.00, 13.00, 16.00 ve 19.00'da olmak üzere günde beş öğün beslenirler. Sayfa 316'nın alt kısmında çok çocuğun uymadığı "ideal" bir gün önerisini bulabilirsiniz (Burada sadece Beslenme, Aktivite ve Uyku saatlerini ele alıp Size Ait Zaman kısmını size bıraktığımı göreceksiniz).

***Dördüncü-Yedinci Gün Arası.*** Sabah saat 7'de, bebeğiniz uyanır uyanmaz karnını doyurun. Sabah aktivite saatini on beş dakika kadar uzatmaya çalışın. Böylelikle gün içindeki diğer öğünlerinin saatleri -yani ikinci öğün saat 10 yerine 10.15'te, üçüncüsü saat 13.00 yerine, 13.15'te olmak üzere- 15'er dakika ileri atılmış olacaktır. Bebeğiniz yine günde üç kez uyur (bir buçuk saat, bir saat on beş dakika ve iki saat olmak üzere) ve bir kırk beş dakikalık şekerleme yapar. Ama uykuları arasındaki süre biraz uzamıştır ve bu plana devam ettiğiniz sürece daha da uzamaya devam ede-

cektir. Bebeğinizin uyanık olduğu saatleri böylelikle uzatmış oluruz. Uykularından erken uyanırsa yatır/kaldır yapmalısınız.

***Sekizinci-On birinci Gün Arası.*** Sabah saat 7'de, uyanır uyanmaz bebeğinizin karnını doyurmaya devam edin. Bu sefer aktivite süresini bir *on beş dakika daha uzatın,* dolayısıyla beslenme saatleri bir on beş dakika daha ileri kayacaktır. Saat 10'da olan ikinci öğün şimdi 10.30'da, 13.00'daki öğün şimdi 13.30'da verilir ve bu şekilde devam eder. Birkaç gün boyunca uykularının süresini uzatmak için akşamüstü aldığı kısa uykuyu (şekerleme) uyutmazsınız. Bu uykuyu atladığınızda bebeğiniz öğleden sonra çok yorgun düşecektir. Böyle bir durumda bebeğinizi 19.30 yerine 18.30'da yatırabilirsiniz.

***On ikinci-On beşinci Gün Arası (veya daha sonra).*** Bebeğinizin sabah aktivite saatini bir *yarım saat daha* uzatın. Bu şekilde tüm öğünleri yarım saat daha kayar ve şöyle olur: 10.00 öğünü saat 11.00'da, 13.00 öğünü saat 14.00'da vs. verilir. Akşamüstü şekerleme yapmasına yine izin vermezseniz, gün içindeki uyku sürelerini biraz daha uzatmış olursunuz: Sabahları ortalama iki saat ve bir buçuk saatlik iki uyku ve öğleden sonra bir buçuk saatlik bir uyku. Geçiş uygulamasındaki en zor günler bunlardır. Pes etmeyin. Bebeğiniz akşamüstü kısa bir şekerleme yapmadığından, yorgun düşerse; onu yine erken yatırabilirsiniz. Besin yüklemesi yapıyorsanız, yatmadan önce saat 19.00'da karnını iyice doyurun.

Tam şu anda verdiğiniz tepkileri duyar gibiyim: "Ama Tracy, uykudan önce bebeklerin beslenmemeleri gerektiğini söylüyordun." Doğru. Uyutmak için beslemek hatalı ebeveynliğin en yaygın motiflerinden biri. Böyle yapılırsa bebek, uykuya dalmak için annesinin göğsüne veya biberona bağımlılık geliştirecektir. Ama burada büyük bir fark var. *Uyutmak-için-beslemek* ile *uyku vakti*nde, yani uykudan hemen önce beslemek ve gecenin ortasında emzirmek aynı şeyler değildir. "Uyku öğünü" (burada bebek uyumaya devam eder, uyandırılmaz) bebeğin beş-altı saat daha uyanmadan uyumasını sağlayacaktır. Önerim geceleri bebeğinizi beslemeniz, banyo aldırmanız ve yatırmanızdır. Sırayı değiştirmenizde bir sakınca yoktur. Örneğin banyoyu öne alabilirsiniz. Bu bebeğe bağlı bir durumdur. Bazıları-

| 1-3 Gün | 4-7 Gün | 8-11 Gün | 12-15 Gün | Hedef |
|---|---|---|---|---|
| **E:** 7.00 | **E:** 7.00 | **E:** 7.00 | **E:** 7.00 | **E:** 7.00 |
| **A:** 7.30 | **A:** 7.30 | **A:** 7.30 | **A:** 7.30 | **A:** 7.30 |
| **S:** 8.30 | **S:** 8.45 | **S:** 9.00 | **S:** 9.00 | **S:** 9.00 |
| (1,5 saat) | (1,5 saat) | (1,5 saat) | (2 saat) | (2 saat) |
| **E:** 10.00 | **E:** 10.15 | **E:** 10.30 | **E:**11.00 | **E:** 11.00 |
| **A:** 10.30 | **A:** 10.45 | **A:** 11.00 | **A:** 11.30 | **A:** 11.30 |
| **S:** 11.30 | **S:** 12.15 | **S:** 12.30 | **S:** 12.45 | **S:** 13.00 |
| (1,5 saat) | (1 saat 15 dk) | (1 saat 45 dk) | (1,5 saat) | (2 saat) |
| **E:** 13.00 | **E:** 13.15 | **E:** 13.45 | **E:** 14.15 | **E:** 15.00 |
| **A:** 13.30 | **A:** 14.00 | **A:**14.15 | **A:** 14.45 | **A:** 15.30 |
| **S:** 14.30 | **S:** 14.45 | **S:** 15.00 | **S:** 15.30 | **S:** 17-18 |
| (1,5 saat) | (2 saat) | (iki saat) | (1,5 saat) | şekerleme |
| **E:** 16.00 | **E:** 16.15 | **E:** 16.30 | **E:** 17.00 | (30-45 dk) |
| **A:** 16.30 | **A:** 16.45 | **A:** 17.00 | beslenme | **E, A, S:** |
| **S:** şekerleme | **S:** şekerleme | **S:** şekerleme | **A:** Banyo | 19.30'a |
| (30-45 dk) | (30-45 dk) | yok! | **S:**18.30-19' | kadar |
| **E.** ve **A:** | **E:** ve **A:** | **E, A, S:** | da yatakta | (beslenme, |
| 19.00 | 19.15 | 18.30-19 | olacak | banyo ve |
| (beslenme | (beslenme | (beslenme, | **E:** 23.00 | yatma) |
| ve banyo) | ve banyo) | banyo ve | uyku öğünü | **A:** 23.00 |
| **S:** 19.30 | **S:** 19.30 | yatma) | | uyku öğünü |
| **E:** 23.00 | **E:** 23.00 | **E:** 23.00 | | |
| uyku öğünü | uyku öğünü | uyku öğünü | | |

nın banyo yaptıklarında uykusu açılabilir, diğerleri emerken fazlasıyla rahatlayabilir, hatta yatağa yatmadan annesinin kucağında uyuyakalabilir. Kendi bebeğinizle hangi sıranın daha iyi olabileceğine siz karar verebilirsiniz. Nasıl olursa olsun, akşam 19.00 beslenmesi hatalı ebeveynlik motifleriyle karıştırılmamalıdır. Hata, bebeklerin *her uykudan önce* beslenmelerindedir.

***Hedef.*** Bu noktada bebeğinizin beslenme saatleri sabah 7 ve 11 olarak şekillenmiş olmalıdır. Üç gün veya bir hafta içinde, öğleden sonraki yeni beslenme zamanlarını (şu an 14.15'te verirken, hedef bunu 15'e çekmek, 17'de verdiğiniz öğünü de 18 veya 19'a çekmektir) netleştirmeye çalışırsınız. Uyanık olduğu zamanları uzattıkça, bebeğinizin tekrar akşamüstü al-

dığı kısa uykuya (şekerleme) ihtiyacı olacaktır. Bu yolda devam ettiğiniz sürece, yandaki tablonun en son sütununda göreceğiniz gibi, beş öğünü dört öğüne indirmiş olursunuz -sabah 7, 11, 15, akşam 19 ve bunlara ek olarak bir uykı öğünü. Bu şekilde gün içindeki üç uyku ise, her biri iki saat süren ve biri sabah, biri öğleden sonra olmak üzere, iki uykuya düşer. Bebeğiniz akşamüstleri kısa bir uyku daha alır. Uyanık kalma süresi ise artık iki saat olmuştur.

## Dördüncü Ay Vaka Analizi: Dört Saatlik E.A.S.Y. Rutinine Geçiş

May üç buçuk aylık oğlu Lincoln'ın artık tüm aileyi rahatsız edecek düzeni ile ilgili bana danışmak istemişti. "Kesinlikle kendi kendine uykuya dalamıyor. Uyandığında ise bir daha uykuya dönmesi mümkün olmuyor." diyordu. "Onu yatağa yatırdığım anda, durmamacasına ağlıyor. Mızırdanmak ya da çığlık atmaktan bahsetmiyorum. Ben de yanına gidiyorum çünkü ağlamaya bırakmanın yanlış bir şey olduğunun farkındayım. Ama onu sakinleştirmek o kadar zor ki. Biberonundan başka hiçbir şey onu sakinleştirmiyor. Gün içinde de bazen uyuyor ama bu ne aynı saatlerde oluyor, ne de her zaman aynı uzunlukta oluyor. Geceleri uyanıyor, hep farklı saatlerde. Beş altı saat uyuyup uyanıyor ve 180 cc'lik sütü hızla bitiriveriyor, sonra birkaç saat daha uyuyabiliyor. Ya da bazen sadece bir veya iki birim (30-60 cc) içiyor ve bırakıyor. Tahmin etmek mümkün değil." May gerçekten kaygılı görünüyordu. Günlerdir anne-baba olarak uykusuz gezdikleri belliydi. Daha da önemlisi May'in sabrı taşmaya başlamıştı. "Lincoln dört yaşındaki Tamika'nın tam tersi. Tamika, sabaha kadar uyanmadan uyumaya başladığında üç aylıktı. Gün içinde de hiçbir uyku sorunu yaşamıyorduk. Lincoln'la nasıl başa çıkacağım hakkında hiçbir fikrim yok."

May'e oğlunu hangi sıklıkta beslediğini sorduğumda, "her üç saatte bir" cevabını aldım. Ama bir yandan da Lincoln'ın aslında düzenlenmiş bir rutine sahip olmadığını hissediyordum. Ayrıca bir büyüme sıçraması döneminde olduğunu görmek de zor değildi. Farklı saatlerde uyanıyor ve beş altı saat uyuduktan sonra 180 cc'yi daha midesine indiriyordu. İlk ön-

ce Lincoln'ın gün içinde aldığı besin miktarını artırarak, büyüme sıçraması durumunu ele almamız gerekiyordu. Ama aynı zamanda May'in oğlunun işaretlerini okumakta zorluk çekmesine neden olan rutinsizlik problemine de bir çare bulunmalıydı. May'in anlattıklarında bazı hatalı ebeveynlik motifleri görmüştüm. Lincoln iki *prop* (destek nesnesi) bağımlılığı geliştirmişti -biri annesi, biri biberonu; bunlar olmadan uyuyamıyordu. Ona E.A.S.Y. planını uygulamaya karar verdik. Bu hem açlık konusu ile başa çıkmamızı sağlayacak, hem de May'e bebeğinin ağlamalarını ve beden dilini anlayabilme şansı verecekti.

Lincoln neredeyse dört aylık olduğu için, hedefimiz onun üç saatlik rutinini dört saatlik rutine çevirmek oldu. Bunu yapmak için yatır/kaldır yönteminden faydalanacaktık. Bunun iki hafta veya daha uzun sürebileceğini söyleyerek May'i uyardım. Dört aylık olmasına henüz iki hafta olduğundan; hemen dört saatlik düzene geçemeyebilirdi. Dolayısıyla beslenme saatleri arasındaki süreyi yavaş yavaş açmamız gerekiyordu. Beslenme saatlerinin düzensizliği de bunu gerektiriyordu zaten. Yüzlerce benzer durumda kullandığım gibi May'e sayfa 314-316'daki planı önerdim: Üç günde bir beslenme saatleri ileri atılacaktı, önce 15 dakika, daha sonra yarım saat kadar. Bunun yanında Lincoln'ın aktivite saatine (E.A.S.Y. planındaki "A", Aktivite) de bir yarım saat ekledik. Böylelikle gün içindeki her biri kırk beş dakika süren dört uykusunu, iki uzun uyku ve akşamüstü şekerlemesine dönüştürecektik.

Bu süreçte yol alırken, May'e bir not defteri tutmasını önerdim. Beslenme ve aktivite saatlerini, uyku saatlerini ve gece uykularını not edebileceği bir defter. Lincoln her gün 07.00'da uyanacak, akşam da 19.00 veya 19.30'da yatacaktı, gece saat 23.00'da annesi onu uyandırmadan besleyecekti. Aktivite saatleri uzadıkça, beslenme ve uyku zamanları da önce on beş dakika, sonra yarım saat geçe kayacaktı. Dört aylık bir bebeği E.A.S.Y. planı ile ilk kez tanıştırdığımda (bkz. Birinci Bölüm), üstüne bir de böyle bir durum ise; anne-babaların -*sadece böyle bir durumda!*- saate bakarak her şeyi düzenlemelerini isterim. Bebeklerinin işaretlerini henüz tam olarak okuyamayan anne-babalar, saate bağlı kalarak bu sistemi

uyguladıklarında, bebeklerinin ihtiyaçlarını daha kolay fark edebilirler. Çünkü bu evrede annelerin bebeklerinin yorgunluktan mı, açlıktan mı ağladıklarını bilemedikleri için genellikle besleme yoluna gittiklerini biliyoruz.

May'e, Lincoln'ın uyku motiflerindeki düzensizlik karşısında sadece dua edip yeni rutini kolaylıkla kabul etmesini beklemenin doğru olmayacağını açıkladım. Onu eğitmemiz gerekiyordu. Bu noktada ise yatır/kaldır yönteminden yararlanacaktık. Bu yöntemi May, Lincoln'ın gün içindeki uykularını uzatmak (bir buçuk saat uyumak yerine kırk beş dakika uyuduğunu biliyoruz), gece uyandığında uykuya dönebilmesine yardımcı olmak ve gerektiği takdirde sabahları daha geç uyanmasını sağlamak amacı ile kullanacaktı.

Beklediğimiz gibi, başlangıçta Lincoln yeni sisteme karşı koydu. İlk gün 07.00'da uyandı: Çok güzel bir başlangıç yapmıştı. May her zamanki gibi oğlunun sütünü verdi. Saat 08.30'da Lincoln esniyor ve yorgun görünüyordu. Buna rağmen, hedef dört saatlik bir rutine geçmek olduğundan, May'den onu yatırmak yerine, 08.45'e kadar uyanık tutmasını istedim. Bunda başarılı oldu ama Lincoln yine kırk beş dakika uyuyup uyanmıştı. Lincoln, hem bu tip kısa uykulara alışkın olduğundan, hem de uykusu geldiği halde uyuması geciktiğinden dolayı aşırı yorgun olabilme nedeniyle, yine sadece kırk beş dakika uyumuş ve uyanmıştı. Sürekli olarak, uykusu gelmiş bir bebeğin yatırılması gerektiğini söylediğimi biliyorsunuz. Ama bu özel bir durumdu. Burada Lincoln'ın iç saatini yeniden düzenlemeye çalışıyorduk. Bebekleri aşırı yorulacak kadar uyanık tutmamamız gerek, ama aktivite zamanını biraz uzatmak istiyoruz. İnce bir denge kurmalıyız. Dört ay civarında bu süreyi on beş dakika ile yarım saat uzatırsak, bebekler bunu reddetmeyeceklerdir.

Hedefimiz bir şekilde Lincoln'ın gün içindeki uykularını en azından bir buçuk ya da iki saate çıkarmak olduğundan; Lincoln 09.30'da uyandığında, daha uzun süre uyuması için annesine ona nasıl yatır/kaldır uygulayacağını gösterdim. Lincoln isteğimize cevap vermiyordu. May neredeyse yarım saat boyunca yöntemi uygulamaya devam etmişti. Beslenme vak-

ti yaklaşmıştı. May'e durmasını ve oğlunu alıp odadan çıkarmasını söyledim. Yemek vaktine kadar May'e sakin zaman geçirmelerini önerdim, çünkü bu Lincoln'ın aslında uykuda olması gereken zamandı. Lincoln yorgun ve huysuz bir şekilde 10.00'a kadar bekledi. Ama tüm o ağlamalarla karnı iyice acıktığı için, saat 10'da çok güzel bir şekilde karnını doyurdu. İkinci uyku saati olan saat 11.30'a kadar bebeğini ayakta tutmak May için zor bir görevdi. Ama işini iyi yaptı! Beslenme zamanının ortasında uykusu gelmiş göründüğünde, Lincoln'ın bezini değiştirdi; daha sonra tam dalacakken, biberonu ağzından çekip, dik bir şekilde oturttu. Çoğu bebek o pozisyonda uyuyamaz ve oturtuldukları anda bir oyuncak bebeğinki gibi gözleri pat diye açılıverir.

Saat 11.15'i gösterdiğinde Lincoln gerçekten çok yorgundu. May uykuya hazırlık ritüelini uyguladı ve oğlunu biberon vermeden yatırmayı denedi. Ama yine yatır/kaldır yapması gerekti. Bu sefer daha az kaldırdıysa da, Lincoln 12.15'te hâlâ uykuya dalmamıştı. May'i "Saat 13'den sonra uyumasına izin verme" diyerek uyardım. "Tüm bunları oğlunun vücuduna iyi bir rutini benimsetmek için yaptığını da aklından çıkarma."

May söylediklerimden şüphe duyarak fakat çaresiz bir şekilde dediklerimi dinliyor ve planımızın dışına çıkmıyordu. Ama daha üç gün olmuştu ki, farkı hissetmeye başladı. Lincoln'ın önünde uzun bir yol olsa da, gün içindeki uykuları düşündüğümüzden daha çabuk düzene oturmaya başlamıştı. May planı uygulamaya devam etti. Bazı günlerde birtakım geriye dönüşler olsa da, on birinci güne geldiklerinde artık bazı şeylerin iyice yoluna girdiğini görmek sevindiriciydi: Eskiden olduğu gibi aralarda atıştırmak yerine, Lincoln beslenme zamanında çok daha iyi bir şekilde karnını doyuruyordu. May'in uyguladığı yatır/kaldır süresi ise günden güne kısalmaktaydı.

Bu işin ne kadar zor olduğuna inanamayan May, yorgunluktan bitkin düşmüştü. Ama defterine baktığında bazı belirgin ilerlemelerin olduğunu görüyordu. Bunlar onu devam etmek için tekrar cesaretlendirmeye yetti. Önceleri gece 02.30 civarı uyanan Lincoln artık rüya öğününün de sayesinde, 04.30'da uyanmaya başlamıştı. May ise uyandığında yanına gidiyor

ama sadece emzik vererek bir saat daha uyumasını sağlayabiliyordu. Oğlu saat 05.30'da uyandığında ise onu besliyor ve bir süre yatır/kaldır yaparak tekrar uyutuyordu. Kırk beş dakikalık bir 'yatır/kaldır'dan sonra, Lincoln 07.00'a kadar uyuyabilmeyi başardı. Daha doğrusu 7'de *hâlâ* uyuyordu. May uyumasına (böylelikle kendi de biraz daha uyuyabilecekti) izin vermek istiyordu ama benim *devam edebileceksen başla* sözümü hatırlayıp, yapması gerekeni yaptı. Eğer 7'de Lincoln'ı uyandırmasaydı, yeni rutininden çıkabilir ve May'in tüm emeği de bu şekilde boşa çıkabilirdi.

On dördüncü güne geldiklerinde, Lincoln'ın aktivite saatleri uzamış durumdaydı. Sabah ve öğleden sonra uykuları ise artık en az bir saat sürüyordu. Yatmaya gittiğinde biberonu olmadan uyumayı artık reddetmiyordu. Ve artık May'in de yatır/kaldır yapmasına gerek yoktu. Eğer olur da Lincoln uyanırsa, May artık sadece elini koyuyor. Bu Lincoln'ın sakinleşmesi ve uykuya dönmesi için yeterli oluyor.

## Dört-Altı Ay Arası: Eski Sorunlarla Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Bebeğinizin fiziksel becerileri çoğaldıkça, artan hareketlilik hali uyku sıkıntılarına yol açar. Artık kolları, bacakları ve elleri ile çok daha fazla şey yapabilmektedir -bir yerlere uzanır, bir şeyleri tutmaya başlar. Üst bedeni de daha güçlüdür. Artık dizleri üzerinde durmaya başlamış, yatağında kendini ileri doğru itebilme becerisi kazanmıştır. Yatağının ortasına yatırırsınız, saatler sonra yatağın köşesine sıkışmış bir halde bulursunuz. Sinirlendiğinde dizlerinin üzerine kalkmaya çalışıp, vücudunu kaldırmayı deneyebilir. Yorulduğunda uzaktan gelen ama her biri daha da yükselen *crescendo* şeklinde üç veya dört kez ağladığını görürsünüz: Her seferinde ağlamaya başlar, bu ağlama sesi gittikçe yükselir ve çılgınca bir hal alır, sonra sesin şiddeti bir anda zirveye çıkar ve tekrar yavaş yavaş düşmeye başlar. Eğer hatalı ebeveynlik motifinizi düzeltmeye çalışmakta iseniz; bebeğinizin verdiği işaretleri kaçırmışsanız ve o da aşırı yorgunluk sınırına gelmişse, size beden dili ile bir şeyler anlatmaya çalışacaktır: Onu tuttuğunuzda, kendini geriye atmaya ya da bacaklarıyla kendini aşağı çekmeye çalışabilir.

**Yanlış Bir İnanış**

*Gece Geç Yatılırsa Sabah Geç Uyanılır*

Bebeklerinin erken uyanmasından şikâyetçi ebeveynlerin sayısı ve bu insanların doktorlarından "Daha geç yatırın..." önerisini almış olduklarını duymak beni ne kadar şaşırtıyor anlatamam. Bu sadece bebeğinizin gereğinden çok yorgun düşmesine neden olacaktır! Bir bebeğin *uyku sinyalleri verdiği anda* yatırılması gerekir. Aksi takdirde derin ve huzurlu uyuyamayacak ve sabahları yine aynı saatte uyanmaya devam edecektir.

***Sık rastlanılan kaygılar.*** Bu dönemdeki sorunların çoğu, daha önceden ele alınmamış eski kaygılardan kaynaklanmaktadır. Eğer kendi hareketleri yüzünden uyanıyorsa ve henüz kendi kendine uyuma becerisine sahip değilse; bu, gece uyanmalarına da yansıyacaktır. Bazen ebeveynler katı gıdalara geçişte aceleci davranırlar ya da bebeklerinin biberonuna tahıl eklemeye başlarlar. Oysa, inanışın tersine katı gıda bebeklerin daha iyi uyumasını sağlamaz (bkz. sayfa 197'deki kutu). Bu şekilde doğru davranmış olmazsınız. Uyku öğrenilen bir beceridir, dolu bir midenin sağladığı bir şey değildir. Eğer bir bebeğin sık sık uyanma alışkanlığı varsa ve kimse ona nasıl tekrar uykuya döneceğini öğretmedi ise, kısa gündüz uykuları bu noktada yine bir sorun haline dönüşecektir.

***Doğru sorular.*** Sorular daha önceki dönemlerde de sorduğum sorulardır. Gündüz uykuları en önemli sorunlardan biri olduğu için, ilk sorum şu olur: **Şimdiye kadar gündüz uykuları hep kısa mıydı? Yoksa bu son zamanlarda başlayan bir olay mı?** Eğer yeni başladıysa, başka noktalar hakkında da fikir sahibi olmam gerekir; son zamanlarda ne değişiklikler olduğu, beslenmeler, bebeğin yeni tanıştığı insanlar ve aktiviteler (bkz. "Gündüz Uykuları Hakkında Birkaç Söz Daha"). Ama bebeklerinin hayatında son zamanlarda bir değişiklik olmadıysa, yeni sorular bunu izler: **Gündüz uykularından sonra huysuz ve keyifsiz mi görünüyor? Gece uykuları nasıl?** Eğer bebek gündüzleri sorun yaşamıyor gibi görünüyorsa, geceleri de iyi uyuyorsa; bu onun biyoritmi ile ilgili olabilir -daha uzun uykulara ihtiyacı yoktur. Ama eğer gün içinde huzursuzsa, gündüz uykularının süresini

uzatmak için, yatır/kaldır yöntemini uygulamamız gerekir. Belli ki uyuduğu uyku ona yeterli gelmiyor.

***Yatır/kaldır yönteminin uygulanışı.*** Eğer bebeğiniz başını yatağa gömüp, sonra bir o yana bir bu yana çeviriyor, dizlerinin üstüne kalkmaya çalışıp, bir yandan diğer yana kendini atıyorsa; onu hemen kaldırmayın. Kaldırırsanız ya göğsünüzü yumruklayacak ya da saçınızı çekecektir. Bunun yerine onunla hafif ve sakin bir ses tonu ile konuşarak onu rahatlatmaya devam edin. Onu kaldırdığınızda ise, *iki veya üç dakikadan fazla kucağınızda tutmayın.* Hâlâ ağlıyor bile olsa, tekrar yatağına yatırın. Sonra tekrar onu kaldırın ve rutini uygulamaya devam edin. Bu yaştaki bebeklerin, alışkanlıklarını değiştirmek istediğinizde, daha fazla karşı koyuş ile karşılaşabilirsiniz. En çok yapılan hata, bebeğin kucakta gereğinden fazla tutulmasıdır (bkz. Sarah'nın hikayesi sayfa 324-326). Bebeğiniz sizinle bir mücadele içine girmiş ise, onu kucağınızda tutmaya çalışmayın. Örneğin, başını göğsünüze gömüp, ayakları ve kolları ile sizi itmeye çalışabilir. Öyle bir durumda, "Tamam, o zaman seni yatırmama izin ver" diyebilirsiniz. Böyle bir durumda, bir kavga halinde olduğu için, büyük olasılıkla ağlaması durmayacaktır. Hemen tekrar kaldırın. Kavgaya devam ederse, onu yine yatağına yatırın. Kendi kendine sakinleşmeyi başaracak mı diye onu izleyin. Belki de bu noktada bir mantra ağlaması duyabilirsiniz (bkz. sayfa 324'teki kutu). Onu tekrar sırtüstü yatırın ve ellerini tutarak onunla konuşun: "Bak, bebeğim dur, şşş. Sadece uyuyacaksın. Ah biliyorum, biliyorum bu zor bir şey. Sakin ol bebeğim."

Beş ay civarı bebekleri olan anne-babalar şöyle bazı yorumlarda bulunurlar: "Bebeğimi kaldırıyorum ve sakinleştiğini görüyorum. Ama sonra onu yatağına koymak için kalktığımda, hemen ağlamaya başlıyor. Daha önce böyle yapmıyordu. Nerde yanlış yapıyor olabilirim?" Onu yatırmaya karar verdiğinizde, gerçekten yatırın, kollarınızı üzerinden çekin ve "Şimdi yine seni kaldıracağım" deyin. Yoksa ona tekrar kucağa alınması için ağlaması gerektiğini öğretmiş olursunuz. Sonuçta bunu sonuna kadar devam ettirmeniz, bebeğinizi tam olarak yatırmanız gerekir. Sonra onu yine kaldırırsınız.

**Mantra Ağlaması**

Bebeğiniz 3 veya 4 aylık olduğunda, onun işaretlerini artık okuyor olmanız -beden dili, farklı ağlama biçimleri- ve karakterini tanımış olmanız gerekir.

Samimi bir yardım çağrısı yerine geçen ağlama ile benim "mantra ağlaması" diye tanımladığım ağlama arasındaki farkı duyuyor olmanız gerekir. Mantra ağlaması, bambaşka bir his veren çığlığımsı bir ağlamadır. Çoğu bebek kendini mantra ağlaması ile yatıştırmayı başarır. Gerçek ağlama duyduğumuzda, bebeğimizi kucağımıza *alırız*, çünkü bu onun "Benim karşılanması gereken bir ihtiyacım var" deme yoludur.

Bu iki ağlama birbirinden ayırt edilebiliyorsa, yatır/kaldır yönteminde başarılı olmak daha kolaylaşacaktır. Mantra ağlamaları bebekten bebeğe değişir. Öncelikle bebeğinizin mantra ağlamasının neye benzediğini bilmeniz gerekir. Bebeğiniz fiziksel olarak yorulmuşsa, gözlerini kırpıştıracak ve esneyecek; aşırı yorgun olduğunda ise, kolları ve bacakları istemsizce hareket etmeye başlayacaktır. Böyle bir durumda bir çeşit "ıngaa...ıngaa...ıngaa" sesi çıkardığına şahit olursunuz. Mantra gibi bu da art arda yinelenen bir ağlamadır. Ama sesin yüksekliği ve şiddeti hep aynıdır. Mantra ağlamasının, sesin sürekli artarak yükseldiği yardım ağlamasından *farkı budur.*

## Dört-Altı Ay Arası Vaka Analizi: Çok Fazla Kucakta Tutmak

Hayatının ilk dört ayında gayet güzel uyurken, beş aylık olduğunda birdenbire değişen Sarah'ya nasıl davranması gerektiğini bilemeyen annesi beni aradı. "Ağladığı anda, onu kaldırıyorum" diyordu. "Ama şimdi gece yarısı kalkıyor ve bir saat boyunca uykuya dönemiyor. Sürekli yanına giriyorum. Sakinleşiyor, çıkıyorum. Sonra yine aynı şey oluyor." Rona'ya Sarah'nın *ilk kez* ne zaman gece yarısı uyandığını sordum. "İlk uyandığında alışkın olduğumuz bir şey olmadığı için şaşırıp kalmış, Ed ve ben koşarak yanına gitmiştik. Kendimizi çok kötü hissetmiştik."

Rona'ya bir bebeğin *bu şekilde ağladığında annesi ya da babasının (bu*

*durumda hem annesi, hem babası) hemen yanına geleceğini* fark etmekte çok geç kalmayacağını anlattım. Ve aynı şekilde ancak bir *prop*la -anne ya babanın Sarah'yı kaldırması- uykuya dalınabileceğini ilişkilendirmesi de geç olmayacaktır. Benim yöntemim *kaldır/yatır*dır aslında. Sorun, bebeği sakinleştikten sonra da kucaklarında tutmaya devam eden anne-babalardadır. Böyle bir durumda kaldırma kısmının önemi kalmayacaktır. Özellikle bu dönemde, bebeği uzun süre kucakta tutmamak en çok dikkat edilmesi gereken şeylerden biridir.

Böyle bir durumda, ne zaman bir ebeveynin "ama daha önce ... yapıyordu" dediğini duysam, bunu önemli bir işaret sayarım. Bana göre bu sözler, çocuğun uyku düzenini bozacak bir şeyler olduğunu açığa çıkartır. Bunun için Rona'ya ailede son zamanlarda birtakım değişikliklerin yaşanmış olup olmadığını sordum. Evet yaşanmıştı. "Onu bizim odamızdan kendi odasına geçirdik," dedi ve anlatmaya devam etti: "İlk gece iyi uyudu ama şimdi uyanıyor." Durdu ve sonra bana baktı: "Ah, ayrıca ben çalışmaya başladım. Yarı-zamanlı bir iş, haftada üç gün gidiyorum sadece."

Anlattıkları beş aylık bir bebek için çok fazla bir değişiklik anlamına geliyor. Ama en azından ebeveynlerin ikisi de sorunun çözümlenmesinde birlikte yer almak istiyordu. Hafta sonu, herkes evdeyken başlamaya karar verdik. Ama Rona'nın çalıştığı günlerde kimin Sarah ile kalacağını bilmem gerekiyordu. Gece-gündüz, hafta sonu ya da hafta içi, sürekli olarak belli bir şekilde uygulanmadığı sürece hiçbir uyku stratejisi işe yaramaz. Rona'nın, çalıştığı günlerde annesinin Sarah'nın yanında kalacağını öğrendim. Böylelikle o hafta sonu anneanneyi de davet etmelerini rica ettim. Sarah geceleri uyanıyor görünse de, ailede oluşan bu değişimlerden dolayı gündüz uykularında da aksaklıklar olabileceğini düşünmek gerekiyordu. Her ihtimale karşı, planı üçünün birden duymasını istedim.

Sarah gece yarısı uyandığında annesi ile karşılaşmaya çok alışkın olduğu için, yatır/kaldır yöntemini ilk kez Ed'in uygulamasının doğru olacağını düşündüm. Cuma ve cumartesi günü Ed kızının yanında olacaktı. Rona ise ona yardım etmeyecekti. İki gün sonra görev ona geçecekti. "Eğer dayanamayıp, Ed'e yardım etmek için içeri girme ihtimalin olduğunu dü-

şünüyorsan" dedim, "en iyisi onun 'görev başında' olduğu bu ilk gecelerde, evden çık ve geceyi annenin evinde geçir."

İlk gece, geceleri kalkmaya alışkın olmayan Ed için zor geçti. Normalde uyutma görevi karısınındı. Ama Ed oldukça istekli görünüyordu. Sarah'nın uyumaya hazır duruma gelmesi için Ed, kızını altmıştan fazla kez kaldırıp kucağına aldı. Ama en sonunda onu yatırabilmiş olmaktan dolayı kendi ile gurur duyuyordu. Diğer gece Sarah uyandığında, onu tekrar uyutması sadece on dakika kadar sürdü. Pazar sabahı evlerine gittiğimde, Rona bana Ed'in yatır/kaldır yönteminde başarılı olabileceğini hiç tahmin etmemiş olduğunu itiraf etti. O kadar etkilenmişti ki, eşine bir gece daha 'görev başında' olmasını teklif etti. Pazar gecesi Sarah uyanmış, biraz kıpırdanmış ve sonra kendi kendine tekrar uyumayı başarmıştı. Dolayısıyla babasının yanına girmesine gerek bile kalmamıştı.

Bunu izleyen üç gece boyunca, Sarah uyanmadan, sabaha kadar uyudu. Ama perşembe gecesi uyandı. Rona ve Ed'e bazen geri dönüş olabileceğinden bahsettiğim için -alışkanlık uyanmalarında neredeyse her zaman olur- Rona en azından ne yapacağını biliyordu. Sarah'nın yanına gitti, sadece üç kez yatır/kaldır yaptı ve Sarah tekrar uyumaya hazırdı. Birkaç hafta içinde Sarah'nın gece uyanmaları geçmişe ait bir anı olarak kalacaktı.

## Altı-Sekiz Ay Arası: Fiziksel Bebek

Bebeğiniz artık fiziksel olarak oldukça gelişmiş durumdadır. Desteksiz oturma alıştırmalarına başlamıştır; belki de artık kendi kendine oturuyordur. Bazı bebeklerin bu dönemde bir yerlere tutunarak ayağa kalkmaya başladıkları bile görülebilir. Bebekler dördüncü ayın sonunda bir zaman, ya da en geç katı gıdaya geçtiklerinde, altı veya yedi saatlik kesintisiz gece uykuları uyuyabilirler. Yedinci veya sekizinci aya gelindiğinde bebeğiniz her öğün 180-210 cc sıvı gıda ve iyi bir miktar da katı gıda almaktadır. Uyku öğünleri bu aylarda son bulacaktır. Ama bu gece öğünlerini bir anda kesmek doğru olmayacaktır. Aksi takdirde bu bebeğinizin uyku sorunları yaşamasına neden olabilir. Dolayısıyla gece verilen kalori miktarının gündüz öğünlerine aktarılması gerekir (Uyku öğününü kesmek için öne-

rilen planı sayfa 172'deki kutuda bulabilirsiniz).

***Sık rastlanan kaygılar.*** Bebeğinizin fiziksel becerilerinde ve hareketlerinde yaşadığı artış, uyku rahatsızlıklarına neden olabilir. Uykudan uyandığında artık, hemen uykuya devam etmek istemiyormuş gibi yatakta oturur pozisyona geçebilir, hatta ayağa kalkabilir. Oturma becerisini henüz edinmedi ise, sinirlenecek ve ağlayarak yardımınızı isteyecektir. Durumla nasıl başa çıkıldığı bu noktada önem taşır. Çünkü hatalı ebeveynlik motifi oluşturulabilecek bir durum söz konusudur. Ayrıca katı gıdalara başladığı için, bebekler zaman zaman mide ağrısı çekebilirler (Yeni gıdaların her zaman kahvaltı öğününde verilmesinin nedeni budur, bkz. sayfa 209). Diş çıkarma ve birtakım aşılar da bu dönemin dertlerindendir ve ikisi de uyku rutinini aksatabilir güçtedir. Yedinci ayda bazı bebeklerde ciddi ayrılık kaygısına rastlanabilir. Bu gece uykularından çok gün içindeki uykuları etkileyecek bir sorundur. Yine de çoğunlukla daha geç bir dönemde ağırlıklı olarak karşımıza çıkar (bkz. sayfa 333, "Sekiz Aydan Bir Yıla").

**Yatağı Eğlenceli Hale Getirmek**

Eğer bebeğinizin yatağından nefret ettiğini düşünüyorsanız, onu uyku vakti olmayan bir zamanda yatağına koyun. Ve bunu bir oyuna dönüştürün. Yatağının içine eğlenceli bir sürü oyuncak koyun (ama bunları yatma vaktinde çıkarmayı unutmayın!). O yatağında iken, onunla *ce-ee* oynayın. İlk önce odasında yanında kalın. Bir şeylerle uğraşıyormuş gibi görünün. Kıyafetlerini yerleştirmeye çalışabilir, bir şeyleri düzenleyebilirsiniz. Ama bunları yaparken sürekli çocuğunuzla konuşmaya devam edin. Oyuncaklarıyla oynamaya başlayıp, yatağının çok da kötü bir yer olmadığına ve bir hapishaneye benzemediğine inandığında; yavaş yavaş odadan çıkma denemeleri yapmaya başlayabilirsiniz. Yine de aşırıya kaçmayın ve bebeğiniz ağladığında, onu hiçbir zaman yalnız bırakmayın.

***Doğru Sorular.*** **Bebeğiniz her gece aynı saatlerde mi yoksa farklı saatlerde mi uyanıyor? Bütün gece boyunca bir ya da iki kere mi uyanıyor? Ağlıyor mu? Ağlamasını duyduğunuz anda odasına giriyor musunuz?** Bir bebek

farklı saatlerde uyanıyorsa, bunun onun bir büyüme sıçraması döneminde olduğuna ve/ya gün içinde onu gece boyunca uyutmaya yetecek miktarda besin almadığına dair bir işaret olarak gördüğümü söylemiştim. Bunun için kural bellidir: Eğer geceleri sizi uyandırıyorsa, bebeğinizin gün içinde aldığı beşin miktarını artırın. Alışkanlık uyanması ise, neredeyse her zaman hatalı ebeveynlikten kaynaklanır (sayfa 263). Bebeğiniz büyüdükçe sahip olduğu kötü alışkanlığı değiştirmek güçleşecektir. Geceleri sadece bir kez uyanıyorsa, Beşinci Bölüm'de sözünü ettiğim *uyutmak-için-uyandır* yöntemini deneyebilirsiniz (bkz. sayfa 263'teki kutu): Yatağınızda her gece yaptığı gibi saat 04.00'da uyanmasını bekliyorsanız, bu gece saatinizi bir saat önceye kurup, siz onu uyandırın! Ama eğer geceleri *birçok kez* uyanıyorsa; bu onun sadece vücut saatinden kaynaklanmış olmayabilir, belki de siz o ağladığı anda soluğu yanında alıyorsunuzdur. Eğer öyleyse ve bunu birkaç aydır yapmaktaysanız, ona bu alışkanlığı unutturmanız için yatır/kaldır uygulamanız gerekecektir. **Yorulduğu anda uykuya hazırlık ritüeline geçiyor musunuz?** Bebeğiniz altı aylık olduğunda, onun işaretlerini artık okuyor olmanız gerekir. Eğer mızırdanıyorsa ve ortamı değiştirdiğinizde buna hâlâ devam ediyorsa, yorgun demektir. **Onu her zaman yatırdığınız gibi mi yatırıyorsunuz? Daha önceleri onu yatıştırmak için ne yapıyordunuz?** Eğer bu ilk kez olan bir şeyse, bebeğinizin yaşadığı bir gün hakkında bilgi edinmek için bir dizi soru sormam gerekir -nasıl bir rutini olduğunu, aktivite zamanında neler yaptığını ve hayatında ne tip değişiklikler olduğunu sorarım. **Uyku düzeninde bir değişiklik var mı? Sabah veya öğleden sonra artık uyumuyor olabilir mi?** Bu yaştaki bebeklerin hâlâ günde iki kez uyumaya ihtiyaçları vardır. Bebeğiniz de gün içinde yeteri kadar uyku alamıyor olabilir. **Yürüteçle yürümek, emeklemek, kendini dik pozisyona getirebilmek gibi bazı hareketlerden hangilerini yapıyor? Aktivite zamanında neler yapıyor?** Uyku zamanlarından önce bebeğinizle daha sakin aktiviteler yapmalısınız, özellikle de öğle uykusundan önce. **Katı gıdalara başlattınız mı? Günlük beslenme düzenine hangi besinleri eklediniz? Yeni besinleri sadece sabah öğününde mi sunuyorsunuz?** (bkz. sayfa 209). Yeni besinler midesini rahatsız ediyor olabilir.

***Yatır/kaldır yönteminin uygulanışı.*** Anne veya babası bana gelip "Onu kaldırdığımda iyice kötüleşiyor" derler. Oysaki bebekleri altı ila sekiz aylık bir bebek ve bu noktada fiziksel olarak bazı şeylere direnç göstermelerini normal karşılamak gerekir. Dolayısıyla tüm süreci bir ortaklık gibi algılamasını sağlamanız gerekir. Eğilip onu derhal kucağınıza alıp kaldırmak yerine, kollarınızı ona doğru uzatın ve onu kaldırmak için onun size elini vermesini bekleyin. "Hadi bebeğim, ver ellerini, gel anne -veya baba- seni kucağına alsın." Onu kaldırdığınız anda, onu yatay şekilde beşikteymiş gibi kucağınıza alın. "Tamam bebeğim, şimdi güzelce uyuyacaksın." Onu sallamayın. Ve hemen yatırın. Rahatlatmaya çalışırken gözlerine bakmayın, eğer bakarsanız sizinle ilgilenecektir. Kollarını ve bacaklarını kontrol etmesine yardımcı olabilirsiniz. Kolları ve bacakları istemsizce hareket etmeye başladığında, kendi kendini sakinleştirmesi zordur. Bunun için ona yardım etmeniz gerekir. Altı aylık bebeklerin çoğu artık kundaklanmamaktadır ama onu bir kolu dışarıda kalacak şekilde bir battaniyeyle sıkıca sarabilirsiniz. Onu sıkıca ama nazikçe (kollarınızın ağırlığını vücudunda hissetmesini sağlayarak) tutarak yatışmasını kolaylaştırabilirsiniz.

**Bunu Evde Deneyin... ya da Denemeyin**

Bir bebeğin yatak korkusuna sahip olduğunu ya da yanında sıcak bir vücut olmadan uyuyamadığını hissettiğimde, bazen onun yatağına girip yanında yatar (bkz. Kelly'nin hikâyesi), ya da bazen sadece vücudumun üst kısmını yatağına koyarım. Eğer kiloca ağırsanız, bebeğinizin yatağına uzanmayın. Ve hanımlar (özellikle de minyon yapılılar), yanınızda bir tabure bulundurun. Ancak bu şekilde yukardan yatağına girebilirsiniz. Not: Bazı bebekler yataklarına girip, başınızı onun başının yanına koyduğunuzda sizi itebilirler. Aldırmayın ve normal karşılayın. İşareti anladınız, dışarı çıkın. Demek ki bu teknik *sizin* bebeğinize göre değilmiş.

Bebeğiniz rahatlamaya başladığı anda kendi kendini sakinleştirmeye başlayacaktır. Böyle bir durumda ağlaması daha çok bir "mantra" ağlamasıdır (bkz. sayfa 324'teki kutu). Bebeğinize müdahale etmeden rahatlatıcı

bir şekilde yanında olduğunuzu hissettirin. Elinizi üstüne koyabilirsiniz ama *şşş-pat* yapmayın. Bu dönemde *şşş-pat*'taki ses ve tensel his, bebeklerin uykusunun kaçmasına neden olabilir. Tekrar ağlarsa, yine aynı şekilde kollarınızı uzatın ve onun kollarını uzatmasını bekleyin. Rahatlatıcı sesinizle bebeğinizle konuşmaya devam edin. Eğer kucağınıza gelmek üzere ellerini kaldırırsa, onu yine kaldırın ve aynı şeyleri tekrar edin. Uyumak üzere olduğuna inandığınızda sizi görmeyecek şekilde bir adım geri atın. Bu aslında bebeğe bağlıdır. Bazıları anneleri yanlarında dururken dikkatleri daha çok dağıldığı için daha zor uyur.

## Altı-Sekiz Ay Arası Vaka Analizi: Doğduğundan Beri Uykusuz

"Uyku vakti geldiğinde Kelly inanılmaz bir şekilde çığlıklar atmaya başlıyor! Neden böyle??? Bana ne söylemek istiyor???" Shannon sekiz aylık bebeği yüzünden sabrı taşma noktasında gelmiş şekilde aradı beni. Son birkaç aydır Kelly'nin yatma vakti davranışı her geçen gün daha dayanılmaz bir hal almaktaydı. "Onu kaldırıp, sakinleşene kadar kucağımda tutup yatırmayı denedim. Ama Kelly yattığı anda çılgına dönüyor." Shannon artık geceleri Kelly'yi uyutma vakti geldiğinde içine bir korku bastığını söylüyordu. Şimdi aynı şeyleri gündüz uykularında da yaşamaya başlamışlardı. "Nerede uykuya dalarsa dalsın, aynı şey oluyor –ister pusetinde, ister yatağında, ister arabada. Yorgun olduğundan eminim, çünkü gözlerini ovuyor ve kulaklarıyla oynuyor. Odası da karanlık –sadece küçük bir gece ışığı var, o kadar. Zaten her şeyi denedim, aydınlık-karanlık, müzikle-müziksiz... Daha fazla ne yapabileceğimi bilmiyorum." Benim ilk kitabımı okuduğu için şunları da sözlerine ekliyordu: "Hiçbir zaman hatalı ebeveynlik yapmadım. Ne kucağımda uyuttum, ne yatağıma aldım. Sadece bir şekilde kendini kaybediyor."

Bazı önemli bilgiler daha vermeseydi, benim de kafam karışabilirdi. Kelly'nin doğduğundan beri böyle olduğunu söylüyordu. Anne bebeğine hatalı ebeveynlik yapmadığını *düşünse* de, Kelly'nin bir şekilde annesinin kurtarıcılığına bağımlı olduğunu görmek kolaydı. Annesinin onu kaldırması, Kelly için bir çeşit *prop* olmuştu. Bir bebek ağlarken onu sakinleştir-

menin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz ama belli ki burada Shannon Kelly'yi kucağında *gereğinden çok* tutuyor. Shannon'ı bebeğinin uyku sinyallerini başarıyla okuduğu için takdir etmeme rağmen, o departmanda da gereğinden fazla beklediğinden şüphelendim. Sekiz aylık bir bebek gözlerini ovuşturup, kulaklarıyla oynamaya başladığında bir süredir yorgun geziyor demektir. Anne daha önce davranmak zorundadır.

Daha büyük bebeklerde hedefe ulaşmak için daha küçük adımlar atmanız gerekir. Shannon'a Kelly'ye sakinleşmeyi öğretmesi için ilk olarak gün içindeki uyku saatlerinde, daha sonra da geceleri yatmadan yatır/kaldır yöntemini kullanmasını önerdim. Ertesi gün beni aradı: "Tracy her şeyi senin dediğin gibi yaptım. Ama daha da kötü oldu, çığlık çığlığa ağlamaya devam etti. *Tracy'nin aklındaki bu olmamalı* diye düşündüm."

Böylece B Planı'na geçtik. B Planı, doğumdan itibaren düzgün bir uyku motifine sahip olmayan daha büyük bebeklerde sıkça başvurulan bir plandır. Şu anki durum da kökleşmiş bir alışkanlık gibi görünüyor. Ertesi gün biraz yardım etmek üzere Shannon'a gittim. Sabah Kelly'nin uyku saati geldiğinde, her zamanki uykuya hazırlık ritüelini uyguladık. Sonra Kelly'yi yatağına yatırdım. Aynı annesinin dediği gibi, daha o an ağlamaya başladı. Ben de yatağının kenarlığını aşağı indirerek yatağın içine girdim. Boylu boyunca Kelly'nin yanına yattığımda Kelly'nin -ve annesinin yüzündeki- şaşkınlığı görmeliydiniz.

Yanında yatarken başımı Kelly'nin yanına koydum. Onu kaldırmamıştım. Sadece sesimle ve varlığımla onu sakinleştirmeye çalışıyordum. Sakinleşip de uykuya daldığında, yanında kaldım. Bir buçuk saat sonra uyandığında, hâlâ ordaydım.

Shannon'ın kafası karışmıştı, soruyordu: "Buna birlikte uyumak denmez mi?" Ona en son hedefin Kelly'nin kendi kendine uyuması olduğunu ama şu anda böyle bir beceriye sahip olmadığını anlattım. Kelly'de aynı zamanda bir yatak korkusu olduğu da belirgindi. Korku dolu tiz çığlıklar atmasının nedeni buydu. Bunun için kalktığında onun yanında olduğumu görmesi gerekiyordu. Ayrıca Kelly'yi bir yetişkin yatağına almamıştık. Onun yerine, ben *onun yatağına* yatmıştım.

Daha ayrıntılı bilgiler almak üzerine Shannon'a bir dizi soru sorduğumda, Shannon ağlamaya bırakma yöntemini denediğini itiraf etti. Geçtiğimiz aylarda ancak "bir veya iki kez" denemişti ama işe yaramadığını görünce vazgeçmişti. Bu söyledikleri düğümün bir anda çözülmesini sağlayıverdi. Artık kötü bir uyku motifi kadar bir güven sorunu ile de karşı karşıya olduğumuzu biliyorduk. Ağlamaya bırakmayı birkaç kez denemiş olsa da, her defasında bunun sonrasında 180 derece dönüş yapmıştı. Kızını ağlamaya bıraktıktan sonra, tekrar kaldırma yöntemine başlamıştı. Fark etmeden küçük kızının kafasını karıştırmıştı. Hem onu ağlamaya bırakarak bir şekilde eziyet etmiş, hem de sonrasında *kendi yarattığı* bu durumdan kızını kurtarmaya girişmişti.

Bu tip durumlarda, güven konusunu ele alıp düzeltmeden, yatır/kaldır yöntemine geçemezsiniz. Bu konuları konuşunca, Shannon hatalı ebeveynlik *yaptığını* kabul etti. İkinci uyku vakti geldiğinde, Kelly gelmeden yatağına girdim ve Shannon'a bebeğini bana vermesini istedim. Uzandım ve Kelly de yanıma yatınca, kalkıp yatağın dışına çıktım. Beklediğim gibi, Kelly bağırarak ağlamaya başladı. En yumuşak ses tonumu kullanarak, ona "tamam tamam" dedim "Senin yanında olacağız. Sen de güzelce uyuyacaksın." Başlangıçta Kelly'nin ağlaması son derece rahatsız edici idi, ama karnını okşayarak onu uyutmak sadece on beş dakikamızı aldı. Shannon gece uykusunda Kelly uyandığında yatır/kaldır yöntemini uygulamaya devam etti. Kelly'yi beşikteymiş gibi kucağına almanın, kaldırıp dikey şekilde kucağında tutmaktan çok farklı olduğunu hissetti. Shannon'a diğer zamanlarda Kelly'yi yatağına koyup, orda daha fazla vakit geçirmesi için onu cesaretlendirmesi gerektiğini söyledim. "Yatağına oyuncaklar koyun. Uyanık olduğu zamanlarda yatağında güzel vakit geçirebileceğini bilsin. Yatağının kötü bir yer olmadığını fark etmeli (bkz. sayfa 327'deki kutu). Zamanla arkanızdan ağlamadan odada onu bırakıp dışarı çıkabileceksiniz."

Bir hafta içinde, Kelly yatağının içinde oyun oynuyordu. Gündüz ve gece uykuları ise düzenli bir hal almıştı. Çok sık olmasa da bazı geceler yine uyanabiliyordu ama artık Shannon doğru bir şekilde yatır/kaldır yön-

temini uyguladığından, çok kısa bir süre içinde sakinleşiyor ve uyumaya devam ediyordu.

## Sekiz Aydan Bir Yıla: Hatalı Ebeveynlik Davranışlarının En Sık Görüldüğü Aylar

Bu dönem çoğu bebeğin emeklediği, bazılarının yürüyüp, diğerlerinin destek alarak ayağa kalkabildikleri bir dönemdir. Uyuyamadıklarında uyumaya çalışmak yerine, yatakta oyuncakları ile oynamayı tercih ederler. Duygusal hayatları da zenginleşmiştir -daha çok şey hatırlar, sebep ve sonuç ilişkisini anlarlar. Ayrılık kaygısı yedinci ayda da başlayabilir ama bu aylarda en ileri derecesine ulaşır (bkz. sayfa 115). Buna, az veya çok, her çocukta rastlanır. Çünkü artık eksik olan şeyi fark etme becerileri vardır. Böylelikle "Annem odadan çıktı" deyip merak ederler: "Bir daha geri dönecek mi?" Artık çocuklarınızın televizyonda ne seyrettiğine dikkat etmeniz gerekir çünkü bazı imgeler akıllarında kalıp, uykularını etkileyebilir.

***Sık rastlanan kaygılar.*** Artık bebeğiniz daha enerjik bir yapıya bürünmüştür. Birlikte vakit geçirmek çok güzelleşmiştir. Bu nedenle onu çok erken yatırmak istemeyebilirsiniz. Ama yedinci veya sekizinci aylarda bebeğiniz, özellikle de bir gündüz uykusunu kesti ise, daha erken yatma ihtiyacı duyacaktır. Diş çıkarma, aktifleşen sosyal hayat ve edinilen yeni korkular gece uyanmalarına neden olsa da; bu sürekli yaşanmaya başlamışsa, büyük olasılıkla hatalı ebeveynlikten kaynaklanıyor olabilir. Bazen de bazı kötü alışkanlıklar aylar içinde kökleşmiştir ("Uykusu hiçbir zaman iyi olmadı. Şimdi de diş çıkarıyor!"). Yenileri ise çoğu zaman anne-babanın aceleci davranması, bebekleri gece yarısı uyandığında koşarak odasına girip bebeklerini 'kurtarmaları' sonucu edinilmiştir. Bu anne-babalar bebeklerini sakinleştirip, ona nasıl kendi kendine uyuyabileceğini öğretmedikleri için sıkıntı yaşarlar. Tabii ki, bebeğiniz eğer bir korku yaşıyorsa, onu sakinleştirmeniz; diş çıkarıyorsa, ağrısını gidermeye çalışmanız gerekir -iki durumda da aşırı sevgi gösterisinde bulunmadan. Önemli olan çizgiyi çekebilmektir, böylelikle *aşırı* tepkiler vermemiş olursunuz. Sizin ona 'kıyamadığınızı' anlarsa, çok kısa zamanda sizi yönlendirme yollarını keşfede-

cektir. Bu dönemde hatalı ebeveynlik sonucu yaşanan uyku sorunları, daha önceki dönemde yaşananlar kadar kolay çözümlenmez. Bunun nedeni, içinde birçok eski katmanı barındırmasıdır (bkz. sayfa 338'de Amelia'nın hikâyesi).

Sahip olunan rutinde de bu dönemde keskin bir düzene uyulmadığı görülür. Aileler arasında çok fazla çeşitlilik görürüz. Bazı günler bebeğiniz sabahları uyumak isteyecek, ertesi gün uyumayacak ya da öğleden sonra uykusunu tümden atlayacaktır. Çoğu bebek bu dönemde kırk beş dakikalık sabah uykusu alır. Öğle uykuları ise daha uzundur. Bazıları iki kez bir buçuk saat uyurken, diğerleri gün içi uykularını bire indirmiştir ve artık bir kez ama üç saat kadar uyumaktadır. Eğer akışa kendinizi bırakır ve bunun sadece birkaç hafta böyle devam edeceğine inanırsanız, hatalı ebeveynliğe teslim olmadıysanız eğer, panik olup hızlı bir yara bandı çözümü deneme tuzağına düşebilirsiniz (Gündüz uykuları ile ilgili ayrıntılı bilgiyi sayfa 342-360'da bulabilirsiniz).

***Doğru sorular.*** **Gece uyanmaları ne şekilde başladı? İlk defasında siz ne yaptınız? Her gece aynı saatte mi uyanıyor?** Eğer kurulu bir saat gibi her gece aynı saatte uyanıyorsa, bu hemen her zaman alışkanlıktan dolayıdır. Ama özellikle eğer bebeğiniz dokuz aylık çizgisinde ise ve farklı saatlerde uyanmaya başladıysa, uyanmaları büyüme sıçraması döneminden kaynaklanıyor olabilir. **Bu bir süredir devam ediyorsa, her gece aynı şekilde mi cevap veriyorsunuz? Onu yatağınıza alıyor musunuz?** Bebeğinizin kötü bir alışkanlık edinmesi için sadece iki veya üç gün yeterlidir. **Uyandığında onu emziriyor ya da biberon veriyor musunuz?** Eğer kuvvetle emiyorsa, hızlı büyüme döneminde olabilir; eğer emmiyorsa, hatalı ebeveynlikten kaynaklanmaktadır. **Bu sadece sizinle mi oluyor yoksa eşiniz yanına gittiğinde de aynı tepkileri mi veriyor?** Bana çoğu zaman eşlerden biri bunun ayrılık kaygısından kaynaklandığını söylediğinde, diğeri kabul etmez. Bazen anne tüm görevleri üstüne almak isteyerek çocuğa kendisinden başka kimsenin iyi bakamayacağına inanır. Böyle durumlarda görevi kimin alacağını belirlemek gerekir. Daha önce de söylediğim gibi, en doğru yol eşlerin sorumlulukları paylaşmalarıdır; iki gece biri, iki gece de diğeri bebek-

leri ile ilgilenebilir (bkz. sayfa 354 ve sayfa 239'daki kutu). Ama tabii bunu ancak aynı saatlerde evde iseniz ve aynı görüşlere sahipseniz yapabilirsiniz. Bir ebeveyn çocuğunu gereğinden uzun süre kucağında tuttuğunda, uyku saatlerine aldırmadığında ya da bebeğini yatırmak için bir destek nesnesine (*prop*) ihtiyaç duyduğunda; bu tutarsız hareketleri ile bebeğinin uyku sorunları yaşamasına neden olacaktır. **Büyüdüğünü düşündüğünüz için bebeğinizi daha geç mi yatırmaya başladınız?** Eğer öyle ise, onu ayakta tutarak daha önce oluşturduğunuz doğal motifine müdahale etmiş oluyorsunuz. Bu bebeğinizin uykularına da yansıyacaktır. **Diş çıkardı mı? Beslenmesi ne durumda?** Bazen dişler aynı anda çıkar. Bazı bebekler diş çıkarırken çok acı çeker ve kendilerini çok kötü hissederler –burunları akar, popoları pişer, uyuyamazlar. Yemek yemek istemeyebilirler, sonra gecenin ortasında acıkarak uyanırlar. Diğerleri ise hiçbir semptom göstermeden kolaylıkla bu süreci atlatırlar.

Uyku rahatsızlıklarının korku nedeni ile oluştuğunu görürsem, bir dizi soru daha sorarım: **Katı gıdalarla beslenirken boğulma tehlikesi atlattı mı? Son günlerde bir şey onu korkuttu mu? Yeni bir oyun grubuna mı başladı? Öyleyse, diğer çocukların davranışlarından etkilenmiş olabilir mi? Evinizde değişiklikler oldu mu –yeni bir bakıcının işe başlaması, annenin işe dönmesi, ev değiştirmek gibi?** Bu soruları soruyorum çünkü bebekler, genellikle bir olaydan ve değişiklikten dolayı uyku sorunu yaşarlar. **Televizyonda ya da videoda gördüğü bir şeyden etkileniyor olabilir mi?** Unutmayın, bebeğiniz artık kendini korkutacak imgeleri aklında tutacak kadar büyük. **Bebek yatağından çocuk yatağına mı geçirdiniz?** Birçok ebeveyn, bir yaşına geldikten sonra bebeklerinin yatağını değiştirmeleri gerektiğini düşünür. Benim fikrime göre bunu yapmak için henüz biraz erkendir (büyük çocuk yatağına geçiş ile ilgili ayrıntılı bilgiyi sayfa 370'de bulabilirsiniz).

***Yatır/kaldır yönteminin uygulanışı.*** Ağladığında odasına gidin ama sizi gördüğünde *ayağa kalkmasını bekleyin.* Sekiz aylıkla bir yaş arasındaki bir bebek *kollarınızda olmazsa* daha kolay sakinleşecektir. Bundan dolayı aşırı ihtiyacı olduğunu hissetmediğiniz sürece, onu hemen kucağınıza alma-

yın. Aslında on aylıktan itibaren çoğu zaman benim yaptığım budur. Yöntemin sadece yatır kısmını uygularım (bkz. sayfa 379). Siz de benim gibi minyon yapılı iseniz, bebeğinizin yatağının yanına bir tabure koyabilirsiniz, böylelikle onu kaldırmanız gerektiğinde daha az zorlanırsınız.

Yatağında ayakta dururken, bir kolunuzu dizlerinin arkasına koyun, diğer kolunuzu sırtında tutun ve onu döndürerek yüzüstü yatırın. Böylelikle yüzü size dönük olmayacaktır. Her defasında onu bir kez daha yatırmak için tam olarak ayağa kalkmasını bekleyin. *Kalktığı anda*, onu aynı şekilde döndürüp yatırın. Sırtında elinizi tutarak ona güven verip sakinleştirici sözler söylemeye devam edin: "Tamam bebeğim, şimdi güzelce uyuyacaksın." Sizi anlamaya başladıklarından dolayı bu yaşlarda sesinizi kullanmanız çok daha büyük önem taşır. Bebeğiniz artık çok daha fazla şey anlamaktadır. Onun duygularını adlandırmaya çalışın, yatır/kaldır uygulamasına son verdiğinizde bile bu çok işe yarayacaktır (ayrıntılar için bkz. Sekizinci Bölüm). "Bir yere gitmiyorum bebeğim. Yanındayım. Biliyorum çok [kızgınsın/korkuyorsun/ yorgunsun]." Tekrar ayağa kalkacaktır, siz de bu süreci birkaç kez tekrar etmek zorunda kalabilirsiniz. Bu tamamen bebeğinizin ne kadar hatalı ebeveynlik motifiyle karşılaştığına bağlı bir süreçtir. Ona her defasında aynı rahatlatıcı sözleri söyleyin ve ekleyin "Şimdi yatma vakti" ya da "Şimdi uyku vakti". Eğer daha önce yapmadıysanız bu kelimeleri onun kelime dağarcığına eklemenin çok önemli olduğunu unutmayın. Uykuyu iyi bir şey gibi algılamasına yardımcı olun.

Bebeğinizin zamanla kızgınlığı geçecektir. Sonraları, ayağa kalkmak yerine sadece oturacaktır. Her defasında onu tekrar yatırın. Sekiz ay civarında odasından ayrıldığınızda geri döneceğinize dair öngörüye sahiptir. Yani yatır/kaldır yaparak onu rahatlatmak için yanında olmanız, ona güven verecektir. Gün içinde de ona başka noktalarda aynı şeyi hissettirmek iyi bir fikir olabilir: "Mutfağa gidiyorum. Hemen döneceğim" gibi. Böylelikle sözünüzde durduğunuzu ona göstermiş ve dolayısıyla onun güven duygusunu artırmış olursunuz.

Eğer çocuğunuz henüz yumuşak bir battaniye veya sarılası bir oyuncak sahiplenmedi ise, bu zaman, böyle bir güvenlik nesnesi sahiplenmesi için

iyi bir zaman olabilir. Yatağında yatarken, yanına minik bir battaniye ya da oyuncak bir hayvan koyabilir, "İşte senin güzel battaniyen [ya da oyuncak hayvanın adını söyleyebilirsiniz]" der ve her zamanki sözlerinizi yinelersiniz, "şimdi güzelce uyuyacaksın."

Yatır/kaldır yöntemimi uygulamış olan on, on bir veya on iki aylık bebeklerin anne-babalarından sıklıkla şu soruyu duyarım: "Bebeğim nasıl uykuya dalabileceğini öğrendi ama tamamen uyuyuncaya dek yanında durmazsam ağlıyor. Odadan nasıl ayrılabilirim?" Tabii ki rehinelikten kurtulmanız gerekir. Bunun onunla koridorları arşınlamaktan çok da farkı yoktur. Bebeğinizin, neredeyse kolayca uykuya hazır duruma gelmesini hazırlayan yatır/kaldır yöntemini uyguladıktan sonra, odadan çıkmanız yine iki veya üç günü (ya da biraz daha uzun bir süre) alabilir. İlk gece sakinleştiğinde, yatağının yanında durmaya devam edin. Büyük olasılıkla arada başını kaldırıp orada olup olmadığınızı kontrol edecektir. Eğer varlığınızın dikkatini dağıttığını düşünüyorsanız, bir süre ayakta durun ama sonrasında görüş çizgisinden uzaklaşmak üzere mümkünse çömelin. Ne yaparsanız yapın, konuşmayın ve göz temasında bulunmayın. Derin uyku-

### Şişme Yatak Kullanmak

Yatır/kaldır uyguladığım bazı vakalarda, çocuğun odasına bir şişme yatak getirir ve çocuğun yatağının yanında kamp kurarım. Bir gece, bir hafta, hatta bazen daha uzun süre -duruma bağlı olarak- bu şekilde çocuğun yanında yatabilirim. Bunu en erken üç aylık bir bebekte yaptım. Ama yöntemden çoğunlukla aşağıdaki durumları yaşayan daha büyük bebekler ve çocuklar için yararlandım:

*...Kendi kendine hiç uyumamış bir çocuksa*

*...Annesinin memesini emmeden geceleri uyuyamayan bir bebeği sütten keserken*

*...Hiçbir zaman düzen sahibi olmamış bir çocuksa ve onun için bir rutin oluşturulmaya çalışılıyorsa; aynı zamanda uyandığı anda tekrar uykuya dönmeyi öğrenmesi için*

*...Çocuk ağlarken yalnız bırakıldıysa ve bu nedenle artık hiçbir şekilde ihtiyaçlarının karşılanabileceğine dair bir inancı kalmadıysa*

ya daldığından emin olduğunuz ana kadar odadan ayrılmayın. Ertesi gün aynı şeyi yapın ama yatağın tam yanında durmak yerine, yanından biraz uzaklaşın. Bunu takip eden gece ise, geriye doğru adımlarla kapıya daha çok yaklaşın ve bu şekilde odadan çıkın.

Eğer bebeğinizde ayrılık korkusu varsa, sizin kollarınızdan ayrılmak istemediği için onu yatağa koymak bile mümkün olmuyorsa; en azından onun yanına yatarak ona orada, yanında olduğunuzu hissettirebilirsiniz. "Tamam bebeğim, yanındayım." Ağlaması çoğalarak devam ederse, onu kaldırarak tekrar kucağınıza alın. Daha önce ağlamaya bırakma yöntemini uyguladıysanız, bu sefer çok daha şiddetli ağlayacaktır. Sizin yanınızdan ayrılacağınızı *beklediği için*, sürekli hâlâ yanında mısınız diye sizi kontrol edecektir. Böyle durumlarda, çocuğun odasına bir şişme yatak getiririm ve en azından ilk gece *onun odasında* kalırım. İkinci gece yatağı dışarı alır, sadece yatır/kaldır yöntemini uygularım. Genellikle üçüncü gece sonuca ulaşmış oluruz.

## Sekiz Aydan Bir Yıla Vaka Analizi: Çok Problem, Tek Plan

Patricia on bir aylık Amelia ile ilgili bana e-posta yoluyla ulaşmıştı. Sonrasında onları telefonla arayarak, hem kendisi hem de kocası Dan ile hoparlörlü telefonda konuşmalar yaptık. Bu vakayı örnek aldım çünkü hatalı ebeveynlik motiflerinin nasıl sinsice yayıldığını -bir kötü alışkanlığın bir diğerini doğurması gibi- gösteriyor. Ayrıca diş çıkarma gibi geçici aksiliklerin de durumu nasıl karmaşıklaştırabileceğini gözler önüne seriyor. Aynı zamanda anne-baba arasındaki ilişkinin de durumu düzeltmek için tasarlanmış planları nasıl sabote edebileceğine dikkat çekiyor.

*İki aydan altı aya kadar, Amelia kendi kendine uykuya dalabiliyor ve gece boyunca uyanmadan uyuyabiliyordu. Altı aylıkken dişini çıkardığında her şey bir anda tersyüz olmaya başladı. Ben bir şekilde onu uyutmak için onu sallama alışkanlığı edindim. Bu aylar sürdü ama sonunda bu yanlış harekete son verdim. Uyumadığında Dan'le onu yatağımıza alıyorduk. Şimdi bu da işe yaramıyor çünkü Amelia artık bizimle de uyumuyor. Şimdi onu, uykudan önce ninni eşliğinde sallıyorum. Kitap okumak, biberondan içmek ve müzik eşliğinde*

*sallanmak gibi gece uykusu ritüellerimiz var. Her gece banyo yaptırmıyorum. Yanlış mı yapıyorum?*

*Yatır/kaldır yöntemini denemeye yeni başladım. Bazen bunun onu iyice rahatsız ettiğini ve sinirlendirdiğini görüyorum. O kadar çok ağlıyor ki, sonunda çaresiz kalıyor ve onu yine sallayarak uyutuyorum. Kocama kızımıza kendi kendine uyumasını öğretmemiz gerektiğini anlatmaya çalışıyorum. Bunu on bir aylıkken öğretmek çok geç olabilir mi? Gece yarısı ona biberon vermenin doğru olup olmayacağını bilmiyorum. Gece uyandığında benim yanına gelip ona düşürdüğü emziğini vermemizi isterdi, sonra da hemen uykuya dönerdi ama şimdi uyuması imkânsız gibi görünüyor. En zoru, kocamın Amelia bir dakika bile ağlasa buna dayanamaması. Ağlamıyor da olsa, sadece mızırdanıyor bile olsa kızını hemen kucağına almak istiyor. Aynı zamanda onu da eğitmek istiyorum. Yardıma ihtiyacım var. Her konuda kendimi başarısız hissediyorum.*

Amelia'ya aylar boyunca eğer ağlarsa, çok kuvvetli ve yeteri kadar uzun ağlarsa, birinin gelip onu yatağından kaldıracağı, kucağına alacağı ve sallayacağı öğretilmiş. Annenin sözlerindeki "*yapıyordu, ediyordu*" imaları dikkatinizi çekmiştir. İşte karşınızda Birinci Gün'den beri hatalı ebeveynlik davranışlarıyla karşı karşıya kalmış bir bebek. Patrica "bu yanlış harekete son verdim" dese de, daha sonra Dan'le birlikte hemen her zaman kızlarını uyuması için salladıklarını itiraf etmiş, hem de başlangıçtan itibaren. Amelia diş çıkarmaya başladığında, anne-babanın çok daha müdahaleci davranışlar sergilemeye başlamış olduğunu görüyoruz. Patricia ile Dan aynı duruşta olmadığından, durum daha da güçleşmeye başlamış. Bu vakada Dan'in, ebeveynlerin çocuklarının ağladığını duyduklarında suçluluk hissettiği ve küçük yavruyu daha iyi hissettirmek için 'taklalar attığı' "zavallı çocuk" sendromuna tutulmuş olduğunu görüyoruz.

Bu çifti kendi davranışlarını değiştirmek için gösterdikleri içtenlik ve büyük istekten dolayı çok sevmiştim. Aslında Patricia pekâlâ neler olduğunun farkındaydı. Amelia'ya şimdiye dek uyumayı öğretmediğini kabul ediyordu. Eşi ile birlikte başından beri her çeşit hatalı ebeveynlik sergilediklerinin farkındaydı. Zannedersem, Dan'in nerede hatalı davrandığını dile getirmenin ("Ağlamıyor da olsa, sadece mızırdanıyor bile olsa kızını

hemen kucağına almak istiyor"), kendi hatalarını bir nebze örtüp, kendini biraz mutlu hissetmesini sağlayacağını da biliyordu. Fakat yine de kocasının bir günah keçisi gibi görülmesini istemiyordu. "Burada netleştirmemiz gereken ilk şey, ikinizin de aynı takımda olduğunuzu unutmamanız. Kimin ne yaptığını düşünmeyelim. Ve gelin birlikte bir plan oluşturalım." dediğimde ne kadar rahatladığı gözümden kaçmadı.

Amelia gözünü bir anda açıp, yatağında ayağa kalktığı an, onu yatırmalarını ve yatır/kaldır yöntemini uygulamalarını istedim. Daha önceden onu kucaklarında sallıyorlardı ama artık nasıl yatakta yatılabileceğini öğretme zamanı gelmişti. "Sizi çileden çıkaracak" diyerek onları uyardım "ve yaptığınız şeye çok ama çok sinirlenecek. Ama bilin ki Amelia, ağlayarak size sadece 'Ben bunun nasıl yapıldığını bilmiyorum. Bana öğretmeniz gerekiyor' diyor." Amelia'nın odasına girecek kişinin Patricia olması gerekiyordu, bunu onlara söyledim. "Dan, sen harika bir babasın, son derece ilgilisin. Ama Amelia'yı ağlarken görmeye dayanamadığını söyledin. Bu durumda annesinin içeri girmesi yerinde olur. Çünkü onun planımıza iyi bir şekilde uyum sağlayacağını, seninse pes edebileceğini düşünüyorum. Çünkü belli ki birçok anne-baba gibi, çocuğuna kıyamıyorsun ve her ağlamasında yanında olmazsan, seni sevmeyeceğinden korkuyorsun."

Dan dediklerimde haklı olduğumu söyledi. "Amelia doğduğunda karşımda çok değerli küçük bir varlık olduğunu gördüm ve onu dünyada olup bitenden korumam gerektiğine inandım. Ağladığında benim yüzümden bir şeyler yolunda gitmiyormuş gibi geliyor." Dan bu konuda yalnız değil. Birçok baba -özellikle de kız çocuğu babaları- onlar için bir korunak olma arzusundadır. Ama şu anda Amelia'nın ihtiyacı korunmak değil, bir şeyler öğrenmektir. Dolayısı ile, Dan ile bir anlaşma yaptım. Ne olursa olsun, bize karışmamaya söz verdi.

İlk geceden sonra Patricia aradı. "Senin dediklerini yaptım. Dan de sözünde durdu. Diğer odada durup, her şeyi uzaktan dinledi ve hiç içeri girmedi. Yine de uyuyabildiğini sanmıyorum. Bebeğimi yüz kere kaldırıp yatırmış olmam sence normal mi? *Ben bile* zavallı çocuğuma işkence çektirdiğimi düşündüm. Bir saatten uzun bir süre içeride yatır/kaldır yaptım."

Plandan ayrılmadığı için Patricia'yı tebrik ettim. Ve ona doğru yola olduğuna dair güvence verdim. "Ona sadece nasıl uyuyacağını öğretmeye çalışıyorsun. Ama şimdiye kadar senin onu kucağına almak için bir süre ağlaması gerektiğini bildiğinden; annesinin aynı şeyi yapması için şimdi ne kadar ağlaması gerektiğini merak ediyor."

Üçüncü gece, her şey biraz daha iyiye gidiyor gibi görünmüştü. Çünkü Patrica çocuğunu sakinleştirmek için sadece kırk dakika uğraş vermişti. Dan karısının direncine hayran kalıyordu ama Patricia kendini biraz hayal kırıklığına uğramış hissediyordu. "İlk kitabında sözünü ettiğin üç günde sihirli değişim sağlamak için fazlasıyla şey yaptım." Ona çok vakada gerçekten de üç günde değişim sağladığımızı ama Amelia'nın bazı alışkanlıklarının kökleşmiş olduğunu anlattım. Patricia ilk günden itibaren yaşanan ilerlemeye odaklanmalıydı: Nasıl başlamıştı ve gün içinde ne noktadan ne noktaya gelmişti. Amelia artık daha kısa bir sürede sakinleşip yatmayı kabullenir olmuştu.

Altıncı Gün'e gelindiğinde, Patricia beni bir zafer coşkusu içinde aradı. "Bu bir mucize!" diyordu. "Dün gece onu yatırabilmek sadece iki dakikamı aldı. Biraz mızırdanma oldu ama sonrasında sevgili battaniyesini aldı, iyice sardı ve hemen uykuya daldı. Ben sesimle orada yanında olduğumu hissettirmeye devam ettim." Patricia kesinlikle doğru yoldaydı. Her çocuğun kendini güvende hissetmeye ihtiyacı vardır. Çok nadir olarak çocuklar yataklarına yatırıldıkları anda kendini Rüyalar Ülkesi'nde bulur. Onu yatma vakti ritüelinden (masal okumak, yan yana geçirilen bir süre ve yatırmak) kesinlikle ayrılmaması gerektiği hakkında uyardım.

İki hafta sonra Patricia aradı. Amelia sekiz gündür kendi kendine uykuya dalabiliyordu. Sorun anne ve babanın bunun uzun sürmeyeceğinden korkmalarında idi. Ona şöyle dedim: "Aklınızı başınıza alıp bu plandan ayrılmazsanız eğer, Amelia aynı şekilde devam edecektir. Bu anın güzelliğini yaşamaya çalışın. Gün gelir de karşı koyarsa bile, ne yapacağınızı biliyorsunuz en azından. Ebeveynler olarak kolayın da zorun da bizim olduğunu unutmamamız gerektiğini bilmeliyiz. Eğer bebeğiniz zamanın yüzde doksan dokuzunda iyi uyuyorsa ve o yüzde birlik kısımda onu yatırıp ko-

nuşmanız gerekiyorsa, bunu yapın. Yapılması gereken buymuş demektir."

Bir ay sonra, hiç beklemediğim bir anda Patricia'dan bir telefon geldi. "Kendimle gurur duyuyorum. Amelia gecenin bir yarısında uyanıverdi. Diş çıkarıyor olabileceğini düşündük. Ama bu sefer ben ne yapmam gerektiğinin farkındaydım. Acısı için biraz merhem sürdüm, onun yanında kalıp, rahatlatmaya çalıştım. Dan yaptığımın doğru olduğundan tam emin değildi. Ama yatır/kaldır ile çok şey başarmış olduğumuz için, bana müdahale etmedi. Ve işe yaradı! Bundan sonra başımıza gelebilecekler için artık kendimi hazır hissediyorum."

## Gündüz Uykuları Hakkında Birkaç Söz Daha

Bundan önceki bölümlerde gün içinde uyunan uykularda yaşanabilecek güçlükler hakkında konuşmuş olmama rağmen, bu sorun -gündüzleri hiç uyumayan çocuklar, kısa öğle uykuları ya da düzensiz gündüz uykuları- tüm yaş gruplarını kapsar. E.A.S.Y. formülünün çok önemli bir kısmını gündüz uykuları oluşturur. Gündüz vakti yeteri kadar uyuması, bebeğin gün içindeki beslenme motiflerine yansır, hem de onun geceleri daha uzun süreli uykular uyumasını sağlar.

Gündüz uykuları konusunda sıkıntı çeken ebeveynlerden en sık duyduğum şikâyet şudur: "Bebeğim kırk beş dakikadan fazla uyumuyor." Aslında burada her şey açık ve net. İnsanların uyku döngüleri kırk beş dakikadır. Bazı bebekler sadece bir döngü boyunca uyuyup, geçiş yaparak tekrar uykuya devam etmek yerine, tamamen uyanıverirler (Bazen geceleri de aynı şey olur). Uyandıklarında küçük bebek sesleri çıkarabilir ya da birkaç tane mantra ağlaması yapabilirler (bkz. sayfa 324'teki kutu). Bu noktada anne veya baba telaşla bebeğin odasına girerse, bebeklerinin bu tip uyanmaları alışkanlık haline getirmesine neden olurlar.

İki kısa uyku uyuma veya hiç uyumama sorununa, aşırı yorgun bir şekilde uyuyakalan bebeklerde rastlanır. Böyle durumlarda bebeğin uykuları bazen kırk beş dakikayı bile bulamayabilir. Anne-babaları bebeklerini uyutmak için geç kaldıklarında, bebeklerin uyku düzenleri bozulur. Esnemesi, gözlerini ovuşturması, kulaklarını çekmesi, hatta bazen yüzünü çiz-

mesi, bebeğinizin uykuya hazır olduğuna dair işaretlerdir. Özellikle dört aylık ve daha büyük bebeklerde duruma hemen müdahale etmek gerekir. Anne-baba eğer bebeklerinin işaretlerini okumaz ve bebeklerini *aşırı* yorgunluk çizgisine kadar yatırmazlarsa, bebeklerinin gereğinden kısa uykular uyumasına neden olurlar.

Aşırı uyarılma da uyku rahatsızlıklarının sık rastlanan sebeplerinden biridir. Dolayısıyla bebeğinizi *uykuya hazırlamanız* da büyük önem taşımaktadır. Onu rahatlatmadan birdenbire yatağa yatıramazsınız. Birçok ailenin uyku öncesi ritüellerinin -banyo, yatmadan önce yumuşak bir müzik veya ninni, bebeklerine sarılmak, vb.- önemini bildiğini görmeme rağmen, her uyku öncesi benzer adımları attıklarından emin değilim.

Bebeğinizin gün içinde uyuduğu uykular ne çok kısa olmalı, ne çok uzun. Bunların ikisi de rutine iyi gelmez. Kötü uyku alışkanlıkları rutinin uygulanmasını engeller ya da bebeğinizin rutine karşı koymasına neden olur. Sürekli yorgun olan bir bebeğin rutine uyumlu bir şekilde gününü geçirmesi *mümkün değildir.* Aşağıdaki bu konuya verilebilecek çok güzel bir örnektir. Tennesseli bir anne olan Georgina yazmış:

> *Kitabınızı okudum ve E.A.S.Y. planının kızım Dana'da işe yarayacağını tahmin ediyorum. Ama maalesef Dana bir hafta sonra dört aylık olacak ve şimdiye kadar hiçbir plana bağlı olmadan yaşadı. Onu biraz sakinleştirerek gün içindeki uykularına hazırlayabiliyorum ama odasının atmosferi ne kadar rahatlatıcı olursa olsun, otuz dakikadan fazla uyumuyor ve uyandığında da uykusunu almış gibi görünmüyor. Bu benim E.A.S.Y. planını takip etmemi zorlaştırıyor. Uyandığında onu emzirmem mümkün değil. Çünkü en son beslenme saatinin üzerinden sadece iki saat geçmiş oluyor. Bu konudaki yardımlarınızı rica ediyorum.*

Öncelikle Dana'nın ihtiyacı daha fazla beslenmek değil. Bu ebeveynlerin en sık düştüğü yanılgılardan biridir. E.A.S.Y.'nin işe yaraması için Dana'nın gün içinde daha uzun süreli uykular alması gerekiyor. Georgina birkaç gününü, bebeğine yatır/kaldır yaptırarak, onun gündüz uykularını uzatmaya ayırması gerekiyor. Bu yaşta Dana'nın günde iki kez en az bir buçuk saatlik uyku uyumasını istiyoruz. Sadece bir saat uyuyup uyanırsa,

annesinin Dana'yı bir saat daha uyutmak için yatır/kaldır yönteminden yararlanması gerekiyor. Sonra Dana kalkacaktır ve büyük olasılıkla ilk gün beslenmelerini ağırdan alacaktır -yorgun olduğu için. Ama zamanla kısa uyku uyuma alışkanlığını bu şekilde kırabilecek ve tekrar plana dönebilecektir (Georgina'nın bu noktada Dana'yı dört saatlik rutine alıştırması gerekir; bkz. sayfa 59-69).

Gün içindeki zayıf uyku alışkanlıkları, aslında bütünüyle uyku konusunda yaşanan bir zorluğun işaretidir. Ama öncelikle yine gün içi uykularını ele almak isteriz çünkü güzel gündüz uykuları kesintisiz gece uykularını hazırlar. Gündüz uykularının süresini uzatmak için, bebeğinizin üç gününün tablosunu hazırlayın. Diyelim ki; 7'de uyanıyor ve sabah uykusuna genellikle 9'da yatıyor. Eğer 20 dakikalık sakinleştirme ritüelini yaptıysanız ve bebeğiniz normal olarak kırk dakikada uyanıyorsa (saat 10 civarı), onun tekrar uykuya dönmesini sağlamanız gerekir. (Altı-dokuz ay arası bebekler de sabah uykularını saat 9 civarında alırlar. Dokuz ay ile bir yıl

**Gündüz Uykuları için Birkaç Öneri**

Biraz sağduyu ve biraz da kendi yargılarınıza duyduğunuz güven ile ne zaman müdahalede bulunmanız gerektiğine karar verebilirsiniz. Bebeğinizin işaretlerini okumakta ustalaştığınızda -dört aylıkken bu noktaya ulaşmış olsanız iyi olur!- biraz dikkat ederseniz, gündüz uykuları ile ilgili çok fazla tahmin yürütmenize gerek kalmaz.

* Eğer bebeğiniz zaman zaman gündüz uykularının herhangi birinden erken uyanıyorsa ve uyandığında da keyfi yerinde görünüyorsa, bırakın öyle olsun, tekrar uyutmayın.
* Eğer erken kalıyor ama ağlıyorsa, bu uykusunu tam alamadığının işaretidir. Yatır/kaldır uygulayarak, tekrar uykuya dönmesine yardımcı olun.
* Eğer iki veya üç gün üst üste bir uykudan erken uyandıysa, dikkatli olun! Yeni bir motif geliştiriyor olabilir. Onun 45 dakikalık gündüz uykularına alışmasını istemezsiniz. *Uyutmak-için-uyandır* ya da *yatır/kaldır* yöntemleri ile sorunu kökünü kurutmalısınız.

arasında, sabah uykusu yavaş yavaş 9.30'a kaymaya başlar. Uyku sürelerini uzatma çalışmasında yaşın önemi yoktur.)

İki yaklaşımdan yararlanabilirsiniz:

1. ***Uyutmak için uyandır.*** Onun kalkmasını beklemek yerine, otuz dakika sonra odasına gidin. Bu onun ilk uykudan çıkmaya başlayacağı zamandır (Uyku döngülerinin kırk beşer dakikalardan oluştuğunu unutmayın). Bilinci yerine gelene dek tam anlamı ile uyanmadan, onu rahatlatana kadar sırtına hafifçe pat pat yapın. Onu on beş veya yirmi dakika boyunca bu şekilde rahatlatmanız gerekebilir. Ama ağlamaya başlarsa, ancak yatır/kaldır yaparsanız tekrar uyuması mümkün olacaktır (bkz. 263).

2. ***Yatır/kaldır yöntemi.*** Bebeğiniz gündüzleri uyumamak için direniyorsa, uyuması için yatır/kaldır yönteminden yararlanabilirsiniz. Ya da onu yatırdıktan kırk dakika sonra uyanıyorsa, tekrar uykuya dönmesi için de aynı şeyi uygulayabilirsiniz. Durumlardan herhangi birine çare bulmak üzere ilk kez bu yöntemi denediğinizde, tüm uyku zamanını yatır/kaldır yaparak da geçirebilirsiniz. Sonra da zaten diğer beslenme zamanı gelecektir. Artık ikiniz de yorgunsunuzdur! Bir rutine bağlı kalabilmek, uyku sürelerini uzatabilmek kadar önem taşıdığı için, onu besleyip, bundan sonraki uyku saatinden en az yarım saat önceye kadar uyanık tutmaya çalışmanız gerekir. Büyük olasılıkla bebeğiniz kendini aşırı yorgun hissedeceğinden, bu sefer de yatır/kaldır yöntemini uygulamak zorunda kalabilirsiniz.

Düzenlenmiş bir rutine bağlı kalmaktan çok, bebekleri tarafından yönlendirilmeye alışkın olan danışanlarıma gün içindeki uyku düzeni hakkında yol göstermeye çalıştığımda; genellikle onların akıllarını daha da karıştırdığımı fark ederim. Çocuklarının uyku sürelerini uzatmak isterler ama aynı zamanda rutinlerinde değişikliğe gitmeden devam etmeleri gerektiğini de göz ardı ederler. Oysa bu da aynı önemi taşır, rutin günlük planın bir parçasıdır. Bir anne şöyle diyebilir: "Bebeğim sabah saat 7'de uyanmasına rağmen, bazen 8'e kadar ağzına bir şey almıyor. Böyle olduğunda ilk uykusuna geç yatırmam gerekmez mi?" Öncelikle, kahvaltısını 07.15'te ya da en geç 07.30'da vermelisiniz -unutmayın şu an düzenlenmiş bir rutini uygulamaya çalışıyorsunuz. Ne olursa olsun, uykusu için

9'da, ya da en geç 9.15'te yatakta olması gerekir. Bu saat onun artık kendini yorgun hissedeceği saattir. Sonra yine sorarlar: "Öyleyse onu uykudan hemen önce beslemiş olmuyor muyum?" Hayır, zaten dört aylık veya daha büyük bebeklerin karınlarını doyurabilme süreleri artık kırk beş dakikayı bulmaz. Hatta bazı bebekler bir memeyi ya da biberonu on beş dakika gibi kısa bir sürede boşaltabilirler. Beslenmeden sonra her şekilde bebeğin biraz aktiviteye zamanı kalacaktır.

Kabul edelim, gün içindeki uykularda düzeni yakalamak için, üzerimize aldığımız sorumluluk, bize çok da kolay gelmeyecektir. Hatta gün içindeki uykuları gereken düzene oturtabilmek, gece uykusu sorunlarını çözmekten çok daha zordur. Birini birkaç günde çözüme ulaştırırken, diğerinin çözümlenmesi bir veya iki haftayı bulabilir. Bunun sebebi, geceleri ele aldığımız sürenin çok daha uzun bir süre olmasıdır. Gün içinde ise bir uykunun başlangıcından diğer öğüne kadar olan zaman önem taşır -bu da genellikle bir buçuk saat sonrasına denk gelmektedir. Bana inanın, yatır/kaldır yönteminin süresi her geçen gün azalacaktır. Ve her defasında bebeğiniz daha uzun süre uyumayı başaracaktır. Ama bu sonuca ancak erken pes etmez ya da bundan sonraki bölümde ele alacağım tuzaklardan birine düşmezseniz ulaşırsınız.

## Yatır/Kaldır Yönteminin İşe *Yaramamasına* Sebep Olan On İki Neden

Anne-baba planımı izlerse, her şey yolunda gider. İlk kitabım yayımlandığından beri yatır/kaldır yöntemi hakkında ebeveynlerden çok sayıda e-posta aldım. Bunlar bu yöntemi arkadaşlarından duymuş, web siteme göz atmış ya da ilk kitabımı okumuş (ki orada temel felsefeye çok kısa bir yer verilmiştir) ailelerdir. Çoğu e-posta aşağıdaki örneğe benzer:

*Kafam çok karışmış durumda ve kendimi çaresiz hissediyorum. Heidi şu an bir yaşında ve ben yatır/kaldır tekniğini uygulamaya yeni başladım. Kalkıp yatağında oturduğunda ne yapmam gerekir? Bu süre boyunca onunla konuşmam mı gerekiyor? Şşş-şşş yapacak mıyım? Sırtına pat pat yapacak mıyım, yoksa yapmayacak mıyım? Odadan çıkıp sonra içeri mi giriyorum*

*(hemen mi, yoksa ağladığı anda mı?), yoksa yatağının yanında durup yatır/kaldır mı yapıyorum?? Bu noktada gece 22.30'da verdiğim uyku öğününü nasıl kesebilirim? Neden sabahları hep 05.30 veya 6'da kalkıyor? Bunu değiştirmek için yapmam gerekenler?? Cevabınızı merakla bekliyorum. Lütfen, lütfen bana cevap yazın.*

En azından kendini "Çaresiz Kadın" olarak tanıtan bu anne, kafasının karışık olduğunu ve nereden başlaması gerektiğini bilmediğini itiraf ediyor. Diğerlerinin e-postaları bebeklerinin sorunları ile ilgili uzayıp duruyor ("...yapmıyor," "... yapmayı reddediyor"). En sonunda da yazan kişi -genellikle annedir- şunda ısrar ediyor: "Yatır/kaldır yönteminizi denedim ama bu *benim çocuğumda* işe yaramıyor!" Yatır/kaldır yönteminin işe yaramadığını dile getiren bu sözde şikâyetlerin yer aldığı e-posta yağmuru, benim şu ana kadar baktığım yüzlerce vakayı tekrar gözden geçirip, ebeveynlerin genellikle hangi noktada yanlış yaptıklarını analiz etmemi sağladı:

1. ***Bazı ebeveynler yatır/kaldır yöntemini bebekleri çok küçükken denerler.*** Daha önceki bölümde yazdığım gibi, yatır/kaldır yöntemi bebekleri aşırı uyarabileceği için, üç aylıktan küçük bebekler için uygun değildir. Bu bebekler sürekli kaldırılıp yatırılmayı kaldıramazlar. Ayrıca ağlayarak o kadar kalori kaybederler ki, aç mı, yorgun mu ya da aşırı yorgun mu olduklarını anlamak zorlaşır. Bundan dolayı yöntem üç aydan küçüklerde çok işe yaramaz. Bunun yerine anne-babalara uyku zamanı rutinlerini gözden geçirmelerini; istikrarlı olmaya devam edip, çocukları için bir *prop* olmaktan çok onları *şşş-pat* ile sakinleştirmelerini öneririm.

2. ***Ebeveynler yatır/kaldır yöntemini neden uyguladıklarını anlamazlar, bunun için de yanlış yaparlar.*** *Şşş-pat* yöntemi bebeğinizi yatıştırmakla ilgili ise, yatır/kaldır yöntemi de, *şşş-pat*'ın yeterli olmadığı durumlarda, ona kendi kendini sakinleştirmesini öğretmekle ilgilidir. Hiçbir zaman öncelikle yatır/kaldır uygulamasına başlamanızı önermem. Bunun yerine önce onu yatağında sakinleştirmeye çalışın. Uykuya hazırlık ritüelinizle başlayın: Perdeleri çekip odayı karartın, müziği açın, onu öpün ve yatırın. Göreceksiniz, birdenbire ağlamaya başlayacak. Ne yapacaksınız? Durun! Te-

laşla müdahale etmeyin. Kulağına eğilip, şşş...şşş...şşş yapın. Dış uyaranları görüp de ilgisinin dağılmaması için elinizle gözünün önüne set yapın. Bebeğiniz altı aylıktan küçükse, sırtına ritmik şekilde pat pat yapın (*Şşş-pat*, altı aylıktan büyük bebekleri sakinleştirmek yerine daha da uyaracaktır, bkz. sayfa 253). Daha büyük bir bebekse, sadece elinizi sırtına koyun. Bu onu sakinleştirmezse, yatır/kaldır yapmaya başlayın.

Sarah'nın hikayesinde gördüğünüz gibi (sayfa 324-326), bazı ebeveynler çocuklarını ihtiyacı olduğundan daha uzun bir süre kucaklarında tutabilirler. Üç ve/ya dört aylık bebekleri en fazla dört veya beş dakika boyunca kucağınızda tutmalısınız. Bebek büyüdükçe, bu süreyi daha da kısaltmanız gerekir. Bazı bebekler onları kucağınıza aldığınız an susarlar. Anne veya baba da şöyle düşünür: "Onu kucağıma aldığım dakika susuyor, yatırdığım anda tekrar ağlamaya başlıyor." Bu benim için bebeklerini gereğinden uzun süre tuttuklarına dair bir işarettir. Anne böyle yaparak yeni bir *prop* yaratmaktadır: Kendini!

***3. Ebeveynler bebeklerinin tüm bir gününe bakmaları gerektiğinin -veya tüm bir güne uyum sağlamaları gerektiğinin- farkında değillerdir.*** Bir uyku sorununu sadece uyku motiflerine bakarak ya da uyku zamanından hemen önce neler olduğuna dikkat ederek çözüme ulaştıramazsınız. Bebeğinizin neler yediğine, ama özellikle de aktivite saatlerini nasıl geçirdiğine bakmanız gerekir. Bugünlerde hemen her bebek aşırı uyarılma ile ilgili sorunlar yaşıyor. Mağazalarda çeşit çeşit oyuncaklar ve bebek ürünleri -salıncaklar, titreyen bebek koltukları, şarkılar çalan hareketli ve ışıklı dönenceler- satılmakta, ailelerin üzerinde ise bunları alma baskısı kurulmuş durumda. Her gün piyasaya yeni bir ürün çıkıyor. Ama bir bebeğe ne kadar az verilirse, o kadar çok karşılık alınır. Onları sakin tutabildiğiniz sürece, uykularının daha iyi olduğunu, nörolojik gelişimlerinde daha başarılı olduklarını görürsünüz. Bebeklerin başlarının üzerinde sarkan şeylerden uzaklaşmayı bilmediğini aklınızdan çıkarmayın. Aktivite zamanında çoğu zaman, anne-baba sıkıntı içeren ağlamayı duyduğu anda, bebeklerinin sıkıldığını düşünüp hemen bir sallanan nesne çıkarıp sallamaya başlarlar. Bebeğinizin ilk mızırdanması aslında bir şeylerin habercisidir. Ve siz ne kadar ça-

buk harekete geçerseniz -ilk esnemede ya da ilk ağlamada- yatır/kaldır yöntemine gerek kalmadan, bebeğinizi o kadar kolay sakinleştirebilirsiniz.

***4. Anne-baba bebeklerinin işaretlerine ya da ağlamalarına odaklanmazlar ya da beden dilini okumaya çalışmazlar.*** Yatır/kaldır yönteminin *sizin çocuğunuzun* ihtiyaçlarına göre uygulanması gerekir. Dört aylık bir bebek sahibi anne-babaya, bebeklerini kucaklarına aldıklarında en fazla dört veya beş dakika tutmaları gerektiğini söylediğimde aslında *ortalama* bir süreyi dile getiriyorum. Eğer bebeğinizin nefes alışı derinleşti ise ve vücudu da daha rahatlamış görünüyorsa, onu daha kısa bir sürede yatırabilirsiniz. Aksi takdirde, onu ihtiyacından fazla kucağınızda tutmuş olursunuz. Ayrıca ebeveynlere bebeklerini gerçekten ağladıklarında kucaklarına almalarını söylerim, mantra ağlaması başka bir çeşit ağlamadır (bkz. sayfa 324'deki kutu). Eğer normal ağlama ile mantra ağlaması arasındaki farkı bilmiyorsanız, onu gereğinden sık kaldırmanız muhtemeldir. Bazen çok fazla *prop* kullanma alışkanlığımız olduğundan, işin aslını gözden kaçırabiliriz. Bazen anne-babalar sinirli bir ağlamanın ne olduğunu bile bilmezler. Çünkü bebeklerini hemen her zaman uyuması için kucaklarında sallamışlardır ya da göğüslerinde sakinleştirmişlerdir. Bu ebeveynlerin dikkatli davranmadıklarından değil; sorunları çözümlemek için kısa vadeli çözümlere yönelmelerinden ve bu çözümlerin bir alışkanlık halini almasından kaynaklanır. Sonu görünmeyen karanlık bir yola girdiklerini fark ettiklerinde vakit çok geçtir ve geri dönüş yolunu bulmaları ise çok kolay olmayacaktır. Bizim yaptığımız çocuklara, uzun vadede işe yarayacak şekilde kendi kendilerine uyumanın yollarını öğretmek ve bunun bir alışkanlık haline gelmesini sağlamaktır. Kabul edersiniz, bu işi çok uzun süredir yapıyorum ve bebeklerin yüz ifadelerini çok iyi tanıyorum. Onların kollarını nasıl açtıklarını, ayaklarıyla yatağa nasıl tekmeler attıklarını çok iyi biliyorum. Size kendilerini yatıştırırken çıkardıkları mantra ağlaması sesi ile normal bir ağlama arasındaki farkı hemen o an söyleyebilirim. Çünkü olabilecek her durumu yaşadım. O zaman lütfen bana inanın ve bunu yapmak sizin için (sonuçta ilgileneceğiniz tek bir bebeğiniz var) çok daha uzun bir zamana mal oluyorsa, kendinize kızmayın.

***5. Anne-babaları, bebekleri büyüdükçe, yatır/kaldır yöntemini onların gelişim düzeyine göre uyarlamaları gerektiğini fark etmeyebilirler.*** Yatır/kaldır yöntemi değişmez tek bir kalıba sahip değildir. Dört aylık bir bebeği kaldırdığınızda dört veya beş dakika kadar kucağınızda tutabilirken, bebek altı aylıksa bu süre iki veya üç dakikaya inecek, dokuz aylık bir bebeği ise kaldırdığınız anda hemen tekrar yatırmanız gerekecektir. Dört aylık bir bebek sırtına yapılan bir pat pat ile rahatlarken, yedi aylık bir bebek için bu dikkat dağıtıcı bir yöntem olacaktır (Her yaş grubuna ait "Yatır/kaldır Yöntemi Nasıl Uyarlanır" bölümlerine tekrar göz atabilirsiniz).

***6. Ebeveynlerin kendi hisleri devreye girebilir, özellikle de kendilerini suçlu hissettiklerinde.*** Çocuklarını sakinleştirmeye çalışırken anne-babalar ses tonlarında onlara acıdıklarını hissettirecek bir ton kullanırlar. Bu "zavallı çocuk" sendromunun semptomlarından biridir (bkz. sayfa 339). Bebeğiniz için üzüldüğünüz sesinizden belli oluyorsa, yatır/kaldır yönteminde başarılı olamazsınız.

Bir anne bana gelip "Hepsi benim hatam" dediğinde; kendi kendime *"Pardon hanımefendi ama nerede suçlu olduğunuz gayet net bir şekilde görünüyor"* derim. Bazı durumlarda bebeğinin uyku sorunu ile ilgili bir annenin yapacağı hiçbir şey yoktur. Diş çıkarma, hastalık, sindirim sorunları gibi şeyler annenin kontrolü dışında gerçekleşir. Ama doğru, hatalı ebeveynlik, *hatalar* içerir. Anneler ve/ya babalar gerçekten bebeklerinin kötü alışkanlıklara sahip olmalarına neden olabilirler. Ama suçluluk duygusunun kimseye yararı yoktur. Ne bebeğe, ne anne-babaya. Dolayısıyla bir anne veya baba bana gelip, bebeğinin iyi uyumamasında kendi rolü olduğunu söylerse "Benim yüzümden" cevap basittir: "Bunu anlamış olman iyi bir şey. Ama şimdi bir şeyler yapma vakti."

Bazen de anneler gelip şöyle sorular sorar: "Yeni işe başladığımdan ve onu gün içinde yeterince göremeyişimden mi böyle oluyor?" Bu tip anneler bebeklerinin kendilerini özlediğini ve geceleri yanında olmalarını isteğini düşünürler. Böylelikle bebeklerini geç saatlere kadar uyutmazlar. Böyle bir anne bunun yerine, kendi programı ile ilgili yapabileceği değişiklikleri gözden geçirmelidir. Ya da bakıcının bebeğini zamanında yatırmasını sağ-

lamalıdır.

Bir ebeveyn suçlu gibi davrandığında, bebek bilinçli olarak *Harika, anne de baba da yanımda* diye düşünmeyecektir. Ama bunu hissedecek ve duyguyu sahiplenecektir. Kendini suçlu hisseden ebeveynin genelde kafası karışmış durumdadır, tereddüt içindedir ve bir stratejiye odaklanıp ona bağlı kalmayı bilmez. Bunlardan her biri, bir çocuğun içine korku tohumları atmak için yeterli sebeptir. *Hey, eğer benim annem ve babam benimle ne yapacaklarını bilmiyorlarsa, ben ne yapabilirim? Ben sadece bir bebeğim!* Yatır/kaldır yönteminin başarılı olması için ebeveynlerin bunu yaparken kendilerinden son derece emin olduklarını çocuklarına yansıtmaları gerekir. Beden dilleri ve ses tonlarının çocuğa "Merak etme bebeğim. Kafanın ne kadar karıştığının farkındayım ama bunun üstesinden gelebilmen için sana yardımcı olacağım..." demelidirler.

Yatır/kaldır yöntemini devam ettiremeyenler, genellikle suçluluk duygusu içinde olan ebeveynlerdir. Bunlar bebeklerinin canını yaktıklarını düşünür, onları yatır/kaldır yaparak sevgisiz bıraktıklarını zannederler. Ben, bu yöntemin işe yaradığını biliyorum. Ve sizin bunu bir ceza yöntemi ya da bebeğinizi incitecek bir şey veya sizin onu sevmediğinizi gösterecek bir şey olarak değil; bir öğretme aracı olarak görmenizi istiyorum. Bir ebeveyn bana "Peki kaç kere bunu yapmam gerekiyor?" sorusu ile geldiğinde, suçluluk duygusunun iş başında olduğunu hissederim. Bu soru aynı zamanda, o ebeveynin tembel biri olabileceğini ya da bir şeyleri değişik biçimde deneme yanlısı olmadığını gösterse de; bir yandan da o anne veya babanın yatır/kaldır yöntemini bir çeşit tedavi yöntemi olarak gördüğünü de yansıtabilir, acı verici bir tedavi yöntemi. Ama öyle değildir. Siz ona bu yolla kendi yatağında uyumasının aslında hiç de kötü bir şey olmadığını öğretirsiniz. Çünkü yatır/kaldır yöntemi çocuğun bağımsız uyuma becerilerini geliştirerek, kendine güven duymasını sağlar.

**7. *Oda uykuya hazır hale getirilmemiştir.*** Yatır/kaldır yaparken, etraftaki dikkat dağıtıcı her şeyi en aza indirmeniz gerekir. Gün ışığında ya da tavandan sarkan parlak ışık altında veya arka plandaki gürültülü müzik eşliğinde çoğunlukla işe yaramayacaktır. Tabii ki, odada minik bir ışık kulla-

nabilirsiniz. Koridordaki ışık veya bir gece aydınlatması da olumsuz bir etki yaratmayacaktır. Sonuçta bebeğinizin beden dilini izlemeniz ve uyuduğu zaman sessizce çıkmak için çıkış yolunu görmeniz gerekir.

8. ***Anne-babalar yatır/kaldır yöntemini denerken, bebeklerinin mizacını göz önünde bulundurmazlar.*** Bu yöntem farklı kişilik yapılarına göre düzenlenerek uygulanmalıdır. Yöntemi uygulamaya başlayacağınız ana kadar -dört aylıktan önce değil- bebeğinizin sevdiği, sevmediği şeyler, onu çileden çıkaran şeyler, nasıl sakinleşebildiği hakkında iyi bir fikir sahibi olmanız gerekir. Melek Bebekler ve Kitap Bebekleri sakinleştirmek nispeten daha kolaydır. Huysuz Bebekler ise çoğunlukla saldırgan davranışlar sergilerler -sinirlendiğinde, kucağında olduğu kişiyi iterek aşağıya inmek isteyen tip bebekler bunlardır. Biliyorum daha çok Hareketli Bebeklerin bu tip tepkiler vereceğini düşündünüz ama işte durum öyle değildir. Yine de Hareketli Bebeklerde ve aynı şekilde Nazlı Bebeklerde yatır/kaldır yönteminin biraz daha uzun sürebileceğine hazırlıklı olun. Bu iki tip de ağlamaya ve çabuk sinirlenmeye eğilimli bebeklerdir. Dikkatleri çok çabuk dağılır. Dolayısıyla odaya giren çok fazla ışık varsa, havada pişirilen yemeğin kokusu dolaşıyorsa, evde birtakım sesler duyuluyorsa, kardeşler etraftaysa dikkatli olmanız ve bunları tamamen engelleyemeseniz de en aza indirgemeyi denemeniz gerekir.

Bebeğinizin yapısı nasıl olursa olsun, yöntem temelde aynıdır. Sadece biraz daha uygulamaya hazırlıklı olmanız gerekir. Ayrıca yatmadan önceki aktivite zamanı ne kadar sakin geçirilirse, o kadar kolay gerçekleşecektir. Bir bebeği bir anda aktivite koltuğundan koparıp, yatağına yatıramazsınız. En az on beş veya yirmi dakikalık bir sakinleştirme zamanının ayrılması gerekir (bkz. sayfa 248-257). Nazlı ve Hareketli yapıdaki bebekler için odanın iyice karartılması ve görsel uyaranların böylelikle engellenmesi özel önem taşır. Bazıları, özellikle de Nazlı Bebekler gözlerini çok zor kaparlar. Açık olduğunda da etrafa bakmaya başlarlar ve bir daha da gözlerini kapamaları çok güç olur. Hiç durmayacakmışcasına ağlayan bebekler bunlardır. Bu tip bir bebeğin uyumak için dünyaya gözlerini kapaması için, kendi sınırlarının en üst noktasına gitmesi gerekir. Daha küçükken ağlamaya odaklandığında, ilgisi buradan *şşş-pat* ile fiziksel dokunuş ve sese çekilebilirken;

altı aylıktan sonra, sakinleşeceği ana kadar güven verici sözleriniz ile birlikte yatır/kaldır yöntemini uygulamanız gerekir.

***9. Ebeveynlerden biri kendini hazır hissetmeyebilir.*** Yatır/kaldır yöntemi ebeveynlerden ikisi de hazır olmadığında işe yaramayacaktır. Bazen şöyle olur, bir ebeveyn durumdan hoşnut kalmaz ve değişime razı olmaz. Diyelim ki bir karı-koca haftalardır uyumuyor. En sonunda baba "Yapacağımız *bir şeyler* olmalı. Her gece yatağımızda son buluyor!" der. Anne ise aynı fikirde değildir. Ya da bebeğine çok yakın olmaktan, aynı yatakta yatmaktan şikâyetçi değildir. Hatta böyle yaparlarsa, bebeklerinin kendine daha çok güven duyacağını düşünür. Durumu şöyle açıklar: "Kocam bebeğimizin bütün gece aralıksız uyumasını istiyor. Ama şu anki halimizden ben rahatsız değilim ki."

Benzer senaryo büyükanne ve büyükbaba ziyareti sonrası da yaşanır. Büyükanne şöyle bir laf atar ortaya: "Bu çocuğun bu saate kadar artık geceleri kesintisiz uyuması gerekmez mi?" ve Anne (aslında gizliden gizliye anneye katılıyordur ama bunu nasıl yapacaklarını bilmiyordur) bu durumdan dolayı utanır. Bana danışmak üzere bir randevu isteyebilir ama benim istediğim işe koyulmaktır, o ise kendi davranışını değiştirmeye henüz hazır değildir. Ona bir plan sunarım, o ise anında bu plana alternatif fikirler üretmeye başlar: "Ama ben her perşembe ve cuma günü şunu, şunu yapıyorum. Bunları yapmamamı mı söylüyorsunuz?" Ya da bir sürü *peki öyle olursa, şöyle olur mu*'larla gelir: "Yatağıma alırsam ne olur? Yirmi dakikadan fazla ağlarsa ne olur? Her şeyden çok rahatsız olup, ağlamaktan kusarsa ne olacak? O noktada durur ve sorarım: **Bu konuda gerçekten ciddi misiniz? Hayatınız ne durumda şu anda? Kocanızı ve annenizi unutun -siz bu rutinin değişmesine taraftar mısınız?** Ailelere dürüst olmaları için yalvarırım. Onlara hayattaki tüm planları verebilirim. Ama bana buna uymamak için binbir çeşit mazeret sunarlarsa ve işe yaramayacağından eminlerse, tahmin edin ne olur? Plan gerçekten işe yaramaz.

***10. Anne-baba işbölümü yapmaz.*** Patricia ve Dan örneğinde açıkladığım gibi aileler bir uyku motifini değiştirmek için, kendilerine ne yapmaları gerektiğini gösterecek bir plana ihtiyaç duyarlar. Önceden belli olmayan ak-

siliklere karşı hazırlıklı olmak -bir B planına sahip olmak- da bir çözüm yolu olacaktır. Aynı zamanda, ebeveynlerin yatır/kaldır yaparken, *ikisi de* yapıyorsa şayet, düşebilecekleri bazı tuzaklardan haberlerinin olması gerekir. Beş aylık Trina'nın annesi Ashley'den aldığım bu e-posta, ebeveynlerin istemeden nasıl süreci sabote edebilecekleri ve daha da önemlisi bazılarının neden çok çabuk pes ettiğine dair bir örnektir (bkz. Madde 12, sayfa 357):

*Beş ay boyunca Trina'yı uyuturken salladıktan sonra, yatır/kaldır yöntemini denemeye başladık. İkinci gün en iyisiydi. Yirmi dakika boyunca karnına pat pat yaptım ve bu uyumasına yetti. Ama şimdi beşinci günde, pes etme noktasına gelmiş bulunuyorum. Bu sabah, uykuya dalmayı bile beceremedi. Onu uyutmaya çalışırken, kocam bir nefes alayım diye bana yardım etmek için içeri girdi. Kızım, kocam onu ne zaman kucağına alsa histerik şekilde ağlamaya başlıyor. Ben aldığımda ise birdenbire sakinleşiyor. Bu normal bir şey mi? Gerçekten bu yöntemin işe yaramasını ve kızımın yardım olmaksızın kendi kendine uyumayı öğrenmesini istiyorum. Ama nerede hata yapıyorum, anlamıyorum.*

Çok rastladığım bir senaryo: Anne yorgun düşer ve sinirleri bozulmaya başlar. Birden Baba sahneye çıkar. Burada ebeveynlerin anlamadığı şey, *bebek için* babanın içeri girmesi aslında bir ilgi dağılmasıdır. Baba içeri girdiğinde aynı Anne gibi yatır/kaldır yapmaya devam etse bile, bu yeniden baştan başlamakla aynı şeydir. Gelen yeni bir insandır ve bebeklerin her aile bireyine aynı cevapları vermediklerini biliyoruz. Ayrıca, iki ebeveyn de aynı anda odada olursa, bu bebek için gerçekten bir ilgi dağılma sebebidir. Özellikle de bebek, altı aylık veya daha büyük bir bebekse. Bundan dolayı her bir ebeveynin üst üste iki gecesini bu işe ayırmalarını öneririm. Böylelikle bebek bir defada sadece bir ebeveynle bir arada olacaktır.

Bazı durumlarda, babanın olayı devralması ya da en azından birkaç gece boyunca süreci yürütmesi yerinde olur. Bunu özellikle anne bebeğini kucağına alıp, yatağa koymakta fiziksel zorluk çekiyorsa öneririm. Ya da yatır/kaldır yöntemini geçmişte denemiş ama bir şekilde pes etmişse, en doğrusu ilk iki-üç gece babanın bu yöntemi uygulaması olacaktır. Bazı anneler ise sadece, yapamayacaklarını düşünürler. Bu bölümün başlangıcında hikâ-

yesini okuduğunuz James'in durumunu ele alalım. Annesi Jackie anlattığım planı duyduğunda, hemen itiraf etmişti: "Onu emzirmeden uyutabileceğimi sanmıyorum. Ağlama sesi duymaya dayanamıyorum." Kendisi kronik bir kurtarıcı idi ve babanın işlere karışmasında çok da gönüllü davranmıyordu. Böyle durumlarda, çok ileri gittiğimi bilmeme rağmen, böyle bir anneye bir süre evi terk edip bir süreliğine akrabalar ile kalması gerektiğini bile söyleyebilirim.

Babalar yatır/kaldır konusunda bazen annelerden daha kararlı davranabiliyorlar. Ama bazılarının da "zavallı çocuk" sendromu kurbanı olduklarını görüyoruz (bkz. sayfa 339). Bir uyku sorununu ele almada erkekler daha hazır görünseler de; bu onlar için de kolay olmuyor, inanın bana. James'in babası Mike'ın daha yatır/kaldır yöntemini uygulamaya başlamadan, iki gün boyunca oğlu ile kalması gerekti. Çünkü James onun kucağında durmaya bile alışkın değildi. Dolayısıyla Mike oğlunu ilk kez rahatlatmaya çalıştığında, James daha da huzursuz oldu. Annesini istedi çünkü tek bildiği insan oydu.

Baba da olaylarda yer almak üzere seçildiğinde, annenin dikkatli olması gerekti. Arada karışmaması gerekiyordu. Sık sık dikkat çekmek isterim: "Bebek sizin kucağınıza gelmek için üzerinize atlasa da, babanın bu olayı ele alması gerekir." Aynı şekilde, baba da planın dışına çıkmamak zorundadır. Bebeğinin ağlamalarının ortasında, dönüp karısına "Hadi sen devam et." diyemez. Harika olan şey ise, babanın çok küçük bir katılımı bile olsa ya da çözümleme kısmını anneye bile bırakmış olsa, yatır/kaldır'da başarılı olmak bir ilişkinin tüm dinamiklerini değiştirecektir. Anne babaya saygı duymaya başlar, baba ise edindiği ebeveynlik becerisi ile yeni bir güven duygusu geliştirmiştir.

***11. Ebeveynler gerçekçi olmayan beklentilere girerler.*** Bunu yine söyleyeceğim: Yatır/kaldır yöntemi bir mucize değildir. Koliği ya da reflüyü 'tedavi etmez', diş çıkartırken bebeklerin çektikleri sıkıntıları dindirmez ya da inatçı bir bebeği yola getirmez. Sadece daha uzun uykular uyuyabilmesi için bebeğinizi eğiten sağduyu içeren bir yoldur. Bebeğiniz bu yönteme başladığınızda çok huzursuzluk hissedecektir -uzun süreli ağlamalar bekleyebilirsi-

niz. Ama orada, onun yanında olduğunuz için kendini terk edilmiş hissetmeyecektir. Daha önce de söylediğim gibi, bazı karakter yapıları için ele alındığında, durum çok daha zor olabilir (Nazlı, Hareketli ve Huysuz Bebeklerde). Ama tüm durumlarda değişim için kendinize zaman tanımanız gerekir. Sorunlar tekrar edebilir, buna da hazırlıklı olun. Daha önceden hatalı ebeveynlik yaptığınızı ve rutini olmayan çok yorgun bir bebeğiniz olduğunu her zaman aklınızda tutun. Şu an tüm o yanlışları düzeltmek için daha uç bir plan uygulamak zorundasınız. Bebeğinizi acı içinde kıvranırken ya da ızdırap çekerken mi yatırıyorsunuz? Hayır, sadece alıştığı bir şeyi değiştirmek için onun kafasını karıştıracak ve onu biraz sinirlendireceksiniz. Ağlayacak, kucağınızdan kurtulmaya çalışacak ve yatakta bir balık gibi debelenecek.

Şimdi söylemeliyim ki, ben bunu binlerce çocukta denedim ve bu şekilde bir çocuğu uyutmanın bazen neredeyse bir saati bulacağını biliyorum -ve doksan hatta yüz kez kaldırıp, yatırmak gerektiğini de söylemem gerek. Beslenmek için neredeyse her bir buçuk saatte bir uyanan on bir aylık Emanuel gibi bir bebekle karşı karşıya olduğumda, deneyimlerim bana bir gecenin böylesi bir vakada yeterli olmayacağını söyler. İlk gece Emanuel saat 10.00'da kalktığında, onu 11'e kadar uyutabilirsek kendimizi şanslı saymamız gerektiğini biliyordum. Yine o noktada anne-babasına şunu söyledim: "Saat 1'de yine kalkacak." Ve tabii ki kalktı. Güzel haber ise iki saatte bir uyanmasına rağmen, her seferinde tekrar uykuya dönmesi için yaptığımız yatır/kaldır sayısının azalması idi.

Deneyimlerim sayesinde bu tip tahminler yürütebiliyorum. Aşağıda yıllar boyunca binlerce çocukta gözlemlediğim en sık rastlanan dört motiften söz edeceğim. Sizin bebeğiniz bunlardan birine belki tam olarak uymuyordur, ama bekleyebilecekleriniz hakkında bunların bir fikir vereceğine inanıyorum.

* Eğer bir çocuk yatır/kaldır yöntemi ile çabuk denebilecek bir şekilde uykuya dönmeyi başarıyorsa -diyelim ki yirmi dakikada ya da en fazla yarım saatte- büyük olasılıkla geceleri üç saat daha fazla uyuyabilecektir. Yani 19'da yattıysa, 23.30 civarı uyanacaktır. İlk gece 23.30'da yatır/kaldır

yaparsınız ve bundan sonra da 5 ya da 5.30'da uyandığında bir daha yaparsınız.

* Emanuel gibi sekiz aylık veya daha büyük bir çocuğunuz varsa ve aylardır geceleri sık sık uyanmakta ise, siz de ona hatalı ebeveynlik motifleri ile cevap verdiyseniz, yatır/kaldır yöntemini belki de yüz defadan fazla uygulamanız gerekebilir. En sonunda yatmaya razı olduğunda, ilk defada iki saatten fazla uyumayacaktır. Size tek önereceğim şey, uykuya daldığı anda sizin de hemen gözlerinizi kapayıp biraz dinlenmeniz olacaktır. İlk gecelerde bunu bir kez daha, bir kez daha ve bir kez daha yapmak için hazırlıklı olmanız gerekir.

* İlk kez yatır/kaldır yönteminin denendiği bebek, bir süredir kısa gündüz uykuları almakta ise -yirmi dakikadan kırk beş dakikaya kadar; tipik olarak sadece her zamankinden yirmi dakika daha fazla uyuyacaktır çünkü kırk beş dakikadan daha fazla uyumaya alışkın değildir. Tekrar içeri girip, yine uykuya dalana kadar, ya da beslenme saatine kadar (hangisi önce gelirse) yatır/kaldır yapmaya devam edin. Ama hiçbir şekilde beslenme zamanında uykuya devam etmesine izin vermeyin.

* Eğer daha önce ağlamaya bırakma tekniğini denediyseniz ve çocuğunuzun ağlarken yanında olmadıysanız, yatır/kaldır yöntemi (gündüz veya gece uykularında) daha uzun bir sürede karşılık verecektir. Çünkü bebeğiniz bazı korkular edinmiştir. Bazen tekrar güven kazanmak için bazı adımlar atmadan, bu uygulamaya başlamamanız daha yerinde olur. Yatır/kaldır sonuç olarak işe yarayacaktır ve işe yaradığında iki veya üç gece uykunuzu alır ve bu işin hallolduğunu zannedersiniz. Ama birdenbire üçüncü gecede, bebeğiniz uyanıverir. İşte o an sizden telefon gelir: "Tracy işe yaramadı! Tekrar uyanmaya başladı işte." Unutmayın, bu yöntem istikrarlı olmanızı ve denemeye devam etmenizi gerektirir.

***12. Anne-babanın cesareti kırılır -sonrasında da yöntemi uygulamaya devam etmezler.*** Anne-baba kötü bir gün veya gece geçirdiklerinde yatır/kaldır yönteminin onları yarı yolda bıraktığına inanırlar. Bırakmamıştır ama siz şimdi pes ederseniz, *siz* her şeyi yarıda bırakmış olursunuz. Plandan ayrılmamanız gerekir. Bundan dolayı bir şeyleri not etmek önemlidir. Başla-

dığınız noktayı ve ne şekilde ilerlediğinizi ancak notlar alarak görebilirsiniz. Bebeğiniz her zamankinden sadece on dakika bile fazla uyumuşsa, bunu bir ilerleme saymanız gerekir. Görüşmelerime giderken not defterimi yanımda taşırım, böylelikle anne-babalara "Bebeğiniz bir hafta önce şöyleymiş" diyebilirim. Bir konuda ilerleyebilmek için bazı hareketler görmeniz gerekir. Hareketli, Nazlı ve Huysuz Bebeklerde bu iş uzun sürse de, yılmayın.

Bir bebeğe uyumasını öğrettiğinizde, yarım ölçülerle karşılaşmazsınız. En kötü şey her şeyin ortasında duruvermenizdir. Bir süre daha kucağınıza alıp, yatağına yatırmanız gerekebilir. Bunun uzun bir yol olduğunu unutmayın. İnanın bana, bu yöntemin hem zor hem de sinirleri zorlayıcı bir yöntem olduğunu biliyorum, özellikle de anneler için. Bunun için aşağıdaki şeylerle karşılaştığımda şaşırmıyorum:

*Daha ilk geceden oyunbozanlık yapabilirler.* Daha sonra **"Ne kadar süre yöntemi uyguladınız?"** diye sorduğumda, "On ya da on beş dakika; sonrasında dayanamadım bıraktım" cevabı ile karşılaşırım. On dakika işe yaramayacaktır. Çok kökleşmiş sorunları olan bebeklerde, bunu bir saatten fazla yaptığım oldu. Ama inanın bana, daha ikinci kez yaptığınızda azaldığını göreceksiniz. Ev ziyaretleri yaptığımda ve *bir danışanımla birlikte* yatır/kaldır yöntemini uyguladığımda (sorun ister gece uyanmaları, ister gündüz uykularının kısalığı olsun), anneler o itirafta bulunurlar: "Ben olsam yatır/kaldır yaptığımız o yirmi dakikanın sonunu getiremezdim." Gece ise "pes eder ve onu emzirerek uyuturdum;" gün içinde ise "tüm günü huzursuzluk içinde geçireceğini bilsem de, pes eder ve uyutmaktan vazgeçerdim" derler. Onların yerinde olsam, vazgeçmezdim. Ama kendi kararları ile bazı anne-babaların bu mesafeyi kat edemediklerinin farkındayım.

*Sadece bir gece deneyip bırakırlar.* Eğer hatalı ebeveynlik davranışlarınızda ısrarcı oldu iseniz, bu durumu düzeltecek stratejilerde de aynı kararlılığı ve ısrarı göstermeniz gerekir. Kabul edelim ki benim bir bebeği rutinde tutmak için uykusundan uyandırmak gibi birtakım önerilerim bazı anne-babalar tarafından mantığa aykırı diye nitelendirilmektedir. Bu anne ve babalar bir şeyin işe yarayacağına kalpten inanmıyorlarsa ve çabuk sonuçlar

almazlarsa hemen başka bir şeyi denerler. Hiçbir yönteme bağlı kalmadıklarından, bebeklerinin kafası allak bullak olur -ve yatır/kaldır bir işe yaramıyormuş gibi görünür.

*Sadece çok az bir ilerleme sonrası pes ederler.* Yirmi veya otuz dakikalık bir gündüz uykusunu bir saate çıkardıklarını düşünelim. Anne ulaşılan saatten memnundur ama bu, çocuğunu dört saatlik bir rutinde tutmak için yeterli değildir. Önemli bir şey daha vardır; büyüdükçe ve daha çok kalori yaktıkça bebeğin daha çok huysuzlaştığı ve bir buçuk saatlik bir uyku almazsa daha da yorgunlaştığı görülecektir. Rotadan sapılmazsa, ilerde bu sorunun tekrar belirmesinden sakınılmış olunur.

*İlk başarılı sonucu almışlardır ama sorun tekrar kendini gösterdiğinde -ki uyku sorunlarında genelde gösterir, tekrar yatır/kaldır uygulamasına dönmezler.* Bunun yerine başka bir şey denerler. Oysaki yatır/kaldır yöntemi ile devam etselerdi, bir şeyleri tekrar rayına oturtmak için daha az zaman harcamış olurlardı. Bebekleri yapılanları hatırladığı için, onu sakinleştirmek için daha az müdahalede bulunmaları gerekirdi.

Tabii ki uyku sorunları ile başa çıkmak için belirli formüller veremeyiz. Ama kişisel fikrimi sorarsanız, yatır/kaldır yönteminin şimdiye kadar uyguladığım tüm vakalarda işe yaradığını söyleyebilirim. Sayfa 360'daki kutuda yöntemi uygulama sürecinde size yardımcı olacak stratejileri bulabilirsiniz. Bu yöntemde, eskiden uyguladığınız yöntemleriniz kadar istikrarlı olursanız, değişime *ulaştığınızı* görürsünüz. Ama sabırlı olmalı ve sonuna kadar gitmelisiniz. Er ya da geç sonuca ulaşacaksınız.

Bu arada uyku sorunlarının bu dönemde çok daha düzeltilebilir olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız. Sorunları daha önce çözümleme yoluna gitmezseniz, bebeğiniz küçük bir çocuk olduğunda bunların çok daha içinden çıkılmaz bir hal aldığını görürsünüz. Bebeğiniz henüz bir yaşından küçük bile olsa, bundan sonraki bölümü okuduğunuzda; onun sahip olduğu uyku sorunlarını şimdi çözmezseniz, başınıza neler gelebileceği hakkında bir fikriniz olur. İşte bu sizi harekete geçirmeye yeter de artar bile!

## Yatır/Kaldır Yöntemine Devam Edebilme Yolları
## Pes Etmemeniz için Birkaç Öneri

"Mucize gerçekleşmeden pes etme" demiş atalarımız. İşte size rotadan çıkmamanız için bazı hayatta kalma stratejileri:

* Başlamadan önce planınızı gözden geçirin. Yatır/kaldır yönteminin tek bir ebeveyne yüklenmesi, o kişi için çok stresli sonuçlar doğuracaktır. Çünkü bu gerçekten zor bir şey! Özellikle de karakter yapınızı biliyor ve bir noktada buna dayanamayacağınızdan korkuyorsanız, buna kendi başınıza girişmeyin. Biri ile işbirliği yapın. Takım oluşturacak bir eşiniz, anne veya babanız ya da yakın bir arkadaşınız olmasa bile (bkz. sayfa 353, Madde 10 ve sayfa 239'daki kutu) en azından size moral vermesi için birini davet etmelisiniz. Gelen kişinin sizin çocuğunuza bir yardımı dokunması gerekmez. *Sizin için* yanınızda birinin olduğunu bilmek, *size* iyi gelecektir. Bu kişinin, yaptığınız şeyin ne kadar zor olduğu hakkında dert yanabileceğiniz, size bunu çocuğunuzun iyiliği için yaptığınızı hatırlatacak ve evinizdeki huzura katkısı olacak biri olması gerekir.
* Yatır/kaldır yöntemini uygulamaya bir cuma günü başlayın. Böylelikle önünüzde koca bir hafta sonu olur ve yukarıda sözünü ettiğimiz sebeplerden dolayı eşinizin, büyükannenin ya da iyi bir arkadaşınızın yardımını almak da hafta sonları daha kolay olur.
* Odada çocuğunuzun yanındayken kulak tıkaçları kullanın. Bunu çocuğunuzun sesini duymazlıktan gelin diye söylemiyorum Bunlar sadece ağlama sesini biraz daha az duymanıza yardımcı olacaktır Böylelikle ses kulaklarınızda daha az çınlayacaktır.
* Bebeğiniz için üzülmeyin. Yatır/kaldır yapıyorsunuz çünkü bebeğinizin kendi kendine bağımsızca uyuyan bir çocuk olmasını istiyorsunuz. Bunun aslında onun için bir hediye olduğunu düşünün.
* Yöntemi uygulamaya devam etmemeyi düşünüyorsanız, kendinize şu soruyu sorun: *Şimdi pes edersem, durum nasıl bir hal alır?* Siz yöntemi uygularken, bebeğiniz kırk dakika boyunca ağladıysa ve siz bırakıp çok aylar önce uyguladığınız herhangi bir yatıştırma alışkanlığına geri döndüyseniz, bebeğinizi tam kırk dakika boyunca bir hiç için ağlattınız demektir! Tekrar başladığınız noktaya geri dönersiniz, kendini sakinleştirme konusunda bebeğinizde hiçbir ilerleme olmazken, siz de kendinizi başarısız biri olarak hissedersiniz.

# YEDİ

## Hâlâ Yeteri Kadar Uyuyamıyoruz

### İlk bir yıldan sonra yaşanan uyku sorunları

### Bir Amerikan Krizi

Ulusal Uyku Kurumu tarafından 2004 yılında yapılan ankete göre, Amerikalı bebekler ve küçük çocuklar yeteri kadar uyumuyorlar. Anketin sonuçları, tam da ilk yıldan sonraki uyku sorunlarını ele alacak bu bölüm yazılırken açıklandı. Çalışma doğumdan ergenlik dönemine kadar olan zamanı kapsasa da, biz küçük çocuklara (bu dönem 12 ila 35 ay arası çocukları kapsar) ait bilgilere odaklandık. Satır aralarını okudukça, çocuklarımıza nasıl uykuya dalınabileceğini ve nasıl kesintisiz uyunabileceğini öğretmenin önemini vurgulayan bulgulara rastladık:

* *Uyku sorunları ilk aylardan sonra da devam edebilir.* Kültürümüzde uykuya ihtiyacı olanlar sadece bebekler ve onların anne-babaları değil. Küçük çocukların da yüzde 66'sı uyku ile ilgili sorunlar yaşıyor. Sorunların oranı şöyle: Haftada en az birkaç gün ve gece yatma saatini geciktirmeye çalışmak (yüzde 32), yatmayı tamamen reddetmek (yüzde 24) ve/ya gün içinde aşırı yorgun düşmek (yüzde 24). Küçük çocukların neredeyse yarıya yakını gecede bir kez uyanıyor. Yüzde 10 kadarı birkaç kez uyanıyor ve her defasında ortalama yirmi dakika kadar uyanık kalıyor. Yüzde 10 ise uyandığında kırk beş dakika veya daha uzun bir süre uyanık kalıp uykuya dönemiyor.

* *Bebekler ve küçük çocukların büyük kısmı çok geç bir saatte yatıyor.* Bebekler (doğumdan bir yaşına kadar) için ortalama yatağa gitme saati 21.11, küçük çocuklar için ise 20.55. Küçük çocukların neredeyse yarısı

akşam 9'dan sonra yatıyor. Bu soruna sıklıkla danışanlarımda da rastlıyorum. Bir kısmı işten eve geldiklerinde çocukları ile daha fazla vakit geçirebilmek için onları uyanık tutmaya çalışıyor. Diğerleri ise çocuklarına belirli ve olması gereken bir yatma saatinde yatma alışkanlığı kazandırmamış. Dolayısıyla onların da çocukları geç yatıyor. Oysaki iki grup da şimdi çocuklarını daha erken uyutamadıklarından şikâyet ediyorlar. En azından beş yaşına kadar bebeklerin ve küçük çocukların 19 veya 19.30'da yatmalarını öneriyorum. Ama anket, çocukların sadece yüzde 10'unun bu kadar erken bir saatte yatakta olduğunu belirlemiş. Buna rağmen iki kategoride de ortalama uyanma saati sabah 7 ve civarıdır. Çocukların neden yeteri kadar uyku alamadıklarını görmek için matematik profesörü olmaya gerek yoktur (Bunun çevremizdeki çocuklarda gördüğümüz hiperaktivite ve agresif davranışlara neden olan sebeplerden biri olduğunu duymak beni şaşırtmaz. Bu sorunların nedeni yetersiz uykuya bağlanmasa da, sorunların kötüleşmesinde uykusuzluğun etkisi büyüktür).

* *Birçok anne-baba çocuklarının kötü uyku alışkanlıklarını kabul etmek istemez.* Çocuklarının kaç saat uyumaları *gerektiğini* düşündükleri sorusuna verdikleri yanıt ile çocuklarının şu anda uyudukları saatlerin toplamını kıyaslamaları istendiğinde; anne-babaların üçte birinin verdikleri cevaplarda, kendi çocuklarının olması gerekenden daha az uyuduğu saptanmış. Ama başka bir soruda, çocuklarının az mı, çok mu ya da gerektiği kadar mı uyuduğu sorulduğunda; büyük bir çoğunluk (yüzde 85), çocuklarının gerekli uykuyu aldığını söylemiş. Küçük çocuklarda belirlenmiş yaygın uyku sorunlarının aksine, anne-babaların sadece yüzde 10'luk bir kesiminin bunu dert edindiği görülmüş (Tahminim, bu yüzde 10'un, çocuklarının gece yarısı uyanıp kırk beş dakika uyanık kaldığını söyleyen kişiler olduğu!).

Araştırmacıların bulguları benim her gün karşılaştığım bir ortak kaygının da altını çiziyor: Ebeveynler kendilerini tamamen çaresiz hissedene dek, zayıf uyku alışkanlıklarıyla yaşamaya devam ediyorlar. Danışanlarımın çoğunlukla beni arama sebepleri, annenin işe dönecek oluşu ve işte gereği kadar verimli çalışamayabileceği kaygısı oluyor. Bazen de çocuğun

gece boyunca sürekli uyanması, birdenbire eşler arası kavgalara neden olmaya başladığında bana danışmaya karar veriyorlar.

* *Hatalı ebeveynlik motifleri bebekler küçük bir çocuk olduğunda da devam edebilir.* Küçük çocukların yarıya yakını (yüzde 43) odada annesi veya babası olmadan uyuyamıyor, dörtte biri ise yatağa uyuduktan sonra yatırılıyor. İki durumda da, belli ki bir ebeveyn ya da bakıcı çocuklara kendi kendine uykuya dalma fırsatı vermeden, onları kendileri uyutuyor. Çocukları geceleri uyanan ebeveynlerin yarısı, onların kendi kendine uykuya devam etmesine izin verirken; ankete göre yüzde 59'u onların yardımına koşuyor, yüzde 44'ü çocukları uyuyana kadar yanlarında duruyor; yüzde 13'ü çocuklarını alıp kendi yataklarına getiriyor, yüzde 5'i ise çocuklarının yanlarında uyumasına izin veriyor. Son iki rakamın daha bile yüksek olabileceğini düşünüyorum. babycenter.com'un düzenlediği online bir ankette ise, "Çocuğunuz sizin yatağınızda mı uyuyor (veya uyuyacak)?" sorusuna, ebeveynlerin üçte ikisinden fazlasının "ara sıra" (yüzde 34) ya da "evet her zaman" (yüzde 35) diye cevapladığını görüyoruz. İnternet anketinin anonim karakterinin, ebeveynlere bu soruları daha dürüst cevaplandırmakta cesaret verdiğini düşünüyorum.

İyi haber ise, anketin tek başlarına uyuma becerilerini *öğrenen* (bu becerileri ebeveynleri kazandırır) çocukların daha iyi uyuduğunu göstermesi. Bu çocuklar gereğinden erken kalkmıyor, gündüz uykularını düzenli alıyor, kolaylıkla yatağa gidiyor ve çok zorluk çekmeden uyuyorlar. Geceleri ise nadiren uyanıyorlar. Örneğin, uyumadan önce yatağa yatan bu çocuklar, yatağa uyurken yatırılan çocuklardan daha uzun süreli uykular alabiliyorlar (9.9 saate, 8.8 saat). Ve onlarla kıyaslandığında, yaklaşık *üç kat az* tekrar eden bir sıklıkta uyanıyorlar (yüzde 13'e karşı yüzde 27). Çocukları uykuya dalmadan odadan ayrılan -ki bu çocuklarının kendi kendine uyuma becerisine sahip olduğunu gösterir- ebeveynlerin çocuklarının ise geceleri hemen hiç uyanmadığı görülüyor.

Bu şimdiye kadar yapılmış en kapsamlı uyku alışkanlıkları araştırması idi. Bazı çocukların iyi uyku alışkanlıklarını öğrendiğini ve tek başlarına uyuyabildiklerini gösterse de, karşı taraftaki yüzde 69'luk bir rakamın

haftada birkaç gün uyku sorunu yaşayan çocuklardan oluştuğu görülüyor. Buradan da bu çocukların anne-babalarının yılda 200 saat daha az uyudukları ortaya çıkıyor. Bir ailede bu kadar çok bireyin uykusuzluk çekmesi sonucu, ilişkilerdeki gerginlik en üst düzeye çıkabiliyor. Anne-baba çocuklarına kızgınlık duyabiliyor, kardeşler birbirine giriyor, karı-koca kavga ediyor. Uykusuzluk ve uyku düzensizlikleri salgınının sebeplerinden biri de, raporun dile getirdiği gibi modern dünyanın hızı. Bunu uyku kurumu üyelerinden, uzmanlık alanı uyku olan psikoloji profesörü Dr. Jodi Mindell şöyle açıklıyor: "Tüm toplumsal baskılar sadece yetişkinleri etkilemekle kalmıyor, çocukları da kapsıyor. Bunu, çocuklarımızın uyku zamanlarına uyanık oldukları zamanlar kadar önem vermemiz gerektiğine dair bir işaret sayıyorum."

Buna ben de bir ekleme yapmak isterim: Birçok ebeveyn bebeklerine nasıl uyumaları gerektiğini *öğretmiyor*. Hatta bu anne-babalar uykunun öğrenilen bir sanat olduğunu bile kabul etmiyorlar. Bunlar bebeklerinin, kendi kendilerine nasıl uykuya dalabileceklerini eninde sonunda kendiliğinden öğrenmelerini bekliyorlar. Bebekleri artık küçük bir çocuk olduğunda ve bir anda sorunlar büyüdüğünde ise; nerede yanlış yaptıklarını ya da bu sorunu nasıl çözüme ulaştırabileceklerini bilmiyorlar.

Aşağıdaki iki bölümde, iki ve üç yaşındaki çocukların yaşadığı uyku sorunlarının bir özetini yapacağım. Bu yaş gruplarını büyük bir genelleme yaparak ele aldığımı düşünebilirsiniz. Ama ilk çocukluk döneminde her ay bazı gelişimsel değişimler olsa da; bu değişimler çocuğun uyku motiflerini ya da bizim belirleyeceğimiz müdahale motiflerini etkilemeyecek değişikliklerdir. Bu iki yaş grubunu inceledikten sonra, daha önce sunduğum uyku stratejilerini gözden geçirip, bunların küçük çocuklara nasıl uyarlanabileceğini anlatacağım. Bunun devamında ise çeşitli tekniklere örnek olabilecek tipik durumları ele alacağız.

## İki Yaşında Rastlanan Uyku Sorunları

Gelişimsel değişiklikler ve artan bağımsızlık hissi, iki yaşına ait uyku sorunlarının nedenini açıklar. Yani ne zaman bir ebeveyn bana gece veya

gündüz uykularının "bittiğini" söylüyorsa, sorarım: **Çocuğunuz yürüyor mu? Konuşabiliyor mu?** Bebeğiniz birinci doğum gününden bir süre sonra yürümeye başlayacaktır. Geç yürümeye başlayacak çocukların bile bu dönemde bacakları artık güçlenmiş durumdadır. Daha önceki bölümde açıkladığım gibi, bu yeni fiziksel başarının bebeğinizin uykusuna da etkisi olacaktır -özellikle de o ilk adımları attığı dönemde. Bazı çocuklar geceleri kalkıp, henüz uyurken yataklarında ayağa kalkar ve yatağın parmaklıkları boyunca yürümeye başlarlar. Sonra bir anda uyanıverir ve nerede olduklarını, nasıl tekrar yatabileceklerini bilemezler. Bu dönemde kas spazmları ve düşme hissi de bebeğinizin uyanmasına neden olabilir. Gün boyunca onun kaç kere düştüğünü düşünürseniz bu hissi anlayabilirsiniz.

Küçük çocuklarınızın televizyon veya video izlemelerine çok izin vermenizi istemem. Bu tip medya çocuğunuzun aşırı uyarılmasına ya da uykularını kaçırtacak birtakım imgelerin küçük kafalarına takılmasına neden olacaktır. Bir yaşında REM süresi yaklaşık yüzde 35 azalmasına rağmen, bu çocuğunuzun rüya görmeye devam etmesini engellemeyecektir. Kâbus -tekrarlanan korku dolu anlar- görebilmelerine rağmen, çocuklar bu dönemde daha çok gece terörü yaşarlar. Bunlar kötü rüyalardan çok, fiziksel bir uyarım ve dışavurum gibidir (bkz. sayfa 369'daki tablo). Küçük çocuklar uykularında bu anları tekrar tekrar yaşar.

Ele aldığımız konuda ailedeki diğer fertleri de düşünmeliyiz: **Çocuğunuzun büyük kardeşleri var mı?** Küçük çocuklar yürümeye başladıklarında, ağabeyleri veya ablaları için bir espri malzemesi olabilirler. Çocuklar bu tip hareketlerden etkilenebilir ve bu üzüntü ile bazı geceler uyanabilirler.

Çocuğunuz bu dönemde, aktif olmasının yanısıra meraklıdır da. Aileler bir ya da iki yaşındaki çocuklarını anlatırken en çok "Her şeyi merak ediyor" cümlesini kullanılır. Çocuğunuz henüz tamamlanmış cümlelerle konuşamasa da, konuşur gibi sesler çıkarmakta ve dediklerinizin hepsini anlamaktadır. Sabahları yatağındaki oyuncakları ile konuştuğunu duyarsınız -böyle bir çocuk, kendi kendine oynamayı ve kendini eğlendirmeyi biliyor demektir. Hemen içeri girme hatasında bulunmazsanız, bu gelişimsel başarı sayesinde yatağınızda bir süre daha kalabilir ve çocuğunuzun çı-

kardığı sesleri dinleyerek keyifli bir zaman geçirirsiniz.

Daha önceleri iyi uyuyan bir bebek, küçük bir çocuk olarak birdenbire uyku sorunları yaşamaya başladıysa, sağlığı veya çevresi ile ilgili ipuçlarına ulaşmaya çalışırım. **Son zamanlarda ev içindeki düzeniniz değişti mi? Çocuğunuz diş mi çıkarıyor? Yeni aktivitelere mi başladınız? Diğer aile bireylerinin hayatlarında iş, sağlık ya da çocuğunun yanında olmak konularında son zamanlarda birtakım değişiklikler oldu mu?** O zamanlarda ne olduğunu ve bunlara nasıl bir tepki verdiğinizi hatırlamanız için haftalar ya da aylar öncesine gitmeniz gerekebilir. Örneğin, Ginny on altı aylık oğlu birdenbire geceleri uyanmaya başladığında benimle iletişime geçmişti. Ona bir dizi soru sormuş, Ginny'nin hayatlarında hiçbir değişiklik olmadığından emin olduğunu görmüştüm. Ama biraz sonra, birdenbire aklına bir şey gelmişti: "Evet, Ben beş ya da altı hafta önce grip oldu. Şimdi düşününce fark ediyorum, uyku sorunları o zaman başladı." Ona birkaç soru daha sormam gerekmişti. Bunlara verilen cevaplardan, hastalık zamanında Ben'i "sakinleştirmek" için yataklarına aldıklarını öğrenmiştim.

Bu yaş grubu çocuklarda, gündüz uykuları zor bir hal alır. Bu dönem, çocukların 1.5-2 saatlik iki uykudan tek bir uzun uykuya (bkz. sayfa 388'deki kutu) geçiş yaptıkları zamandır. Bu, kâğıtta basit görünebilir ama aslında çok inişli ve çıkışlı bir yoldur. Çocuğunuz birkaç gün boyunca sabah uykusunu atlayabilir, sonra birdenbire belirli bir sebep olmaksızın eski rutinine geri dönebilir. Küçük bebeklerde düzenli gündüz uykuları iyi gece uykularını hazırlarken, bir yaşından büyük bebeklerde gün içinde geç uyunan bir gündüz uykusu, gece uykusundan çalacaktır. Çocuk akşamüstü geç saatte uyumaya alıştıysa, anne-babalara bu uykuyu öne çekmelerini, çocukları öğleden sonra 15.30'da hâlâ uyumaktaysa, onu uyandırmalarını tavsiye ederim. Aksi halde çocuk, enerjisini harcamak üzere kullanacağı aktivite zamanı kısaldığı için kendini uykuya hazır hissetmeyecektir. Yine de şu durumlarda istisnalar olabilir: Eğer çocuğunuz son günlerde biraz uykusuz kaldıysa ve arayı kapaması gerekiyorsa; hastaysa ve oyun oynamaktan çok uyumaya ihtiyacı varsa ya da sadece onun o gün biraz daha uyumasının iyi olacağını hissettiyseniz, o zaman tabii ki biraz geç

bir saate kadar uyumasına izin verebilirsiniz.

Bu dönemdeki en önemli gelişimsel unsur, çocuğunuzun artık sebep-sonuç ilişkisini anlamasıdır. Oyuncakları ile oynarken bunu hissedebilirsiniz. Yeni edinilen bu anlama becerisi ile -çocuğunuz açısından düşünüldüğünde- hatalı ebeveynlik motifinin yerleşmesi çok daha kolay olacaktır. Geçmişte eğer bebeğinizi sallayarak uyuttuysanız ya da uykuya dalmadan önce onu emzirdiyseniz, Pavlov'un köpeği örneğine benzer şekilde, bu hareketler büyük olasılıkla çocuğunuz için bir alışkanlık halini almıştır (Hatırlarsınız, sahibi ona yemek vermeden önce hep zil çalıyordu ve ne zaman zil sesi duysa köpeğin ağzı sulanmaya başlar olmuştu). Çocuğunuz sebep ve sonuç ilişkisini öğrendiği için, buna benzer hatalı ebeveynlik motifleri onun için artık sadece saf bir koşullandırmadan ibaret değildir. Öğrettiğiniz her dersi (bilinçli ya da bilinçsiz), ileride uygulamak üzere küçük hafızasına kaydetmektedir. Ebeveynler bu dönemde temkinli davranmazsa, küçük çocuklarını *anne-baba yönetme sanatı*na hazırlamış olurlar!

On beş aylık bir çocuğu örnek alalım. Birdenbire geceleri saat 3'te uyanmaya başlamış olsun. Azı dişleri çıkıyor ya da belki sadece kötü bir rüya görmüş olabilir. Aktif bir oyun grubuna katılmış ya da büyükannesi ve dedesine heyecanlı bir ziyaret yapmış olabilir. Belki de bunun çok basit başka bir nedeni vardır: Derin uykusundan çıkmıştır ve kapısının altından sızan küçücük bir ışık veya ışık açma-kapama düğmesinden gelen minik bir ses yüzünden bitmeyen merakı devreye girmiştir. Küçük çocuklar hemen her şeye ilgi duyarlar. Dolayısıyla gece uykusundan uyandıklarında, tekrar uykuya dönmeleri geçmişle kıyaslandığında artık çok daha zordur.

Eğer bebeğiniz ilk kez gece uykusundan uyandı ise (birçok aile için neredeyse hiç rastlanmadık bir olay), o anda hatalı ebeveynlik yapmamanızın önemi büyüktür. Eğer telaşla içeri girer, onu kucağınıza alır ve "Bir tek bu gece onu kitap okuyarak sakinleştireceğim" düşüncesine girerseniz; ertesi gece tekrar kalkıp, ona yine kitap okumanızı isteyeceğinden eminim. Sonraki gece uyandığında ise iki kitap, bir bardak su ve ek bir sarmaş dolaş olma vakti talep edecektir. Bu, bebeğinizin kendi yaptığı şey ve sonrasında sizin buna verdiğiniz cevapla ilgili bağlantı kurabilmesinden kaynak-

lanır. *Ben böyle bir ses çıkardım. Anne geldi ve bir şey oldu.* Üçüncü gece ise onun için her şey gayet net bir hal alır: *Ben böyle bir ses çıkarıyorum. Anne geliyor. Bana kitap okuyor ve sonra beni sallamaya başlıyor. Sonra beni yatağa yatırmaya çalıştığında yine aynı sesi çıkarıyorum, bu sefer beni daha çok sallıyor.* Sonuç: Koskoca bir kapana sıkışmış durumdasınız. Artık sizi manipüle eden bir çocuğunuz var!

Bir ebeveynin bu tuzağa düşüp düşmediğini anlamak zor değildir. Sık sık şu soruyu sorarım: **Çocuğunuz gün içinde tantrumlar -öfke krizleri- yaşıyor mu?** Küçük bir çocuk anne-babasını manipüle etmeyi öğrendiğinde, bunu tüm davranışlarına yansıtacaktır. Bu bitirim canavarların çoğu, 'tutturma motifleri'ni uyanma davranışlarında, yemeklerde, giyinip soyunurken, başka çocuklarla birlikte oynarken (bu davranışsal etmenlerle ilgili ayrıntılı bilgiyi, takip eden bölümde bulabilirsiniz) de aynı şekilde devam ettirecektir. Ayrıca hatırlamanız gereken bir başka şey de, bu dönemin "Hayır!" dönemi olduğudur. Küçük çocuklar bu kelimeyi öğrendiklerinde kendilerini çok güçlü hissederler ve kelimeyi kullanmaya bayılırlar.

Doğal olarak, anne-babalar baştan beri hatalı ebeveynlik motifleri sergilediklerinde beliren uyku sorunları -erken uyanma, gece uyanmaları, düzensiz gündüz uykuları ve *prop* bağımlılığı gibi- gelişimsel unsurlarla ilgili değil, daha çok kökleşmiş kötü alışkanlıklarla ilgilidir. Bir çocuğun uyku konusunda sıkıntılı bir geçmişe sahip olup olmadığını anlamak için iki anahtar sorum olur: **Çocuğunuz hiç gece boyunca uyudu mu?** ve **Her zaman mı onu yatağa yatırırken sorun yaşıyordunuz?** İlk soruya verilen "hayır" ve ikinci soruya verilen "evet" cevabı bana, çocuğun kendi kendine hiçbir zaman uyumayı öğrenmemiş olduğunu ve uyandığında tekrar uyuma becerisi edinmemiş olduğunu söyler. Sonra ayrıntılara girmem gerekir. Bir dizi soru sorarak, anne-babanın çocuklarını uyutmak için ne tip *prop*lar kullandıklarını ve bizi ilgilendirebilecek diğer ayrıntıları öğrenmeye çalışırım: **Şu an onu nasıl yatırıyorsunuz? Nerede uyuyor? Hâlâ emziriyor musunuz? Eğer öyleyse, bunu onu uyutmanın bir yolu olarak kullanıyor olabilir misiniz? Geceleri ağladığında onun için üzülüyor musunuz? Telaşla mı odasına giriyorsunuz? Onu yatağınıza getiriyor musunuz? Da-**

| Küçük Çocuklar Uykularında Neden Çığlık Atarlar? | | |
|---|---|---|
| | **Kabus** | **Gece Terörü** |
| **Nedir?** | REM uykusunda oluşan psikolojik bir deneyimdir. Kötü rüya anlamına gelir. Çocuk tatsız bir duyguyu ya da geçirilmiş bir travmayı dışarı atar. Bilinci aktiftir ama bedeni (gözlerdeki hızlı hareketlenmeyi saymazsak) değildir. | Uyku terörü diye de anılan gece terörü (gece terörünün şiddetli bir tipine yetişkinlerde de rastlanır), uyurgezerlik gibi *psikolojik* bir deneyimdir. Derin bir uykudan REM uykusuna normal geçiş yapacakken, çocuk iki evre arasında gece terörü yaşar. Bedeni aktiftir, bilinci yerinde değildir. |
| **Ne zaman olur?** | Genellikle gecenin ikinci yarısında görülür. Bu REM uykusunun en yoğun yaşandığı evredir. | Genellikle uyumaya başladıktan sonra 2. veya 3. saatlerde -uykunun ilk üçte birlik diliminde- gerçekleşir. |
| **Nasıl işitilir ve nasıl görünür?** | Çocuk çığlık atarak uyanır ama yanına gittiğinizde bilinci yerindedir. Bazen de uyandıktan az bir süre sonra bilinci yerine gelir. Yaşadığı deneyimi büyük olasılıkla hatırlayacaktır. Kötü rüyalar yıllar boyunca çocukların zihinlerinde iz bırakabilir. | Yüksek perdeden gelen bir çığlıkla başlar. Çocuk gözleri açık, bedeni kaskatı ve bazen soğuk terler içinde yüzü kızarmış şekilde uyanır. Yanına gittiğinizde sizi tanımayabilir ve daha sonra da bu olayı hatırlamaz. |
| **Ne yapabilirsiniz?** | Çocuğunuzu sakinleştirin ve yanında olduğunuzu hissettirin. Ayrıntılarını hatırlıyorsa gördüğü rüya hakkında konuşması için onu cesaretlendirin. Korkularını küçük görmeyin -rüya onun için çok 'gerçek' bir olgudur. Ona sarılarak, onu öperek, hatta gerekiyorsa yanında yatarak onu rahatlatın. Ama yatağınıza almayın. | Uyandırmayın, bu sadece tipik olarak 10 dakika içinde (bazı durumlarda 1 dakika kadar kısa veya 40 dakika kadar uzun sürebilir) sonlanacak durumun daha da kötüleşmesine sebep olacaktır. Bu çocuğunuzdan çok sizin için zor bir durumdur, dolayısıyla rahatlamaya ve sadece sözlerinizle çocuğunuza yardımcı olmaya çalışın. Bir yerlere çarpıp canını yakmaması için gerekli önlemleri alın. |
| **Nasıl bir daha başına gelmesine engel olabilirsiniz?** | Çocuğunuz için neyin korku verici veya stresli olabileceğini bulmaya çalışın. Gün içinde bunlardan uzak durun. Her zamanki yatma saatinizi koruyun ve uykuya hazırlık ritüelini uygulamaya devam edin. Eğer çocuğunuz "canavarlar"dan korkuyorsa, yatağın altını kontrol etmenizde sakınca yoktur! | Rutinini kararlılık içinde devam ettirin ve çocuğunuzun aşırı yorulmasından sakının. Eğer bu durum sık sık meydana gelirse ya da ailenizde uyurgezerlik eğilimi var ise, doktorunuzla ya da bir uyku uzmanı ile görüşün. |

### Çocuk Yatağından Büyük Yatağına Geçiş

Aceleci olmayın (çocuğunuzun en az iki yaşına gelmesini bekleyin), ama başka bir bebek bekliyorsanız, geçişi yapmak için geç kalmayın. Bebek doğmadan 3 ay önce süreci başlatmanız gerekir.

Çocuğunuzla geçiş hakkında konuşun ve onu da sürece dâhil edin: "Senin de artık Anne ve Babanın yatağı gibi bir yatakta yatma vaktin geldi sanıyorum. Yeni yatağın için nasıl çarşaflar alalım?" Eğer iki yaşından küçükse, başlangıçta kenarları çıkartılabilen yatakları tercih edin Geçişi gerçekleştirdiğinizde, yatma vakti kurallarını ve rutininizi değiştirmeyin. Her zamankinden daha büyük bir kararlılıkla düzeninizi devam ettirin

Çocuğunuz yatağından çıkmayı başarır ve yanınıza gelirse, onu hemen yatağına geri gönderin -sarılıp kucaklamadan.

Yatma vakti geçtikten sonra *odadan çıkmama* kuralı koyduğunuzda kendinizi suçlu hissetmeyin, araya bir çocuk güvenlik kapısı bile yerleştirebilirsiniz. Eğer bebeğiniz erken kalkıp da kendi kendine vakit geçirebilen bir bebekse ve şimdi sabahın erken saatinde kalkıp yanınıza geliyorsa; ona bir alarm saati ya da ışıklı bir alarm sistemi alın. Ancak alarm çaldığında ya da ışık yanıyorsa kalkabileceğini anlatın.

Odasını güvenlikli hale getirin (eğer hâlâ yapmadıysanız) -çıkış noktalarının kapalı olduğundan emin olun, kordonları gizleyin, alçak çekmecelere kilit koyarak yukarı tırmanmasına engel olun.

Çocuğunuz özellikle 3 yaşından küçük ise, hiçbir şeyi şansa bırakmayın. Karyolasını duvara yaslayın, yatakta yatsın (somyada değil). Böylelikle yere daha yakın olur. En azından ilk birkaç ay parmaklıklardan faydalanın.

**ha küçük bir bebekken tamamen uykuya dalmadan önce odadan ayrılabiliyor muydunuz? Gündüz uykuları ne kadar sürüyor ve nerede uyuyor? Hiç 'ağlamaya bırakma yöntemi'ni denediniz mi?** Bu sorular benim, hatalı ebeveynliğin ne boyutta olduğunu anlamamı sağlar. Aşağıdaki e-postada yaşanan benzeri durumlar ise zaten hemen kendini gösterir:

*Yirmi iki aylık kızım kendi kendine uyumayı bilmiyor. Her gece birlikte uyuyoruz. Ama şimdi yeni bir bebeğimiz olacak. Kocamın bu konuda bana bir yardımı yok. Ona neler söylediğini de bilmiyorum, ama yatarken bile kızım benim üzerimde yatıyor. Lütfen yardım edin!*

Maalesef görüyoruz ki, anne de baba da ne yapması gerektiğini bilmiyor. Bu sık rastladığım bir durumdur. Eğer bir çocuğun iki yıl boyunca istediği yerde ve istediği şekilde uyumasına izin verildiyse ve çocuk bağımsızca uyuyabilmek adına hiçbir şey bilmiyorsa; çok ayrıntılı bir planla yola çıkmamız gerekir. Burada hem anne, hem de baba birlikte hareket etmelidir. Farklı yönlere kürek çekerlerse ya da daha da kötüsü ulaşacakları hedef hakkında tartışmaya girerlerse, bir sonuca ulaşmamız mümkün değildir. Ayrıca, eğer çocukla anne veya baba arasında bir güven sarsılması söz konusu ise, durum çok daha karmaşık bir haldedir. Çocuk kendini güvende hissetmiyor ve aynı zamanda kendine güven duymuyor demektir. Böylelikle ilk müdahale güveni geri kazanma hedefi ile gerçekleşmelidir (bkz. sayfa 265 ve 381).

## Üç Yaşında Rastlanan Uyku Sorunları

İki yaşına ait sorunların çoğu üç yaşında da devam eder. Ama çocuklar büyüdükçe etraflarında ne olup bittiğine dair daha geniş bir duyarlılığa ve zihin kapasitesine sahip olmaya başlamışlardır. Bu dönemde çocuklar, ailelerinde ve yaşadıkları çevrede yaşanan değişimlerden çok daha fazla etkilenirler. Küçük yaştakilerden daha meraklı bir yapı sergilerler. Yanınızda kim olursa olsun, onlara göre herkes bir oyun arkadaşıdır. Hiçbir şeyi kaçırmak istemezler. Daha önceleri seslerden rahatsız olmuyorken, bu yaşta duydukları bazı sesler onları uykularından uyandırmaya yetecektir.

Bu yaştaki çocuklar, fiziksel olarak çok fazla beceri sergilemeye başlamıştır. **Yatağından çıkıp sizin odanıza geliyor mu?** Bazı küçük çocuklar bunu 18 ay gibi erken bir zamanda başarır ama bu her zaman hedef amaçlı gerçekleşmez. İki yaşından önce, çocuğunuzun başı bedenine göre hâlâ orantısal olarak daha büyük olduğu için, yatağın kenarından sarkmayı de-

nediğinde, başı ağır gelip aşağı düşebilir. Ama iki yaşına geldiğinde artık nasıl ayakta durması ve hatta nasıl tırmanması gerektiğini öğrenmiş durumdadır. Ve işte o zaman bir bakarsınız gecenin bir yarısı sizin yanınıza gelivermiş. Anne-babalar çocuklarını yataklarına almakta bu yaşta bir sakınca olmadığını düşünürler (bkz. sayfa 370'deki kutu). Bunu mümkün olduğunca geciktirmenizi öneriyorum -en azından iki yaşına kadar- çünkü iki yaşlarında bu gece yarısı yatak ziyaretleri azalmaya başlayacaktır (Buna tek istisna yatak fobisi olan çocuklardır; bkz. sayfa 381-385.) **Gecenin bir yarısı çocuğunuz yatağınıza geldiğinde ne yapıyorsunuz?** Buna haftada bir ya da iki kez izin verdiğinizde, kendinize yeni bir dert ediniyorsunuz demektir.

Daha büyük çocuklar evdeki değişimlere karşı aşırı duyarlı olduklarından, her zaman sorarım: **Aile hayatınızda bir değişiklik oldu mu?** Yeni bir bebek, ailedeki bir kayıp, ebeveynlerin evliliklerinde ortaya çıkan sorunlar ve/ya boşanmalar, yeni ilişkiler, yeni bir bakıcı, zorlayıcı sosyal durumlar –bunlardan herhangi biri küçük bir çocuğun uyku düzeninin bozulmasına yetecektir, özellikle de şimdiye kadar kendi kendine uyumayı ya da kendi kendini sakinleştirmeyi öğrenememişse. Bu ayrıca sosyal alanlarda etkinliğin arttığı bir dönemdir ve daha önce de söylediğim gibi, yapılan aktiviteler uyku düzenini etkileyebilir. **Yeni bir oyun grubuna mı başladınız ya da her zaman gittiğinize bebek yogası, bebek aerobiği gibi bir yenisini mi eklediniz?** Daha da ayrıntıya girebiliriz: **Oyun grubunda tam olarak neler yapıyorsunuz? Çocuğunuzdan ne tip aktiviteler yapması isteniyor? Diğer çocuklar nasıl görünüyor?** Şimdiye kadar hiçbir uyku sorunu yaşamamış çocuklar bile, aşırı stresle karşılaşınca (küçük bir çocuk henüz bir şeyler öğrenmek için ders almaya hazır değildir veya bu dönem çocuklar için bir jimnastik "koç"u tutmanın zamanı değildir) ya da özellikle, küçük bir kaba insan yavrusunun alay konusu olduklarında bocalayabilirler (bundan sonraki bölümde bkz. Alicia'nın hikâyesi, sayfa 426-428).

Uyku sorunları bu evrede anne-babalar için her zamankinden daha yorucu bir hal alır. Bu çocuklar artık konuşmaktadır; bir bardak su, bir masal ya da biraz daha sarılıp koklaşma istediklerinde bunu dile getirirler.

Ve bunları size yaptırmak için sonsuza dek konuşup, sizinle sınırsız pazarlıklara girerler. Anne-babalar ise daha önceki evrelerde bazı şeyleri "Henüz bir şeyden anlamıyor" ya da "Elinde değil" gibi cümlelerle mantığa oturturken, daha büyük çocuklarda sinirden kendilerini kaybedebilirler. Gerçekten kökleşmiş bir alışkanlık söz konusu ise ve anne ya da baba buna çocuğun beklediği şekilde cevap vermemişse, çocuğun yattığı yatağı sarsacak kadar sinirli hareketler sergilemesine şaşmamak gerekir. Çocuğunuz gün içinde de öfke nöbetlerine (tantrum) tutulabilir. Daha büyük çocuklar, yaptıkları belli bir hareket ile anne veya babalarını koşarak yanlarına getirebileceklerini bilir.

Çocuğunuzun uyku sorunu varsa, öncelikle şimdiye kadar geçirdiği dönemlere göz atmamız gerekir: **Şimdiye kadar hiç kendi yatağında uyudu mu?** Bu tip durumlarda çoğunlukla başa dönmemiz gerekir. Çocuğunuzun duygusal geçmişi önemlidir. Israrcı hallerine alışkınsanız, evinizdeki küçük diktatörün bu dönemde bir tirana dönüştüğüne şahit olursunuz. Bunu hissetmek zor değildir: Başını vurur, iter, tokat atar, ısırır, saç çeker, tekme atar, kendini yerden yere atar, kucağa alındığında kaskatı kesilir. Çocuğunuzun uyumadığı saatlerde bu tip davranışlara doğru şekilde müdahale etmezseniz (bkz. sayfa 442-453), uyku vakti geldiğinde her şey daha da güçleşecektir çünkü bu sefer de tüm yaptıklarından dolayı çocuğunuz yorgun düşmüş olacaktır.

Anne-babalar küçük çocuklarının manipülatif hareketlerini ayrılık kaygısı ile karıştırma yanılgısına girebilirler. Çocuklarının korkularına çözüm olarak birtakım hatalı ebeveynlik davranışları sergilemedilerse ve onlara şefkatli ve güven verici bir şekilde yaklaştılarsa, ayrılık kaygısı yedi ila dokuzuncu ayda başlayıp on beş ila on sekizinci ayda biter. Bundan dolayı iki yaşında çocuğu olan bir anne bana gelip de "Geceleri uyanıyor çünkü ayrılık kaygısı yaşıyor" dediğinde, çocuklarının artık onları yönetmeyi öğrenmiş olmasından kaynaklandığını söylerim (bkz sayfa 115-120 ve 257-270).

Lütfen hata yapmamaya çalışın. Bu yaşta çocuklar üst düzey bir kavrayış yeteneğine sahiptir. Bundan dolayı samimiyetle yaşadıkları bazı korkular da olabilir. Çevrelerinde ne olup bittiğine tamamen hâkimdirler:

Yani kendine bir kardeş geliyorsa, anne ile baba birbirine kızgınsa, oyun grubunda bir çocuk sürekli onun oyuncaklarını alıyorsa, *Kayıp Balık Nemo*'daki küçük balık babasından ayrı kaldıysa, çocuk bunların hepsinin farkındadır. Daha büyük çocuklar ise kolaylıkla etki altında kalabilirler. Geçenlerde babasını evlerinin giriş katındaki tüm pencereleri kilitlerken seyreden bir çocukla ilgili güzel bir hikâye duydum. Baba çocuğuna, bunu hırsızların içeri girmemesi için yaptığını anlatmıştı. Ve o gece çocuk uyuduktan sonra, gece yarısı bağırarak uyanmıştı: "Hırsızlar geliyor! Hırsızlar geliyor!" Büyük kızım üç yaşındayken biz de buna benzer bir olay yaşamıştık. Kızımın o zamanlar popüler olan *E.T.*'yi izlemekten hoşlanabileceğini düşünmüştüm. Bana tehlikesiz görünen şeyin, kızımın aylar sonra rüyasına gireceğini bilemezdim. Kızım kâbus görüyor, *E.T.*'nin evdeki kedi girişinden eve girdiğini sayıklıyordu.

Ebeveynler son zamanlarda çocuklarının her geçen gün daha uzun süre televizyon izlemesine ve daha çok bilgisayar oyunu oynamasına izin verdiklerinden, üç yaşında bir çocuk için kâbusların da hayatın bir parçası olduğuna şaşmamak gerekir. Çocuğunuzun izlemesine izin verdiğiniz her şeyi sizin de izlemeniz ve bunu bir çocuğun gözüyle yapabilmeniz gerekir. *Bambi*'yi ya da *Kayıp Balık Nemo*'yu gerçekten izlemekten hoşlanacaklarından emin misiniz? Yoksa küçük bir çocuk için iki filmdeki ana karakterlerin annelerinin öldürüldüğünü bilmek rahatsız edici olabilir mi? Ne tip masallar anlattığınıza, ne konuda kitaplar okuduğunuza da dikkat etmelisiniz. Korkunç masallar ve karanlık imgeler çocukların aklında yer edebilir. En önemlisi, eğer televizyon veya bilgisayar çocuğunuzun hayatının bir parçası ise, yatak vaktinden önce ona sakinleşmesi için yeterli zamanı ayırmaya özen göstermeniz gerekir. Bana sorarsanız, günün sonunda "televizyon izlemek yok" kuralını koymanızı öneririm.

## Küçük Çocuklar için Uyuma Stratejileri

Bu kitabın başından beri açıkladığım uygulama ve stratejilerin çoğu, biraz değişiklikler yapılarak, küçük çocukların uyku sorunlarına uyarlanabilir. İşte size, hayatın içinden örneklerle vereceğim bazı önemli hatırlatmalar.

Belirli bir soruna bakmanıza yardımcı olması açısından, kutuları takip edebilirsiniz.

***Rutininize devam etmelisiniz ama çocuğunuz büyüdükçe bunda bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir.*** Lola on dokuz aylık çocuğu ile ilgili beni aramıştı: "Carlos son zamanlarda yatma vakti rutininde huysuz tavırlar sergilemeye başladı. Ayrıca banyo yapmaya bayılırken, şimdi banyodan neredeyse nefret ediyor." Carlos'un hayatında neler olup bittiğine dair bazı sorular sorduktan sonra, ailenin yakın bir geçmişte Lola'nın memleketi olan Guatemala'ya bir yolculuk gerçekleştirdiğini öğrendim. Ayrıca Carlos yeni bir müzik sınıfına başlamıştı. Anneye bunun bazı yansımaları olabileceğini anlattım. Yolculuk her zamanki rutin devam ederken başlamıştı, müzik sınıfı ise sosyallik konusunda tamamen yeni bir düzeye geçişti. Buna ek olarak Carlos her geçen gün daha hareketli bir yapıya bürünüyordu. Yatma vakti rutinini değiştirmemiz gerekebilirdi. Bir-iki yaş arası birçok çocuk, yatağa akşam saat 6 veya 6.30'da yatırıldıklarında daha rahat uyurlar. Yine bu yaşlarda uykudan önceki banyo alışkanlığı bazı çocukları aşırı derecede uyarabilir. Bu durumda Lola'nın oğlunun, akşam yemeğinden önce -4 veya 5 gibi- banyo yapması daha uygun olacaktı. Bir başka seçenek ise, banyosunu sabahları yaptırmaktı. Lola ilk anda karşı çıktı: "Ama biz banyoyu geceleri yaptırıyoruz çünkü ona ancak babası banyo yaptırabiliyor." Bu onun seçimi idi. Ama ona yine de dürüstçe fikrimi söyledim: "Anladım, ama bebeğini değil kendini düşündüğünü kabul etmeni istiyorum." Şanslarına, Carlos bir Kitap Bebek'ti. Bir şeylere uyum sağlamakta güçlük çekmiyordu, Lola ise yaratıcı davranmıştı. Önerisi babasının Carlos'a sabahları duş aldırması oldu. Carlos bundan çok zevk aldı, böylelikle baba ile yeni bir ritüel başlatmış oldular.

***Ne kadar zor olursa olsun, yatma vakti ritüelini kararlı bir şekilde devam ettirin, bu şekilde başınıza gelebilecekleri önceden sezebilirsiniz.*** Yatma ritüellerinde mutlaka kitap okumaya ve sarmaş dolaş olmaya yer vermek gere-

kir. Çocuklar artık çok daha fazla şeyi kavrayıp akıllarında tuttukları için, buna gece sohbetlerini de eklemekte bir sakınca görmüyorum. Yirmi üç aylık Megan'ın annesi Julie de bunun farkındaydı. Julie, Megan'ı işyerine götürüyordu ve "her günümüz bir diğerinden farklı geçiyor" diyerek durumu ortaya koyuyordu. Ondan gelen uzun e-postadan kesip kırptığım bazı kısımları burada sunmak istiyorum. Bu annenin gözlem gücünü ve kaynak zenginliğini alkışlıyorum. Çocuğunun kim olduğunu bilerek (Megan Nazlı tipte bir çocuktu), onun dilini anlayıp onun diliyle konuşmaya çalışarak, duyduğu önerileri de gözden geçirerek, Megan kendileri için en iyi olduğuna inandığı yeni bir ritüel oluşturmuştu:

"Uykuya dalması çok uzun zaman alıyor; gündüz uykuları düzensiz"

Birkaç hafta önce kızımın yaşadığı uyku sorunlarını anlatan bir e-posta göndermiştim. Kızıma kendi kendine uykuya dalma becerisini kazandırmaya çalışıyordum. O ise her defasında daha fazla şarkı söylemeye, daha fazla gülmeye ve geceleri saatlerce susmamacasına konuşmaya başlamıştı, her gece! 1.5 ila 2.5 saatlik gündüz uykularına hep istikrarlı bir şekilde devam etmemize rağmen, son zamanlarda gündüz uykuları da 40 dakikaya inmişti. Gün içinde huysuzluk yapmıyordu –yattığında da ne mızırdanıyor ne de ağlıyordu. Ama işte uyumuyordu. Biri, Megan'ın gün boyunca güzel davranışlar sergilediğinden, günün sonuna geldiğinde yapabileceği tüm uyum gösterilerinin sonuna gelmiş olabileceğini; bunun da geceleri neden uykuya dalmakta zorlandığını açıkladığını söylemişti. Bu doğru olabilirdi. Böylelikle yaptığım ilk şey belli bir rutini devreye sokmak oldu: İki kitap, bir öpücük, yatakta iki kısa masal, bir birlikte söylenen "Rock-a-Bye-Baby" şarkısı ve işte bu kadar. Başka biri ise gününü gözden geçirmenin ona iyi gelebileceğini söylemişti. Bunu da hiç düşünmemiştim! Bunu kitap okumaya başlamadan önce yapmaya karar verdim ama gereğinden uzun sürdüğünü fark ettim. Dolayısıyla yatağa yatmaya hazırlanırken günün belirli kısımları hakkında konuşur olduk. Pijamalar giyilip, odaya girdiğimizde günün sonuna gelmiş oluyoruz. En son yaptığım şey ise yatağını sıcak bir yuva haline çevirmek oldu. Her zaman işyerimde daha rahat uyuduğunu fark ediyordum. Oradaki yatak evdeki yatağından daha küçük ölçülere sa-

hipti.

Tracy'nin Nazlı Bebekleri ana rahmi gibi bir ortamda uyutma önerisi aklıma gelmişti. Ben de yatağının çevresini yapma süetten bir battaniye ile çevreledim. Anında hoşuna gitti. Bir tarafa da kuzu postu kilimimi sıkıştırdım, tam da yatağına göreymiş. Postun kürkünü iyice kırptım, böylelikle gereğinden uzun olup onu rahatsız etmeyecekti. Aksine çok sıcak bir hava yarattı ve kızımın yatağına anne kokusu getirmiş oldu. En sonunda da, ona bir tarafı süet bir tarafı yünlü dokumalı bir yastık verdim. Kızım ayrıca yanına yuvarlanmış bir battaniye daha koymamı istedi. Bunu bebekken yaptığımı hatırlıyordu belki de?

Her gece yatağına yattığında sanki koza içinde bir tırtılmış gibi görünüyor ama o bundan çok memnun! Geçen gece burnu biraz tıkalı gibiydi ve onun elini tutabileceğimi söyledim. Ama 5 dakika geçmeden bana yatağına yatmak istediğini söyledi. Bunu bir yıl boyunca annesinin yanında uyumuş ve her zaman bir şeyi tutmak isteyerek uyumaya alışık olan bir bebeğin söylediğine inanabiliyor musunuz?

Neyse, bunun birinin işine yarayıp yaramayacağını bilmiyorum ama ben Megan'ın daha küçük ve daha emniyetli bir ortamda yatmaya ihtiyacı olduğunu gördüm. Belirsiz bir gün içi düzene karşıtlık oluşturacak belirli bir yatma vakti ritüeli ve yaşanan günün üzerinden geçmemiz de Megan için iyi oldu. Biliyorum iki yaş azı dişlerinin gelmesi yakın ama umarım bu yaptıklarımız bunları da çok zorlanmadan atlatmamıza yardımcı olur!

Megan'ın gece ritüeli sizin çocuğunuza uymayabilir. Ama bunu, çocuğunuza gerçekten uyan bir ritüel tasarlamanızda onun ruhunu okumanın size nasıl yardımcı olacağına dair bir örnek olması için sundum.

### "Hemen yatmak istemiyor; geceleri uyanıyor"

Uyku vakti rutinini, ileride doğabilecek sorunları önceden tahmin etmek için kullanın. Yattıktan sonra sorunlarla karşılaşmak yerine, *yatmadan önce* önleminizi alın. Örneğin, Jason yirmi bir aylık olduğunda birdenbire geceleri saat 4'te "susadım" mazereti ile kalkmaya başlamıştı. Mar-

yann'ın olay iki gece üst üste tekrar ettiğinde beni araması büyük şanstı. Bir motifin oluşmaya başladığını fark etmişti. Anneye çocuğunun yanına her gece akıtmayan bardakla bir bardak su vermesini önerdim. "Bunu yatma vakti ritüelinin bir parçası haline getir," dedim. Ona "iyi geceler öpücüğü verip sarılmadan önce oğluna 'Bu bir bardak su, susarsan gece kalkıp içebilirsin" demesini söyledim.

### "Kötü rüyalar görüyor"

Başka bir vaka da, uzun süredir kötü rüyalar gören Olivia'nın hikâyesidir. Olivia'yı babası yatırıyordu. Babasına, Olivia'nın güvenlik nesnesi olan, kızının "Googie" adını verdiği peluş oyuncakla ilgili coşkulu konuşmalar yapmasını önerdim. Baba o gece "iyi uykular" demeden önce, "Merak etme kızım. İhtiyacın olduğunda Googie senin yanında olacak" diyerek kızını rahatlattı. *Kendi çocuğunuzda* neyin işe yarayacağını da *siz* bulmaya çalışın. Hedef bebeğinize geceyi kendi kendine geçirebilme becerisine sahip olduğu fikrini vermek olmalıdır. Başka birtakım eylemleri ritüelinize eklemek, çocuğunuzun kendini daha fazla güvende hissetmesini sağlayacaksa, ekleyin. Bu, yatağının altında canavarlar olup olmadığını kontrol etmek bile olsa. Günün üzerinden geçmek de harika bir fikirdir çünkü geriye dönük bu tip konuşmalar, çocuklara korkularını dile getirmeleri için bir fırsat yaratabilir. Çocuğunuz henüz her şeyi anlatabilme yetisini tam olarak geliştirmemiş bile olsa, siz ona gün içinde neler yaptığınızla ilgili bir şeyler anlatabilirsiniz.

Bebeğinizin bebek yatağından büyük çocuk yatağına geçişinde, istikrarlı bir şekilde yatma vakti ritüelinizi devam ettirmeniz özellikle önemlidir (bkz. sayfa 370). Her şeyin her zaman aynı olması için -her şey aynı kalacak ama sadece yatak değişecek- çok büyük çaba sarf etmeniz gerekebilir. İlginç olan, bebek yatağından çocuk yatağına geçiş yapan küçük çocukların çoğunun, yatırıldıktan sonra hiç yataklarından çıkmadıklarının gözlemlenmiş olmasıdır. Bu onların hâlâ bebek yataklarının sahip olduğu kısıtlamaları hatırladıklarını düşündürür. Ama tabii, bazıları da dışarı çık-

makta ve sanki anne-babalarını bu yeni kazandıkları özgürlükle sınamaktadır. Rutininize bağlı kalarak -aynı sayıda masal okumaya, yatma saatine ve aynı 'iyi uykular' ritüellerine devam ederek- çocuğunuza şu mesajı gönderirsiniz: Yeni bir yatağın olabilir ama hâlâ eski kurallar geçerli.

***Çocuğunuz bir uyku periyodunda ağladığında hemen ve aceleyle odasına girmeyin.*** O daha küçük bir bebekken başlattığınız uygulamaların, bu dönemde de devam ettirilmesi kritik önem taşımaktadır: Olaya bir anda katılmadan önce gözlemleyin. Çocuğunuz eğer ağlamıyorsa, odasına girmeyin. Yatakta kendi kendine konuşmalarını duyuyor olabilirsiniz. Eğer öyleyse bırakın, büyük olasılıkla tekrar kendi kendine uykuya dönmeyi başaracaktır. Eğer ağlarsa bunun bir mantra ağlaması mı, yoksa yardım çağıran samimi bir ağlama mı olduğunu ayırt etmeye çalışın (bkz. sayfa 324'teki kutu). Eğer ilki ise, biraz bekleyin. İkincisi ise, içeri girin ama hiçbir şey demeyin. Onunla konuşmayın, iletişime geçmeyin.

***Yatır/kaldır yöntemi sadece 'yatır' yöntemine dönüşmüştür.*** Küçük çocuklar kaldırılmak için artık bebeklerden çok daha ağır olduklarından ve yatağı biraz daha aşağıya indirmiş olmanızdan dolayı, yatır/kaldır yapmanız kolay olmayacaktır. Bunun sadece 'yatır' kısmını yapabilirsiniz. Başka bir şekilde söylemek gerekirse, çocuğunuzun ayağa kalkmasına izin verin (birçok çocuk, anne veya babası odaya daha girmeden ayakları üzerinde yükselmiş durumdadır), onu kucağınıza almayın. Sadece yatırın. Her zamanki rahatlatıcı sözlerinizi söyleyin ve ekleyin "şimdi uyku vakti."

Tabii ki bu tekniğin uygulanışı, uzun bir süredir hatalı ebeveynlik motiflerine maruz kalmış çocuklarda daha uzun sürecektir. Neyi yanlış yapmış olduğunuzun farkında bile olsanız, bunu unutturmak için zamana ihtiyacınız olacaktır. Örneğin Betsy bana Noah'la ilgili yazdığında, yapmış olduğu hataların tamamen farkındaydı. e-postasının konu kısmı şöyle idi: "Uykuda hâkimiyet on sekiz aylık bebeğimde". Hikâye birçok aşina olduğumuz konuyu içeriyordu -küçük çocuğun büyüyen gelişimsel ve zihinsel aktivitesi ile hastalık *ve* hastane günleri ile iyice karmaşık bir hale gelen uzun bir hatalı ebeveynlik geçmişi:

| "Geceleri çığlık çığlığa ağlıyor" |
|---|

Noah'ya "hatalı ebeveynlik" yaptım. Yani her zaman onu sallayarak uyuttum. Çünkü başka türlü uyumuyor. Yatağına yatırdığımızda, ancak "bazen" kendi kendine uyuyabiliyor. Bazı geceler uyanıyor ve kendi kendine garip sesler çıkarıp konuşuyor. Ama sonra yine kendi kendine uyumayı beceriyor. Diğer gecelerde ise hep ağlayarak uyanıyor. Ve şu sıralar uyandığında, onu yatağında uyutmamız mümkün değil! Odasında oturduğum sandalyeden kalktığım anda ağlamaya başlıyor. Aynı şeyi gündüz uykularında da yapıyor. Bunu neredeyse, evet neredeyse 18 aydır yapıyor. Bir öneriniz yok mu? Yaklaşık 12 kg ağırlığında ve sürekli yatağının kenarını indirip kaldırmamız çok zor oluyor. Ayrıca geçenlerde hastalandı (su kaybından dolayı yatıp, dört gün önce hastaneden çıktı), ama doktorumuz sayesinde artık bomba gibi. Çocuğum hastanede yatarken elime Tracy'nin kitapları geçti. İlkini on yedi ay önce bulmuş olmayı dilerdim!!!

"Sallanarak uyutulmak istiyor; uyandığı zaman kendi kendine uykuya dönemiyor"

Belli ki bu, hiçbir zaman çözümlenmemiş, daha sonra da küçük çocuklara has unsurlarla iyice karmaşık hale dönüşmüş olan eski bir problemdi. İlginç olan, Betsy'nin "on sekiz aydır" bunun bu şekilde devam ettiğini iddia etmesiydi. Gerçekten de kocası ile birlikte Noah'ya şunu öğretmişti: *Ağladığımda koşarak yanıma geliyor ve beni sallıyorlar.* Şimdi Noah 12 kiloya eriştiği için, anne ve babaya göre bu artık olasılıklar dışına çıkmaya başlamıştı (Yine de Noah'yı yataklarına almadıkları için onları takdir ettim). Şu ana kadar yaptıkları hatalı ebeveynlik sadece bir koşullandırma meselesi değildi, Noah onları artık bilinçli bir şekilde idare ediyordu. İki plana ihtiyacımız olacaktı: Noah'yı sallamadan yatağına yatıracaklar ve ağlamaya başlarsa yatır/kaldır'ın sadece *yatır* kısmını yapacaklardı. Odada kalıp ona fiziksel varlıkları ile onun yanında olduklarını hissettirmeleri ama hiçbir şekilde konuşmamaları gerekiyordu. Noah kaldırmak için artık çok ağırlaşmıştı. Şimdiye kadarki hatalı ebeveynlik motifinde

"Odadan çıkmama izin vermiyor"

sık sık yapmış olsalar da, bu sefer hiçbir şekilde Noah'yı kucaklarına almayacaklardı. Onun yerine rahatlatıcı sözlerle ona güven vermeye devam edeceklerdi: "Tamam Noah, şimdi güzelce uyuyacaksın." Yaşından dolayı Noah'nın artık her şeyi anlayan bir çocuk olduğunu unutmamak gerekir. Bu on sekiz aydır devam eden bir şey bile olsa, Betsy kendinden emin bir şekilde dediklerimi yaparsa, sonuç eminim onu da şaşırtacaktır.

***Eğer tekrar bir güven ortamının kurulması gerekiyorsa, çocuğunuzun odasına şişme bir yatak götürerek onunla birlikte yatabilirsiniz.*** Bunu söylemekten bıkmayacağım: Terk edilme korkusu yaşamış bir çocuk, bu yaşlarda çok daha ciddi uyku sorunları yaşar ve bu sorunların çözümü her zamankinden daha fazla zaman alır. Çocuğunuz sizin odadan ayrılacağınızı *beklemektedir* ve sürekli sizin hâlâ yanında olup olmadığınızı kontrol edecektir. Şiddetli yatak korkusu gibi zor vakalarda, çocukların ağladıklarını biliyorum. Böyle bir durumda çocuğu yatırır ama odadan ayrılmam. Odasına bir şişme yatak getirip, en azından ilk gece odada yanında yatarım. Üçüncü gece büyük olasılıkla hedefe ulaşmış oluruz. Ama eğer bu, bir süredir kökleşmiş bir sorunsa, her üç gecede bir şişme yatağı adım adım çocuğun yatağından -kapıya doğru çekerek- uzaklaştırmamız gerekir.

Hiçbir durum, bir diğerine benzemez. Bazen geçiş yöntemini sandalye ile uygularım. Şişme yatağı odadan çıkardığımda, çocuk uyumaya çalışırken, yatağının yanındaki bir sandalyede otururum. O uyuduğunda odadan çıkarım. Bundan sonraki her gece, çocuğu yatırmadan önce, oturduğum sandalyeyi biraz daha uzağa yerleştiririm (Gerçek hayattan ayrıntılı bir örnek için, bkz. Elliot'un hikâyesi, sayfa 384).

***Eğer çocuğunuz hiçbir zaman bebek yatağında uyumadıysa, bu kısmı atlayarak çocuk yatağına geçiş yapmanız doğru olur.*** Kronik uyku sorunu çeken bir çocuğunuz var diyelim. On beşinci, on sekizinci, hatta yirmi dördüncü aylarda çocuğuna kendi kendine uyumayı öğretme sürecini her defasında yeniden başlatan bir anne-baba olabilirsiniz. Ya da onu şu ana kadar kendi yatağınıza almış olabilirsiniz. Böyle bir çocuğu boşuna bebek yata-

"Gece yarısı uyanıp yatağından çıkıyor"

ğına geçirmeye çalışmayın. Bunun yerine çocuk yatağına geçmesi için bir geçiş süreci başlatın (bkz. sayfa 370). Örneğin yatak alışverişine onunla birlikte çıkın ya da en azından yatak çarşaflarını almaya birlikte gidin. Onun en sevdiği karakterlerden veya tasarımlardan oluşan çarşaflardan birini seçmesine izin verin. O akşamüstü, yatağı birlikte yapın. İlk gece o büyük çocuk yatağında, siz de yerde onun yatağının yanındaki şişme yatakta yatın. Sonraki birkaç gecede şişme yatağı adım adım çocuğunuzun yatağından uzaklaştırıp, en sonunda odanın dışına çıkartın. Takip eden birkaç gecede ise, yatağının yanındaki bir sandalyede oturun. Uykuya daldığında odadan çıkabilirsiniz. Sürenin sonunda çocuğunuz artık yatağında yatabiliyor olacak. Ama eğer bir gece uyanıp sizin odanıza gelirse, nazikçe onu alıp tekrar yatağına götürmeniz gerekir. Bu kronik bir sorun halini alıyor gibi olduğunda, odasının kapısına çocuk güvenlik kapısı yerleştirebilirsiniz. Her defasında ona yatağın *içinden çıkmaması* gerektiğini vurgulamaya devam edin. Onu bir kez bile yatağınıza almanız, sorunun büyüklüğünü anında ikiye katlayacaktır. Bundan emin olabilirsiniz. En zor vakalarda, anne-babalara bundan bir oyun yaratmaları ve çocuğun odasından çıkmadığı her gün için onu ödüllendirmelerini öneririm (bkz. Adam'ın hikâyesi, sayfa 394).

### "Yatağından korkuyor"

Eninde sonunda, ebeveynler çocuklarının büyük çocuk yatağında yatması için ne yapmaları gerekiyorsa yapacaklardır. Akla gelen bir vaka da, iki yaşındaki Luke'unkidir. Luke hem anne-babasının yatağında uyuyor, hem de anne ya da babasının kulağını tutmadan uykuya dalamıyordu. Annesi çocuğunun bağımsız olarak uykuya daldığı tek yerin küçük odadaki kanepe olduğunu fark etmişti. Bu nedenle, kanepeyi yepyeni bir çocuk yatağının yerleştirildiği, Luke'un odasına taşıdılar. Luke yeni yatağı reddetti ama iki yıl daha, isteyerek, bildiği ve kendini emniyette hissettiği kanepede yattı.

Çocukları bir anda "yataktan nefret etmeye başladığında," anne-babaları bazen olayı açıklayacak noktaları bir araya getiremez. On sekiz aylık

Samantha'nın annesi Leslie, kızının iki ay öncesine kadar "gece boyunca" uyuduğunda ısrar ediyordu. "Herhangi bir yerde uykuya dalabiliyor ama ne zaman onu yatağa koysak, histerik olarak ağlamaya sonra da öksürmeye ve kusmaya başlıyor." "Terör" ve "bağırmak" gibi birtakım kelimeler ne olduğunu hemen fark etmemi sağlar. O an Samantha'nın ailesinin onu ağlamaya bırakmış olduğunu fark ettim. Doğruydu, daha da kötüsü bunu bir kereden fazla denemişlerdi: Annesi Leslie "Evet ağlamaya bırakma yöntemini denedik. Bazı geceler işe yarıyor ama her zaman değil" diyordu. Bunu söylerken Samantha'nın yaşadığı sorundan kendinin sorumlu olduğunu bilmiyordu! Bu bebek bir travma yaşamıştı ve on sekizinci ayda onun için tekrar güven inşa etmek çok zor olacaktı. Yatağın parmaklıklarını annesi ile arasında bir bariyer gibi görüyordu, yatak ise onun için adeta bir hapishane idi. Onu *tekrar* eski yatağına yatırmaya çalışmak yerine, Samantha'nın anne-babasının büyük çocuk yatağına geçiş sürecini başlatarak kızlarına yardımda bulunmaları gerekiyordu.

Gecenin bir yarısı kalkıp yanımıza geliyor

***Her zaman için siz çocuğunuza gidin, onun sizin yatağınıza tırmanmasına izin vermeyin.*** Sizi ziyarete geldiğinde onu alıp hemen kendi odasına götürün. Gün içinde de ona karşı kararlı davranışlar sergileyin. Çocuğunuzun kapı çalması gerektiğini bir ev kuralı olarak sunmaya çalışın. Bana kuralların ve birtakım düzenlerin çocuklarına zarar vereceğini düşünmeleri nedeni ile sıkıntı içinde olan ebeveynlerden milyonlarca soru gelir. Deli saçması! Çocuklarınıza kapıyı tıklatmayı öğretmek *zorundasınız*. Onun odasına girerken, kapısını tıklatarak ona örnek olabilirsiniz. Bu saygı ve özgürlük sınırı ile ilgili bir şeydir. Paldır küldür odanıza girdiğinde, ona sadece "Hayır, annenin odasına kapıyı tıklatmadan giremezsin" deyin.

Eğer yatak fobisi ile başa çıkmaya çalışıyorsanız ve tekrar güven kurma gereksinimindeyseniz, onun odasına bir şişme yatak koyarak yanında yatabilirsiniz. Bilin ki bu uzun bir süreç olmayacak. Şişme yatak kullanma fikri, çocuğun kendini emniyette hissetmesi için yararlanılan bir stratejidir.

Çocuğun gece ziyaretleri, çoğu vakada aslında kendiliğinden belirmiş sorunlar değildir. Hatalı ebeveynliğe dair uzun bir tarihçeye aittir. Bebeğiniz küçük bir çocuk olduğunda, onun ev içindeki varlığından gerçekten haberdar olmaya başlarsınız. Ayrıca bazı anne-babaların çocuklarının uyku sorunları hakkında kendi kendilerini kandırdıklarını da biliyorum. Örneğin Sandra'dan bu e-posta'yı aldığımda, bunun hikâyenin tamamını sergilemediğinin farkındaydım:

*Elliot geceleri tek başına yatmıyor. Odasında yerde duran, çok büyük ölçülere sahip bir yatakta hep birlikte yatıyoruz. O uyuyunca odamıza gidiyoruz. Birkaç saatte bir uyanıp çılgına dönerek, kalkıp bizim odamıza geliyor ve bizi de alıp tekrar birlikte yatağına yatmamızı istiyor. Yardıma ihtiyacımız var!!! Kocamı istiyorum ve biraz nefes almaya ihtiyacım var! Odasını kilitleyemiyoruz çünkü odasında sürme kapı var ve bunları açabiliyor. Doğrusunu söylemek gerekirse, ne kadar ağlama dinlediğimizi anlatmam mümkün değil. İlk dört ay kolik olduğu için bütün gün ağlıyordu. Bu döngüden nasıl çıkabilir ve onu nasıl tek başına uyutabiliriz? Çok hafif bir uykusu var, her zaman da öyleydi. Lütfen yardım edin!*

Sandra ve kocası, on sekiz aylık çocuklarının kendi yataklarında yatmasına izin vermemeleri ile ilgili önerilerime uyuyor gibi görünüyor olabilirler. Ama aynı zamanda onları, Elliot'ın geceleri *bağımsızca* uyuması için bir gayret sarf etmiş gibi görmüyorum. Şu ana kadar siz de annenin e-postasından birçok ipucu bulmuş ve ona soracak birtakım sorular düşünmüş olabilirsiniz. Öncelikle Elliot'ın odasında yerde neden o kadar kocaman bir yatak var? Bahse girerim biri, zamanında sabaha kadar orada onunla birlikte uyuyordu. Bu annesi olabilirdi. Ve şimdi belki baba artık anneyi tekrar yanında görmek istiyor. Durum ne olursa olsun, bu alışkanlığın anne-baba yüzünden edinildiği belli.

Bu vaka, şişme yatak kullanımını önermeyeceğim bir vakadır. Çünkü zaten hep birlikte onun odasında yattıklarını öğreniyoruz. Şişme yatakta yanında yatmak yerine, ebeveynlere hemen sandalye bölümüne atlamalarını öneririm. Yatma saatinde odaya bir sandalye ile girdiklerinde çocuklarına açıklamaları gerekir: "Anne [veya baba -daha az kaçmaya meyilli

olan her kim ise!] sen uykuya dalana kadar yanında olacak." Üç gün sonra, yatma vaktinden önce -Elliot görmemelidir- sandalyeyi bir ayak boyu daha kapıya yaklaştırırlar. Sandalyede oturan ebeveynin her üç günde bir sandalyeyi daha çok kapıya yaklaştırıp, Elliot'ı rahatlatma konuşmalarına devam etmesi gerekir: "Hâlâ burada, yanındayım oğlum." Sandalyeyi dışarı almak için hazır olduklarında ise, bunu Elliot'a söylerler: "Bu gece sandalyeyi dışarı alacağız ama sen uyuyana dek ben senin yanından ayrılmayacağım." Ve ondan birkaç adım uzakta durarak ama hiçbir iletişime geçmeden verdikleri sözü tutarlar. Elliot, böyle bir durumda, sandalye odanın dışına çıktığında -şanslılarsa- kendi kendine uykuya hazır duruma gelecektir. Eğer böyle olmaz da, yataktan çıkmaya çalışır ya da gecenin geç bir saatinde uyanır da anne-babasının yanına gelirse, onu tekrar odasına götürüp, yatağına yatırıp "Biliyorum mutsuzsun. Ama sadece güzelce uyuyacaksın." demeleri gerekir. Sonra yine orada durmalı ve bir mesafeden Elliot'ı sakinleştirecek şekilde konuşmaya devam etmelidirler: "Buradayım oğlum, merak etme." Elliot'la hiçbir şekilde göz iletişimine girmemeleri ve onun kendilerini manipüle edecek bir davranışına izin vermemeleri gerekir. Zaman içinde konuşmayı da bırakıp, sadece *yatır* kısmını yaparak Elliot'ı yatağına yatırmalıdırlar. Anne-babanın bunu çocukları için yüklendikleri büyük bir sorumluluk olarak görmelerini isterim. Elliot'ı odasında tutmak için kilitleme yoluna gitmek ise tabii ki kesinlikle yapılmaması gereken bir şeydir. Ama bunun yerine, bir çocuk güvenlik kapısı alabilirler. Böylelikle Elliot kendi kendine odanın dışına çıkmamış olur.

"Bunun hiç değişmeyeceğinden korkuyorum"

***Eğer çocuğunuz bebekken uyku sorunları olan bir çocuksa, onun geçmişini analiz etmek ve ona saygı duymak gerekir. Bugün korkunun davranışlarınızı yönetmesine izin vermeyin.*** Sandra'nın e-postasındaki satır aralarını okuyun ve özellikle şu sözlere kulak kabartın: "Doğrusunu söylemek gerekirse, ne kadar ağlama dinlediğimizi anlatmam mümkün değil. İlk dört ay kolik olduğu için bütün gün ağlıyordu." Burada bana çok açık görünen şey -büyük

olasılıkla çok sayıda kolik bebek sahibi anne tanıdığım için- Sandra'nın hâlâ Elliot'ın ilk dört ayının etkisinde olduğudur. Sanki Leslie her an yine öyle bir şeyle karşılaşacak gibi tedirgindi. Ayrıca Elliot'ın uykusundan sürekli uyanma nedeninin de bu dört aya dayandığını tahmin ediyorum. Çünkü annesi ile babası ona hiçbir zaman iyi uyuma sanatını nasıl öğretebileceklerini bilememiş. Sadece oğullarının bu davranışlarını "uykusu hafif" diye nitelendirmişler o kadar. Şimdi çocukları on sekiz aylık ve anne-baba çaresiz durumda: Bu hep böyle mi devam edecek? Geçmişten kaynaklanan böylesi bir kaygı, bugün ele alacağımız çözüm önerilerini de engelleyecektir. Suçluluk duygusu, kızgınlık ve endişe duyguları, amaca zarar verebilecek duygulardır. Bundan dolayı anne-babaları hep "O zaman o zamandı, bugün ise şimdi. Geçmişi silemeyiz ama... bir şeylerden kaçmazsanız, bıraktığı zararı unutturabiliriz" diyerek uyarırım.

"Çok erken uyanıyor; sabahları çok çabuk yorgun düşüyor"

***Uyku sürelerini uzatmak için uyutmak-için-uyandırmak tekniğimi kullanın.*** Uyutmak-için-uyandırma (bkz. sayfa 263; "Alışkanlık Uyanmaları" bebeklerin yanısıra, küçük çocuklarda da işe yarayan bir tekniktir. Bu tekniği, sabahın çok erken saatinde uyanan ve/ya geceleri uyanma alışkanlığı olan çocukların anne-babalarına sık sık öneririm. Bazı durumlarda uyutmak-için-uyandır planın ilk adımını oluşturabilir. Örneğin, on yedi aylık Mac'in ve dört haftalık Brock'un annesi Karen'ın isteği, Mac'in gündüz uykularını ikiden bire indirmekti. Ama konuştukça Mac'in her sabah 6'da uyandığını anladım. Öncelikle bu sorunu ele almamız gerekiyordu. Yoksa 6'da uyanıp, öğlen 12 veya 1'e kadar dayanabilmesi mümkün olmayacak, ayrıca uzun bir öğle uykusu almak için de aşırı yorulmuş olacaktı. Böylelikle ilk hedefimiz onun bir saat daha geç kalkmasını sağlamak oldu. Sonra ancak, *zaman içinde* onun sabah uykusunu ileri kaydırmaya çalışacaktık (bkz. bundan sonraki bölüm). Karen'a Mac'in odasına uyanma saatinden bir saat önce gidip, oğlunu saat 5'te uyandırmasını önerdim. Beni hemen "sorun değil" diye yanıtladı. Oldukça şaşırdım. Çünkü çoğu an-

ne-babaya bunu söylediğimde ilk anda şaşkın bakışlarla karşılaşırım. Sonra da ekledi: "Nasıl olsa bebek için o saatte uyanık oluyorum." Karen'a Mac'in bezini değiştirmesini ve onu "Güne başlamamız için saat henüz çok erken. Hadi tekrar uyuyalım." diyerek tekrar yatağına yatırmasını söyledim. Mac büyük olasılıkla tam olarak uyanmayacaktı. Çok rahat bir şekilde olmasa da, yine de uyumaya devam edecekti. Bu teknikle Mac, erken uyanma alışkanlığından kurtulabilecekti. Hedef onun sabah 7'ye kadar uyuması idi. Böylelikle sabah saatlerinde daha enerjik olabilecekti.

"Gün içinde uyuduğu iki uykuyu, bir uykuya indirmek istiyorum."

***Değişimi zamana yayarak gerçekleştirin.*** Bazen aileler kendi sorunlarına ait güzel planlarla gelirler. Ama planı uygularken çocuklarına uyum sağlamaları için yeterli zamanı vermezler. Aşırı hızlı hareket ettiklerini görürüm. Küçük çocuklar, her gün yaşadıkları düzen ile ilgili bazı beklentiler oluştururlar. Alışkın oldukları şeyi, hazırlık yapmaksızın bir anda değiştirivermek, hafızası gelişmiş bu yaş çocukları için doğru bir yol değildir. Dolayısıyla çocuğunuzun rutininde bir değişiklik yaptığınızda, bunu bir anda sessiz sedasız kabullenmesini bekleyemezsiniz. Örneğin Karen benimle konuşmadan önce Mac'in sabah uykusunu bir anda kesmeyi denemişti. Böylelikle Hareketli yapıda olan oğlu, gün içinde sadece bir kez uyuyacaktı. Karen sabah uykusunu keserek oğlunun öğleden sonraları uzun bir uyku alacağını düşünmüştü. Böyle olmadı. Mac aşırı yorgun düştü, sabah uykusuna zaten teslim oldu. Arabada uyuyakaldı ve sonraki uykularını da rahat bir şekilde uyuyamadı. Her şeyi bir anda yapmak yerine, Karen oğlunun gün içi uykularını yavaş yavaş, aşamalar halinde ikiden bire indirmeliydi.

Mac sabah uykularını geç uyumaya başladığında, planımızın ikinci kısmına geçmeye karar verdik (bkz. sonraki kutu). Genellikle sabah uykusunu 9.30'da uyuduğu için, ilk olarak Karen bu uykuyu saat 10'a kaydırmaya çalışacaktı. Bu bile çok gelebilirdi, o zaman sadece 9.45'e kaydırmayı deneyecekti. Üç gün sonra uykuyu, on beş ya da yarım saatlik sürelerle, biraz daha geçe alacaktı. Böylelikle Mac sabah bir şeyler atıştırdıktan

**Presto! İki Uykudan Bir Uykuya**

Sabah uykusunu zaman içinde geçe alarak, onu tam anlamıyla rutininizden çıkarabilirsiniz! Aşağıdaki öneri tablosu çocuğunuzun en az bir yaşında olduğu ve normal olarak gündüzleri saat 9.30'da sabah uykusuna yattığı göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Saatler her çocuğa bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ama aşamalı geçiş prensibi aynı kalmalıdır.

1.-3. günler: Sabah uykusu için çocuğunuzu 15 dakika veya yarım saat geç yatırın -9.45 veya 10'da.

4.-6. günler: Mümkünse yarım saat geç yatırın, böylelikle yatma saati 10.30 olacaktır. 9-9.30 gibi hafif besinler verebilirsiniz. 2 veya 2,5 saat uyuyacak ve öğle yemeğini saat 1'de yiyecektir.

7. günden sonra: Her üç günde bir, uykuyu daha geç saate kaydırmaya devam edin. Ara öğününü saat 10 veya 10.30'a alıp, 11.30'da yatağına yatırabilirsiniz. Saat 2'de öğle yemeği için uyandırın. Birkaç öğleden sonranız zor geçebilir.

Hedef: Zamanla öğlene kadar uyanık kalmayı başaracaktır, öğle yemeğini yiyecek, biraz oynayacak ve sonra güzel ve uzun bir öğle uykusuna yatacaktır. Bazı günler sabahları yine uyumak isteyebilir. Kendinizi akışa bırakın ama bir saatten fazla uyumasına izin vermeyin.

sonra uyuyup, uyandığında öğle yemeğini yiyebilirdi. Doğal olarak bu çok kısa bir sürede gerçekleşmedi. Ancak bir aylık bir süre sonunda Karen hedefe ulaşabildi. Bu süre içinde Mac'in her şeyi reddettiği günler de olmuştu. Bunu normal karşılamak gerekiyordu. Çünkü sonuçta hem bir alışkanlığı değiştirmeye; hem de bir kardeş bekleyen ve kafasında bu olayı çözümlemeye çalışan Mac'i bu duruma hazırlamaya çalışıyorduk.

"İlk geceden sonra pes ettik"

***Yeni rutinde eskisinde olduğunuz kadar kararlı olun.*** Herhangi bir şekil-

de hatalı ebeveynlik yapmışsanız, çocuğunuz geceleri uyandığında -ya da uyandığı zaman tekrar uykuya dönmek için sorun yaşadığında- sizin davranışlarınızın beklediği şekilde gelişmesini ister. Bir değişiklik yaptığınızda -gece yarısı 3'te biberon vermediğinizde, onu yatağınıza almak yerine tekrar yatırın. Buna *direnecektir*. Bana inanın. Kendinizden emin gözüküp, kararlılığınızdan ödün vermediğinizi gösterirseniz, göreceğiniz değişikliğe inanamazsınız. Ama eğer kendiniz de tereddüt içindeyseniz, çocuğunuz bunu gözden kaçırmayacaktır. Daha şiddetli çığlıklar atarak, daha sık uyanarak sizi deneyecek ve yaptığınız işten pes ettirecektir.

***Çocuğunuzu rahat ettirmek ile onu "şımartmak" arasındaki farkı bilin.*** Çocuğunuzun içinde bulunduğu bu dönem karmaşık bir dönemdir. Çocuklar ailelerinin ilgisine her zamankinden daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde genellikle günde bir kez uyumaya başlarlar ama bu geçiş bir gecede gerçekleşmez. Bir gün sabah uykusunu atlarken, ertesi gün uyumadan sabahı geçiremeyecek gibi görünür. Bunun yanısıra çocuğunuzun dünyasında her gün yeni şeyler olmaktadır. Büyümelerine ve her geçen gün daha çok bağımsızlaşmalarına rağmen, bir şeyler tatsızlaştığında her zaman anne ve babalarının onları rahatlatmak üzere yanlarında olduğunu bilmek isterler. Bazen ne tip bir davranışın "normal" olduğunu, buna verilen cevabın aşırıya kaçıp kaçmadığını bilmek zordur. Bu bakımdan anne-babaların duygularını anlayabiliyorum:

*Roberto yakında iki yaşında olacak. Gün içinde uyuduğu uykulardan sonra huysuzluk yapmadığı bir gün hatırlamıyorum. Uyandıktan sonra bir saat kadar çığlıklar atıp, mızırdanıyor. Sonra da birdenbire bir düğmeye basılmışçasına bu ruh halini terk ediyor, her şey yeniden süt liman oluyor. Bunun için çok çeşitli teknikler denedim. Onun yanında otursam, kollarını uzatarak kucağıma gelmek istiyor ama onu aldığım anda aşağı inmek için çırpınmaya başlıyor. Susadığını söylüyor, içecek bir şey verdiğimizde reddediyor. Sanki kendisi bile ne istediğinin farkında değil. Kendi kendine uyanmasını bekleyip, sonra da buna aldırmaz gibi görünmeyi de denedim ama bu da işe yaramıyor. Kollarını ve ellerini içine alıp yüzüstü bir biçimde yatıyor ve normal olarak en az 2-3 saat uyuyor. Uyandırılırsa daha da kötü bir halde kalkıyor. Biri eve geldiğinde ya da o bu haldeyken bir gürültü yaptığında çok fazla tepki veriyor. Sabah*

*uyandığında ise böyle sorunlar yaşamıyoruz. Böyle bir durumla karşılaşan var mı acaba? Uyuduğunda ya da uyuyacağı zaman kimseyi çağırmamaya başladık.*

"Gündüz uykularından uyandığında çok huysuz oluyor"

Bu annenin gözlemleyeceği tek bir çocuğu var, bense binlerce çocukla karşılaştım. Öncelikle Roberto Huysuz yapıda bir bebeğe benziyor. Bu yapıdaki bebeklerin uyandıktan sonra kendilerine gelebilmeleri için biraz zamana ihtiyaçları olur. Ama yapılarına bakmaksızın tüm insanların aslında farklı bir şekilde uyandığını biliyoruz. Buna ek olarak, Roberto yaşının tipik özelliklerini taşıyor. Onu rahatlatmak büyük önem taşıyor. Bunun şımartmaktan farklı bir durum olduğunu bilmek gerekir. Çocuğun kendini emniyette hissetmesi için, şefkat dolu davranışlarla ona yaklaşmanız gerekir. Roberto'nun annesi onu henüz hazır olmadan uyandırmaya zorlamış olabilir. Bunun yerine ona, uykudan sonra bilinçli bir duruma gelmesi için biraz zaman tanıması gerekir. Örneğin, çocuğunu biraz kucağında alıp ona "Yeni uyanıyorsun oğlum. Anne burada. Hazır olduğunda aşağı ineceğiz" diyebilir. Annenin Roberto'yu bu konuda biraz aceleye getirdiğini, böylelikle de süreci uzattığını düşünüyorum. Eğer onu kandırmak yerine, ona ihtiyacı olan zamanı verirse, Roberto birkaç dakika sonra sakinleşecektir. Gözüne bir oyuncak çarpacak, ona uzanmak isteyecektir. Ya da sadece annesine bakarak "Tamam şimdi hazırım" gülücüğü atacaktır.

***Eğer çocuğunuz iki veya üç yaşında uyku sorunları yaşıyorsa, kendinize düşen kısmı gözden geçirmeye çalışın ve şimdiye kadar neler yapmış olabileceğinizi düşünün.*** Bu bölümün başında sözünü ettiğim araştırmada küçük çocukların yaşadığı bir uykusuzluk salgınından bahsedilse de, aslında uyku sorunları bulaşıcı değildir. Şüphesiz kültürümüzün hızlandırılmış ritmi çocuklarımızı etkilemektedir. Ama bu aynı zamanda anne-babaları da etkilemektedir. Bazıları çocuklarının bebeklik yıllarının geçip gitmesini hiç istemezler. Sürekli çocuklarının rahatını sağlamak, kendi ihtiyaçlarından dolayı onları kendi yataklarına almak isterler. Oysaki bebeğin ihtiyacı bu

değildir. Bunun için kendinize şunu sormalısınız: **Gerçekten bebeğinize büyümesi için izin vermeye hazır mısınız? Bağımsızlığını kazanmasını kabullenmeye?** İki veya üç yaşındaki çocuklarımızı konuşurken bu soru belki kulağınıza aptalca gelebilir. Ama çocuklarınıza özgürlük vermeye ve onlara bağımsız olmayı öğretmeye başlamak için ehliyet alma çağına gelmelerini bekleyemezsiniz. Aşk ve ilgi ile birlikte, artan sorumlulukların dengesini bulmaya çalışarak, dikkatle tohumları ekmeye başlayacağınız zaman şu andır. Geceleri eğer çocuğunuza bağımsızlık vermezseniz, bu gündüze de yansıyacaktır. Geceleri iyi uyuyamayan çocuklar gün içinde de anne-babalarının paçasından ayrılmaz, mızırdanır ve kışkırtıcı hareketler yaparlar.

Ayrıca hatalı ebeveynlik motifleri geliştirmiş olan anne-babalar ya da aile yatağı gibi belirli bir uygulamayı sahiplenmiş olanlar, bebekleri küçük bir çocuk olduğunda bu fikirleri aynı coşku ile sahiplenmezler (bkz. Nicholas'ın hikâyesi, sayfa 398). Bunun yanısıra aileye yeni bir bebek geliyor olabilir. Veya anne tam-zamanlı, ya da yarı-zamanlı çalışmak üzere işine geri dönüyordur. Ailenin yaşadığı bu ve benzeri değişikliklere rağmen, geceleri hâlâ iki veya üç kez uyanmak zorunda olan anne-babalardan yüzlerce mektup alıyorum. Anne ve babanın uyku sorunlarını düzeltmek için gösterdikleri aceleci tavra şaşırmıyorum -özellikle de yataklarına aldıkları çocukları ile ilgili acil çözümlenmesi gereken bir durumda. Aşağıdaki e-posta böylesi bir çaresizlik yaşayan anneden gelmişti:

*On dokuz aylık bir oğlumuz var. Şimdiye kadar bizim yatağımızda uyudu. Şimdi ikinci bir çocuk bekliyoruz ve bu olayın değişmesi gerekiyor! Onu orada bırakıp ağlatmamızı öneren yöntemleri denemeye çekiniyoruz. Çok kalp kırıcı bir şey... Bize bir önerisi olan mı?*

### "Her zaman bizim yanımızda yatmak istiyor"

Bebeklerde bunu yaşadığınızda mantığa oturtmak kolaydır: "Büyüyecek ve bunu da atlatacak" ya da "Böyle bir evreden geçiyor, geçecek." Oysaki bu dönemde birçok anne-baba, çocukları uyku sorunu yaşadığı için utanç içindedir. Şu tip yorumlardan çoğu hoşlanmaz: "*Hâlâ* mı geceleri

uyanıp sizi ayağa kaldırıyor?" Özellikle diğer bebek yolda ise ve işyerlerindeki performansları uykusuzluk yüzünden etkilenmeye başladıysa, haklı olarak kaygı duyarlar: Acaba bir daha ne zaman deliksiz bir uyku çekeceğim? Bilmeniz gereken bir şey var: Sizin uykuya ihtiyacınızın olması, bebeğinizin buna hazır olduğu anlamına gelmez. Özellikle de onu hazırlayacak adımları atmadıysanız bunu düşünmeniz hiç adil değildir.

"Her şeyi denedik; hâlâ geceleri uyanıyor"

Ayrıca bazen anne-babalar kendilerini kandırmaktadır. Size kaç kişinin gelip "mümkün olan her şeyi" yaptığını iddia ettiğini anlatamam. İngiltere'den Claudia çocuklarına iyi uyuma alışkanlıkları kazandırmak için yaptıklarını gönderdiği e-postada şöyle sıralamış. Yine, satır aralarını okumamız gerekiyor:

*Merhaba, Edward'ın gece boyunca uyuması ve kendi kendini sakinleştirmesi için mümkün olan her şeyi yaptığıma inanıyorum. Artık yapacak hiçbir şey kalmadı. Yatma saatinde onunla birlikte çok güzel bir rutinimiz var ve zamanın %99'unda kendi kendine uyumayı başarıyor. Onu HİÇBİR ZAMAN kucağımızda uyutmuyoruz ya da onu hiçbir zaman uykusunda beslemedim. Emzik kullanmıyor, ayrıca her zaman yanında taşıdığı "Moo" adlı bir güvenlik nesnesi var.*

*Ama Edward hemen her gece kalkıyor ve bizi de uyandırıyor. Bazen başardığını bildiğimiz için, bir süre kendi kendine uyuyup uyuyamayacağını anlamak üzere içeri girmeden bekliyoruz. Ama çoğunlukla bunun tersi oluyor. Çok taşkın bir hal aldığında, birimizden birimiz içeri giriyoruz. Böyle bir durumda onunla konuşmadan, yatıp yatmadığını, yanında "Mo"nun olup olmadığını kontrol ediyoruz. Sonra ona bardağından bir yudum su içirip odadan çıkıyoruz. Bu noktada genellikle uykuya dönebiliyor. Bu çok büyük bir sorun gibi görünmese de yarı zamanlı çalıştığımı söylemem gerek. Bu iş için evde o uyuduktan sonra hazırlık yapmam gerekiyor. Bunun sonrasında yattığım uykudan en az iki kez uyanınca, tekrar uykuya dalmayı bu sefer beceremiyorum.*

*Bazen ağlarken içeri girmemeyi denediğimizde, ağlamaktan salya sümük oluyor.*

*En sonunda içeri girdiğimizde, onu yatağında ayağa kalkmış ve uyumak için kendini sakinleştiremeyecek kadar histerik bir halde buluyoruz.*

Claudia birçok doğru yol denemiş: İyi bir yatma vakti rutini oluşturmuş, uyutmak-için-besle tuzağına düşmemiş ve oğluna bir güvenlik nesnesi vermiş. Ama belli ki bazı önerilerimi de farklı algılamış. Çocuğu sallamak ona sarılmaktan farklıdır. Aslında bu annenin esnek olmayan kısımda olduğunu görüyorum. Claudia, o niyetle olmasa bile, Edward'a hatalı ebeveynlik yapmış: Eşi veya kendi, Edward her uyandığında ona su vermişler. Böylelikle bir bardak su, oğulları için bir *prop* haline gelmiş. Ama tüm hikâyenin en önemli bölümünü son paragraf oluşturuyor: "İçeri girmemeyi denediğimizde..." Başka bir deyişle, anne ve babanın bir defadan daha fazla kez ağlamaya bırakma yöntemine başvurduğunu görüyoruz. Tabii ki oğlunuzu "kendini sakinleştiremeyecek kadar histerik bir halde" bulursunuz. Claudia'ya Edward'ın kendi kendine uykuya dalmadığı diğer %1'lik bölümde ne yaptığını sormak istiyorum. Çocuk pekâlâ ağlamaya bırakılmış olabilir. Ne olursa olsun anladığımız, Edward'ın anne-babasının bir planı devam ettiremedikleri. Edward uyandığında uykuya nasıl dönebileceğini bilmiyor. Bir bilmediği de anne veya babasının böyle bir durumda yanına gelip gelmeyeceğidir.

Nereden başlamamız gerekir? Öncelikle Claudia ve Harry'nin tekrar güven oluşturmaları gerekiyor. Birinin onun odasına yerleştirilecek bir şişme yatakta yatmasını öneririm. Böylelikle yatan kişi Edward uyandığında, tekrar uykuya dönmesi için ona yardımcı olabilir. İlk etapta bunu bir hafta kadar uygulamak gerekebilir. Bu, anne-babanın çocuklarının uyandığında tam olarak ne yaptığını görmelerini sağlayacaktır. Sonra yavaş yavaş yatağı odanın dışına alırlar (bkz. sayfa 379). Yine de Edward ağladığında içeri girip onu tekrar yatırmaları gerekecektir. Bunu Edward ancak tam olarak ayağa kalktığında yapmaya dikkat etmelidirler. Su verme alışkanlığının ise unutturulması şarttır. Bunun için içi su dolu akıtmayan bir bardağı Edward'ın yanına verebilirler. Böylelikle Edward susayarak uyandığında, kendi kendine suyunu içebilir.

Bu benim, Claudia ve Harry'yi karşıma alıp Edward'ın böyle bir du-

ruma gelmesinde kendi rollerinin olduğunu, her şeyi olması gereken hale döndürmek için bir veya iki hafta uykusuz kalmayı göze almaları gerektiğini anlatmam gereken bir vakaydı. Çünkü aksi halde, *birkaç yıl daha* böyle devam etmeleri gerekecekti.

Bu bölümü iki ayrıntılı vaka analizi ile bitireceğim. İki örnekteki çocuklar da iki yaşındalar. Vakalar ise son derece karmaşık.

## Adam, Evdeki Felaket

Marlene, Adam hakkında beni aradığında ağlıyordu. İki yaşındaki çocuğunu anlatırken "Kâbus gibi bir hayat yaşıyorum. Hayır, kâbus olan *çocuğum*!" diyordu. "Kendi kendine uyumayı reddediyor, gecede iki veya üç kez kalkıyor ve evde dolaşmaya başlıyor. Bazen bizim odaya gelip, yatağımıza tırmanmak istiyor, bazen de bir bardak su içmek istediğini söyleyerek yanımıza geliyor." Sorduğum sorulara verilen cevaplardan Adam'ın Hareketli yapıda bir çocuk olduğunu anlıyordum. Annesi "Ona teslim olmayacağıma söz versem de," diye devam ediyordu, "her an bizimle bir inatlaşma halinde, artık kocamla buna dayanamayacağımızı düşünmeye başladık. Her dediği olsun istiyor ve her şeyi yönetmek istiyor. Örneğin oynuyorken, odasından çıkmak istediğimde delirmiş gibi ağlamaya başlıyor, 'hayır anne, gitme' diye. Ayrılık kaygısı için geç bir dönem değil mi? Bazen çıldıracağım diye korkuyorum."

Öncelikle iki yaş krizinin ortasında olan Hareketli yapıda bir çocukla karşı karşıyayız. Bu vakada beni düşündüren, Adam'ın sürekli her şeye tutturmasından ziyade, iki yıldır maruz kaldığı hatalı ebeveynlik motifleri idi. Anne ve babası çocuklarına rehber olmak yerine, onun kendilerini idare etmesine izin vermişlerdi. Marlene "çeşitli zamanlarda, birçok uzmanın görüşlerine başvurduk" dediğinde, Adam üzerinde sürekli kural değişiklikleri yaptıkları sonucunu çıkarmıştım. Ve şimdi Adam onları manipüle ediyordu. Bazı çocuklar diğerlerinden daha zorlayıcı bir yapıya sahiptir. Hareketli yapıdaki çocuklarda böyle bir potansiyel vardır. Ama Hare-

"Uyanıyor ve kalkıp etrafta dolaşıyor; gelip yatağımıza çıkmak istiyor"

ketli bir çocuk bile, *doğru şekilde* yönlendirildiğinde istenmeyen davranışlarından vazgeçebilir (bununla ilgili ayrıntılı bilgiye önümüzdeki bölümde ulaşabilirsiniz).

Marlene'in "uzman görüşlerine başvurduk" sözü, bana ailenin, çocuklarını ağlamaya bırakma sistemini de denemiş olabileceğini düşündürdü. Yoksa neden iki yaşında bir çocuk annesine bu kadar düşkün olsun? Marlene'e sorduğumda beni doğruladı. "Ama o da işe yaramadı. Üç saat boyunca ağladı ve en sonunda kustu." Bunu duyduğumda boğazım düğümlendi. *Bir çocuğu üç saat boyunca ağlatmak?* Marlene oğlunun söz dinlemesi ve gece boyunca uyuması için çare bulmaya çalışıyordu. Oysaki bu vaka tüm sorunlardan önce güvenin tekrar kazanılmasını gerektiren bir durumdu. Belki her şeyin sorumlusu sadece üç saatlik ağlama değildi. Ama bunun çözüm yolundaki en önemli faktörlerden biri olduğunu yadsımamak gerekiyordu.

Bu zor bir durumdu. Uzun ve yoğun bir plan gerektiriyordu. Öncelikle ailedeki bazı yanlış davranış motifleri ele alınmalıydı. Uykusuz bir çocuğu terbiye etmek zordur. Böylece başlangıç noktasına giderek yatma zamanı ritüelini ele almaya karar verdik. Adam'ın annesi veya babası yatma zamanı geldiğinde ona her zamanki gibi masal okuyacak ve çocukları ile biraz sarmaş dolaş vakit geçirecekti. Aynı zamanda Adam'ın yatağına, uyanırsa ve kendini susamış hissediyorsa içebileceği bir bardak -akıtmayan bardak- su bırakacaklar ve ona su içmek isterse, kendi kendine içebileceğini, anne veya babayı uyandırması gerekmediğini anlatacaklardı.

Ama en önemlisi, Adam'ın güvenini kazanmaktı. Böylelikle odasına bir şişme yatak koyduk ve ilk üç gece Marlene Adam'ın odasında yattı. 7.30'da yatma fikri Marlene'in başlangıçta hiç hoşuna gitmemişti. Ona tam olarak o saatte uyumak istemiyorsa, yanına bir kitap ve küçük bir kitap lambası alabileceğini, en azından kitap okuyabileceğini söyledim. Dördüncü gece Adam uykuya daldıktan sonra Marlene odadan çıktı. Birkaç saat sonra Adam uyandı, Marlene hemen odaya girdi ve sabaha kadar Adam'ın yanında kaldı. Bundan sonraki gece Adam sabaha kadar kesintisiz uyudu.

Marlene'e ilk hafta boyunca Adam'ın her istediğini yapma gayretinde

olmasını söyledim. Adam'ın, uyanık olduğu saatlerde annesinin her zaman yanında olduğunu bilmesi, ona bu konuda güvenmesi gerekiyordu. Marlene o hafta takvimdeki tüm işlerini erteledi ya da iptal etti. Böylelikle diğer sorumluluklarını düşünmeden oğlu ile ilgilenebilecekti. Oğluna "Hadi şimdi odana gidelim, birlikte oyun oynayalım," demesini, sonra da Adam bir oyuncağa ya da oyuna iyice yoğunlaştığında, "Ben şimdi banyoya gidiyorum," diyerek odadan çıkmasını planladık. İlk gün bunu yaptı ve Adam bundan hiç hoşlanmadı. Marlene'e yanında bir kronometre bulundurmasını söylemiştim. Marlene o gün kronometreyi Adam'a vererek, "alarm çaldığında anne burada olacak," dedi. İki dakika sonra döndüğünde, gergin ama kendini gülerek karşılayan Adam'la karşılaştı.

İkinci haftanın başında, Adam odasında oynarken, Marlene beş dakika boyunca odadan ayrılmayı başardı. Bunu birkaç kez yaptı, her seferinde başka bir neden sunuyordu: "Yemeğe bakıp geleceğim/telefon edip döneceğim/kıyafetleri çekmeceye koyup geliyorum." Ayrıca şişme yatağı da Adam'ın odasından çıkarma vakti gelmişti. Marlene bunu büyütmedi, Adam akşam yemeğini yerken babası yatağı odasından alıverdi. O gece her zamanki yatma vakti ritüelini yaptılar ama bu sefer oğluna şunu söyleyeceklerdi: "Bu gece dişimizi fırçalayacağız, bir kitap okuyup birbirimize iyi geceler dileyeceğiz. Her zaman yaptığımız gibi. Ben ışığı söndürdüğümde bir süre senin yanında oturacağım. Ama saat çaldığında, dışarı çıkacağım." Saati sadece üç dakikaya kurdular (bir çocuk için sonsuz bir zaman!). Böylelikle saat çaldığında Adam henüz uykuya dalmamış olacaktı.

İlk gece tahmin ettiğimiz gibi Adam babası kapıyı kapattığı anda yüksek sesle ağlamaya başlayarak anne ve babasını sınadı. Babası anında odasına girdi ve saati tekrar kurdu. "Birkaç dakika senin yanında oturacağım ama sonra çıkacağım." Bu olay birçok kez daha yinelendi. Adam ağlamanın her zamanki sonuca bir etkisi olmayacağını gördüğünde, bu sefer sessizce yatağından kalkarak salona geldi. Babası tek bir söz bile söylemeden tekrar onun odasına dönmesini sağladı. İlk gece iki saat boyunca bunu tekrar ettiler. İkinci gece Adam sadece bir kez salona geldi.

Marlene ve Jack o geceden sonra, Adam'ı gün içinde de tek başına

odasında tutmak için kronometre kullandılar. Adam kendi kendine oyun oynarken artık kendini çok daha rahat hissediyordu. Marlene'in bu konuda ona çok yardımı olmuştu. Aslında istediğimiz, Adam'ın sabahın 6'sında kalkıp, anne-babasının odasına gitmemesi idi. Ama şu anda yapmamız gereken öncelikle Adam'a zamanı gelene kadar odasında durmayı öğretmekti. Marlene ile Jack bundan bir oyun yaratmışlardı: "Bakalım saat çalana kadar odanda oturabilecek misin?" Bunu başardığında oğullarına bir yıldız *sticker* verdiler ve beş yıldız biriktirdiğinde 'ödül' olarak onu parka götürdüler.

En sonunda, oğullarını karşılarına alıp, ona artık "büyük çocuk saati" kullanmak için hazır olduğunu söylediler. Adam'a ilk Mickey Mouse saatini törenlerle hediye ettiler. Sabah saat 7'nin öneminin üstüne basarak, o saatte alarm çaldığında odasından çıkabileceğini söylediler ve alarmın nasıl çalıştığını gösterip açıkladılar: "Alarm şu şekilde çaldığında, yataktan çıkma zamanı geldi demektir. Alarm çaldığında odandan çıkabilirsin." Ama stratejinin en önemli kısmı şuydu: Adam'ın saatini 7'ye kurmalarına rağmen, kendi saatlerini 6.30'a kuracaklardı. İlk gece alarm daha çalmadan önce Marlene ile Jack, Adam'ın kapısının önünde beklemeye başlamıştı. Alarm çaldığı anda içeri girdiler. "Aferin sana. Alarm çalana kadar yatağından çıkmadın. Kocaman bir yıldızı hak ettin!" Ertesi sabah aynı şeyi yaptılar. Ve sonunda üçüncü sabah, Adam'ın ne yapacağını beklediler. Adam alarm çalana kadar dışarı çıkmadı. Çıktığında ise ailesi yine onu övgülere boğdu.

Adam sihirli bir şekilde uyumlu bir çocuğa dönüşmemişti. Hâlâ etrafını yönetmek istiyor ve hâlâ anne ve babasını hemen her şeyle sınamaya çalışıyordu. Ama en azından anne-baba artık çocuklarını izlemek yerine, onu idare etmeye başlamıştı. Artık Adam bir şeylere hükmetmeye başladığında, çaresizce teslim olmuyorlardı. Bunu düzeltmek için bazı adımlar atmış, bir plan oluşturmuşlardı. Bundan sonraki birkaç ay boyunca, yatma vakti geldiğinde Adam hâlâ bazı günler yatmamak için vakit geçirse de ve geceleri arada sırada uyansa da; Marlene'in beni aradığı tarihten beri *çok daha iyi* uyuyor ve *çok daha iyi* davranışlar sergiliyordu. Uykusuz ve aşırı yorgun bir ço-

cuğun davranışsal sorunlarını ele almak, çok zorlu bir görev üstlenmek demektir. Bu konuyu önümüzdeki bölümde irdeleyeceğim.

## Nicholas, Bir Emme Bağımlısı

Benim işimde gitgide daha çok rastlanan bir fenomene -iki yaşında olup *hâlâ* anne sütü emen ve emmeden uykuya dalamayan çocuklar- örnek olduğu için Nicholas'ın hikâyesini de bu bölüme ekledim. Annie beni aradığında Nicholas yirmi üç aylıktı. Annesi "Emmiyorsa uyumuyor, bu geceleri de gündüzleri de böyle!" diyerek yakınıyordu. Ona bu soruna çare bulmak için neden bu kadar uzun süre beklediğini sordum. Cevap şöyleydi: "Grant'le ben kızımızı yanımıza alıyoruz. Bundan dolayı geceleri onu emzirmek, benim için çok zor olmuyor. Ama şu an dört haftalık hamileyim. Ve bebek gelmeden onu sütten kesmek ve artık kendi odasında yatırmak istiyorum."

> "Emmeden uyumuyor; hâlâ bizimle yatıyor -ve yeni bir kardeşi olacak"

Annie'ye önünde uzun bir yol olduğunu söyledim. Hemen işe koyulması gerekiyordu. Daha başlarken sordum, "Gerçekten sütten kesmek istediğine emin misin? Kocan sana yardımcı olmaya hazır mı?" Planın başarılı olmasında bu iki soru önem taşıyordu. Annie'nin Nicholas'ı çok acil sütten kesmesi gerekiyordu. Gündüzleri bunu yapmak daha kolay olabilirdi. Çünkü dikkatini çekecek çok fazla şey bulabilir, meme istediğinde, bunun yerine atıştırmalık bir şeyler verebilirdi. Geceleri ise görev babaya düşecekti. Bu tip durumlarda görevi hep babalara ya da annenin dışında herhangi birine veririm. Sonuçta çocuğa çok da acımasız davranmamamız gerekir. Eğer onu emziriyorsanız ve bir anda bunu sonlandırırsanız, çocuk neden geri çekildiğinize anlam veremeyecektir. En azından babadan kendini emzirmesini istemeyecektir.

Bu durumu bir başka açıdan da ele almamız gerekiyordu. Yirmi üç aylık Nicholas'ın hâlâ bebek yatağında yatmaya devam etmesine gerek yoktu. Ona bir büyük çocuk yatağı almalarını, odasının kapısına da çocuk gü-

venlik kapısı koymalarını önerdim. Aileye bu tip sorunların kısa çözümleri olmadığını açıkladım. Onlarsa en fazla iki haftada bu işi tamamlamak istiyorlardı. Hazırladığım plan şuydu:

***Birinci-Üçüncü Günler.*** İlk isteğimiz Nicholas'ı anne-babasının yatağından çıkarmak ve onların arasında uyumak yerine, onların yanında uyumasını sağlamaktı. Annie ile Grant, Nick'in odasına bir büyük çocuk yatağı aldılar. İlk gece karyolanın yatağını çıkartıp, kendi yataklarının yanına, babasının tarafına yerleştirdiler. O gece Nicholas annesinin yanına gitmek için sürekli anne-baba yatağına geçmeye çalıştı. Baba sürekli ona engel oluyor, onu tekrar kendi yatağına geçiriyor ve yatırıyordu. O gece Nick deliler gibi ağladı. Yüzündeki büyük şaşkınlık ve öfke ile sanki *"Hey yıllardır böyle yatmıyorduk ki!"* diyordu.

O gece kimse doğru düzgün uyumadı. Ertesi gece Annie'ye misafir odasında yatmasını önerdim. En azından Nicholas yataklarına tırmandığında orada olmayacaktı. Ayrıca oğlunu çok hızlı bir şekilde sütten kesmek istediği için kendi ile de ilgilenmesi -sıkı bir sütyen giymesi ve yorulmaması- gerekiyordu (Eğer Annie gecenin bir yarısı Grant'in yanına gitmeyeceğinden emin görünmeseydi, onun o gece anne-babasının veya bir arkadaşının evinde kalmasını isteyecektim).

İkinci gece Grant yine yapması gerekenleri yaptı. Nicholas ne kadar şiddetli ağlarsa ağlasın, onu yatağına geri koyup yatırmaya devam etti. Grant'i ne olursa olsun, Nick'in yatağına geçmemesi için uyarmıştım. Eğer çok gerekirse, yatağın yanına diz çökerek oturabilirdi. O gece Nick'e sık sık "Anne burada değil. Ben senin elini tutacağım ama sen kendi yatağında yatacaksın." dedi. Rolünü çok iyi yerine getiriyordu. Grant, bütün gece boyunca gerekenleri yaptı ve iki veya üç öfke krizinden sonra, Nicholas ilk kez kendi yatağında uyuyakaldı. Üçüncü gece daha az sorun çıkardı fakat henüz her şey bitmiş değildi.

***Dördüncü-Altıncı Günler.*** Dördüncü günde Annie ile Grant'e, kendi yatağında uyuduğu için Nicholas'ı ödüllendirmelerinin iyi olacağını söyledim. *Kendi odası için* Nicholas'a, istediği desende yastık-çarşafı seçebileceğini söylemelerini istedim. En sevdiği karakter Barney'yi seçti. Anne de

ona, aldıkları büyük çocuk karyolasına yatağını yerleştireceklerini ve onun seçtiği çarşafları sereceklerini anlattı.

O gece Annie kendi yatağına geri döndü. Grant ise Nick'in Barney çarşaflı yatağının yanına bir şişme yatak yerleştirdi. Kapısına da çocuk güvenlik geçişi koydular. Bunun başa dönmek gibi algılanmaması gerekir. Ama Nicholas'ın her yatma saati geldiğinde huzursuzlaşmaya başladığını biliyorduk. Hedef Nick'in yatağına yatması ve yataktan çıkmaması idi. O gece babası, onun yanında olduğuna dair sürekli onu rahatlatıcı sözler söyledi. Buna rağmen Nick, tam da beklediğimiz gibi birkaç kez yatağından çıkmayı denedi. Grant onu yatırmaya kalktığında ise, ayağı yatağa değer değmez yataktan kurtulmaya, kendini yukarı çekmeye çalışıyordu. Babasını uyarmış ve Nicholas'a yaptığı her harekette son derece kararlı görünmesi gerektiğini söylemiştim. Ayrıca eklemiştim: "Yatır/kaldır yönteminin *yatır* kısmını bir oyun haline getirmeyin." Bazen bu yaşlarda, çocuk öfke krizleri yaşarken; kalktığında siz onu sürekli tekrar yatağına koyduğunuzda, birden bunu bir oyun gibi algılamaya başlayabilir: *Ne eğlenceli! Ben ayağa kalkıyorum, baba beni yatırıyor.* Bunu düşünerek, Grant'e oğluyla göz temasına girmemesini ve onunla hiçbir şey konuşmamasını söyledim: "Artık onunla sadece fiziksel iletişimini sürdürmen yeterli olacaktır."

***Yedinci-On Dördüncü Günler.*** Yedinci günde Grant şişme yatağı yavaş yavaş kapıya doğru yaklaştırmaya başlamıştı. Ona açıkladım: "Yatağı odanın dışına çıkarman bir hafta daha alabilir. Kararlı olmalısın ve bunu devam ettirmelisin. Hazır olduğunda, onu kandırmaya ya da belli etmeden odadan çıkmaya çalışma. Ona açıkça 'Baba bu gece kendi odasında yatacak' diyebilirsin."

Annie ise bu süre içinde yapılanların dışında yer almıştı. Sütten kesmenin işin içine karıştığı durumlarda, her zaman için, eğer istekli ise, babanın yardımını almak gerekir. Ve baba başladığında, bir süre sonra rutini anneye bırakmak yerine, sonuna kadar devam ettirmelidir. Sonuçta iki yıldır her uyku öncesi Nicholas'ı emziren ve aralarına alan Annie idi (Çocuğunu tek başına büyüten ya da babanın yardımcı olmak istemediği durumlardaki anneler, en azından ilk üç gece kendilerine yardım edecek bi-

rini çağırmalıdırlar. Bunu göğüslerinin bir sorun teşkil etmeyeceği ana kadar devam ettirmelidirler; bkz. sayfa 176. Eğer böyle yapmazlarsa, pes etmeleri ya da çocuklarına tekrar meme vermeleri an meselesidir).

Bu hikâyeye dönersek, Nicholas ilk haftanın sonunda sütten kesilmişti. Ama ikinci haftanın sonuna kadar, baba onun yanındaki şişme yatakta yatmaya devam etmişti. Annie yeni özgürlüğünden hoşnut olsa da, Grant çocuğunun odasında yatmaktan artık yorgun düşmüştü. O aralar iki ebeveyn de eskisi gibi birlikte yatmanın artık kendileri için çok da büyük bir sorun olmayacağını düşünmeye başlamıştı. En azından şimdi Nicholas uyumak için annesinin göğsüne ihtiyaç duymuyordu. Annie "Birlikte yatmak bizim için uygun," diyerek kararlarını açıkladı. "Nicholas'ın bizimle birlikte uyumasına izin vereceğiz. Bebek geldiğinde onu yanımızda bir beşiğe alacağız."

Sık sık ana hedeften daha azı ile yetinen ailelerle tanışıyorum. Bazıları plan üzerinde daha fazla çalışmayı göze alamayan aileler. Bazıları da, bir stratejinin gerçekten işe yarayabileceğine inanmıyorlar. Diğer bir kısmı ise gerçek bir samimiyetle kararlarını değiştirebiliyorlar. Biz kimiz ki, aileler belli bir karar verdiğinde onların kararlarını yargılayalım? Aslında onlara dediğim hep şudur: "Size uygun olan bu mu? Tamam o zaman. Bu *sizin* aileniz."

# SEKİZ

## Küçük Çocukları Eğitmek

### Çocuklara duygusal zindeliği öğretmek

### *Çocuğumu Mutlu Etmeliyim* Hastalığı

Carol beni iki yaşındaki kızı Courtney ile ilgili aramıştı."Courtney şimdiye kadar bir Melek Bebekti" diye anlatıyordu. "Ama birdenbire istekleri yerine gelmediğinde öfke nöbetleri geçirir oldu. Eğer istediği zaman onu kucağımıza almaz, istediği oyuncağı vermezsek; ya da başka bir çocuk sallanırken, salıncakta o sallanmak isterse kendini kaybediyor. Ona ilgimizi, sevgimizi, iki yaşında bir çocuğun isteyebileceği her şeyi verdik."

Anne-babanın çocuklarını anlatırken "birdenbire" şöyle veya "birdenbire" böyle yaptığından bahsetmelerinden her zaman şüphe duyarım. Çocuklar duygusal tepkiler vermeden önce buna dair işaretler verirler. Sadece ailede bir felaket veya travma yaşandığında durum farklı olur. Çoğunlukla tantrumlar önce küçük duygusal taşmalar halinde yaşanır. Eğer bu davranışların uygun olmadığı çocuğa öğretilmezse, bu duygusal taşmalar büyür ve şiddetli öfke nöbetlerine dönüşür.

Carol ve Terry'nin, Courtney'nin duygularını nasıl karşıladıklarını anlamak için "Öfkesinden dolayı kontrolünü kaybetmeye başladığında ne yapıyorsunuz?" diye sordum. Bütün çocuklar birtakım duygulara sahiptir. Burada önemli olan anne-babanın bu duyguları nasıl karşıladığıdır: "Çocuğunuza hiç 'hayır' dediniz mi? Hoşunuza gitmeyen bir davranışı engellemek için bir şey yaptınız mı?"

Carol'ın bu sorulara cevabı "hayır" idi. "Hiçbir zaman bunu yapmak zorunda kalmadık. Onu sevindirmek, eğlendirmek ve ona bir şeyler öğretmek için elimizden gelen her şeyi yapmaya çalıştık. Hiçbir zaman,

onunla ilgilenmediğimizi düşünsün istemedik. İsteklerini görmezden gelmedik. Ağlamaması için gerçekten ne gerekiyorsa yaptık. Yani zannediyorum ki ona her istediğini verdik. Ve bu işe yaradı. Gerçekten mutlu bir çocuk oldu."

Birkaç gün sonra bu aile ile Valley'deki mütevazı evlerinde buluştuk. Karşımda otuzlu yaşların sonunda sevimli bir çift vardı. Bir grafik tasarımcısı olan Carol, Courtney doğduktan sonra işi bırakmış, bir yıl kızı ile ilgilenmişti. Şimdi haftada iki buçuk gün çalıştığı bir işi vardı. Terry'nin ise bir hırdavatçı dükkânı vardı, her akşam erken bir saatte eve dönebiliyordu. Hafta içi hemen her gün, akşam yemeklerini ailecek yiyorlardı. Anne-babanın konuşmalarından Courtney'nin ailenin uzun yıllar sonra sahip olduğu değerli bir çocuk olduğunu öğrendim. İkisinin de kızlarına taptıklarını ve hayatlarını kızlarına göre yaşamak için kendi hayatlarını feda ettiklerini görebiliyordum.

Kıvırcık kızıl saçlı Courtney ise sevimli ve yaşına göre oldukça konuşkan bir kızdı. Mutlu görünüyordu ve çok cana yakındı. Elimi tutup odasına götüren kızın, anne-babasının anlattığı kızla nasıl aynı kız olabileceğini aklımdan geçirirken, odasına girdiğimizde haklı olduklarını anladım. Carol ve Terry, kızlarına gerçekten istemiş olabileceği her şeyi vermişlerdi. Courtney, Toys-R-Us'ın deposundaki oyuncaklardan daha fazla oyuncağa sahipti! Raflarda piyasadaki tüm eğitim ve eğlence amaçlı oyuncaklar diziliydi. Bir duvarı kaplayan büyük kitaplık, resimli kitaplarla doldurulmuştu. Diğer tarafa ise Courtney'nin televizyonu ve videosu yerleştirilmişti. Video koleksiyonu bir Hollywood zenginini -özellikle de bir Baby Einstein (bebeklerin gelişimi için hazırlanmış klasik müzik serisi) bağımlısı ise- kıskandıracak kadar genişti.

Courtney ile birlikte birkaç dakika geçirdikten sonra Carol geldi. "Tracy ile biraz konuşmamız gerek tatlım," diyerek beni dışarıya davet etti. O an Courtney büyük bir tepki gösterdi: "Hayır! Tracy ile oynamak istiyorum." Birkaç dakika içinde döneceğimi söyleyerek onu sakinleştirmeye çalıştım. Ama dediklerim umurunda değildi. Derken, birdenbire kendini yere atıp ayaklarıyla yere tekmeler atarak ağlamaya başladı. Ca-

rol yumuşakça konuşarak onu kaldırmaya çalışıyordu. Oysaki Courtney vahşi bir hayvan gibiydi. Anne ve babasının böyle bir durum karşısında nasıl tepkiler vereceğini merak ettiğim için olaya karışmadım. Courtney'nin sesini duyan babası yan odadan koşarak gelmişti. Anne ise kızının bu davranışından dolayı mahcup durumdaydı. Birçok annenin yaptığı gibi hızlı çözümden yana oldu. "Tamam Courtney. Tracy bir yere gitmiyor. Hadi sen de bizimle gel o zaman. Biz çay içerken sana da bir kurabiye veririm, onu yersin."

Terry ve Carol'ın, yıllar boyunca çalıştığım anne-babalardan farkları yoktu. Çocuklarına her şeyi vermelerine rağmen, vermedikleri çok önemli bir şey vardı: Çocuklarına sınır koymamışlardı. Daha da kötüsü, çocuklarının duygularına cevaben ona yine bir şeyler veriyorlardı. Courtney'yi üzgün veya kızgın gördüklerinde kendilerini suçlu hissediyor; kızlarının ilgisini çekmek için onu oyuncaklara boğuyorlardı. Courtney küçücük bir memnuniyetsizlik gösterdiğinde, hemen teslim oluyorlar; böylelikle çocuklarının anne-babasına istediğini yaptırma becerisinin iyice gelişmesine neden oluyorlardı.

Carol ve Terry'nin, benim deyimimle *çocuğumu mutlu etmeliyim* hastalığına yakalanmış olduklarını görüyorum. Geç çocuk sahibi olmuş anne-babalar ile çalışan anne-babaların bu hastalık karşısında daha savunmasız olduklarını söyleyebilirim. Yine de bu öyle bir fenomendir ki, ne yaş, ne ekonomik statü, ne coğrafya, ne de kültür dinler. Yaptığım yolculuklarda, sadece Amerika'da değil, dünyanın çok yerinde, çok sayıda anne-babanın bugünlerde çocuklarını disipline etmekte zorluk yaşadığını görüyorum. Bunlar tek görevlerinin çocuklarını mutlu etmek olduğunu zannediyorlar. Ama kimse sürekli olarak kendini mutlu hissedemez ki -hayat bu değildir. Anne-babalar çocuklarına, hissettikleri tüm insani duyguları tanımlamayı ve bunlarla baş edebilmeyi öğretmek zorundadır. Böyle yapmazlarsa, onu hislerini yatıştırmayı öğrenme ve gerçek dünyada var olabilme hakkından mahrum etmiş olurlar. Çocuklar yönlendirmeleri dinleyebilmeli, diğer insanlarla ilişki kurabilmeli ve bir aktiviteden diğerine geçebilme becerisine sahip olmalıdır. Bunların hepsi duygu-

sal zindeliğe bağlı becerilerdir.

Bu nedenle çocuklarımızı mutlu etmekten çok, onları duygusal anlamda zinde olmaları için *eğitmemiz* gerekir. Buradaki fikir, çocukları kendi hislerinden korumak değildir. Hayatta yol aldıkları sürece, günlük üzüntüler, sıkıntı, hayal kırıklığı ve mücadele gerektiren olaylar ile başa çıkmaları için onlara gerekli araçları vermektir. Bunu sınırlar koyarak, kendi hissettiklerini anlamalarına yardımcı olarak ve onlara duygularını nasıl yönetebileceklerini göstererek yaparız. Amacınız bu olduğu sürece, çocuğunuz anlatmak istediğini söyleyebilmek ve söylemek istediğini anlatabilmek için sizi örnek alacaktır.

Duygusal zindelik, anne-baba ve çocuk arasındaki bağı pekiştirir. Bu bağ, bebeğin dünyaya geldiği ilk gün gelişmeye başlayan güven duygusunun artmasıyla güçlenmektedir. Bu temel, büyümekte olan çocuklarımız için büyük bir önem taşır. Sonuçta onların bize korkularını, kızgınlıklarını ve heyecanlarını anlatabilmelerini isteriz. Aynı zamanda onlar da ne hissettiklerini bize anlatabileceklerini bilmelidirler. Bunun için aşırı tepki vermeyeceğimizden emin olmaları gerekir.

Bu bölüm duygusal zindeliğin neleri içerdiğine bakmanıza yardımcı olacaktır; denetlenemeyen duygularla (Courtney'nin geçirdiği öfke nöbetleri gibi) başa çıkabilmenin neden önemli olduğu, bir çocuk kontrolünü kaybettiğinde ne yapılması gerektiği gibi. Ayrıca geride durmayı bilen, çocuğunun gerçekte kim olduğunun farkında olan ve onun davranışlarını netçe görebilen; aynı şekilde kendi duygularını olayların dışında tutabilmeyi başaran ve böylelikle çocuklarının hislerini reddetmek yerine, bunlar üzerinde harekete geçebilen o*bjektif* ebeveynler olmanın önemine değineceğiz.

## Denetimsiz Duygular: Risk Faktörleri

Çocuğunuzun duygusal portresi bir yaş ile üç yaş arasında değişim gösterse de, çeşitli gelişimsel dönemlerde aynı önemi taşıyarak devam eden önemli bir konu vardır: Anne-babalarının rehberliğine ve koyacakları sınırlara olan ihtiyaçları. Çocuğunuza iyi ve kötü, doğru ve yanlış eylemle-

ri birbirinden ayırt etmesini öğretmeniz ve ona kendi duygularını nasıl anlayıp yönetebileceğini göstermeniz gerekir. Aksi takdirde çok yoğun hisler yaşadığında, bunlarla ne yapacağını bilemez. Sonrasında, özellikle de bir kısıtlama veya sınırla yüz yüze geldiğinde kendini engellenmiş hisseder ve benim "denetimsiz duygular" adını verdiğim tepkiler verir.

Çocuğunuz duygularını denetleyemediği zaman, kendine ne olduğunu anlayamaz ve sürekli artmakta olan duygu silsilesini durdurmak için gerekli gücü kendinde bulamaz. Duygularını denetleyemeyen çocukların sosyal ortamlarda istenmemelerine şaşırmamak gerekir. Ne tipte bir çocuktan bahsettiğimi hepimiz biliyoruz ("Bobby'yi oyun grubumuza dâhil etmiştik ama o kadar hırçın bir çocuk ki, artık onu aramızda istemiyoruz"). Ve bunun zavallı Bobby'nin suçu olmadığını da biliyoruz. Kimse ona hislerini nasıl terbiye edebileceğini ya da hislerinin kontrolünü kaybettiğinde bununla nasıl başa çıkabileceğini öğretmemiş. Tamam, Bobby büyük duygusal taşkınlıklara yatkın olan Hareketli yapıda bir çocuk olabilir. Ama insanın mizacı kaderi olmamalıdır. Denetimsiz duygular aynı kronik zorbalığa neden olabilir. Çocuklarda zorbalık, dizginlenemeyen duyguların ve engellenmeden doğan asabiyetin başkalarına yönlendirilmiş halidir.

Çocukları denetimsiz duygulara karşı risk altında bırakan dört unsur sayfa 408'deki tabloda özetlenmiştir: *Çocuğunuzun mizacı, çevresel faktörler, gelişimsel sorunlar* ve belki de en önemlisi olan *sizin davranışlarınız.* Tahmin ettiğiniz gibi bu dört unsur, bazen biri daha baskın olsa da, birlikte işlemektedir. Tabloyu izleyen bölümlerde, bu unsurlara tek tek kısaca değineceğim.

## Denetimsiz Duygular: Risk Faktörleri

| Çocuğun Mizacı ve Duygusal/Sosyal Stili | Çevresel Etkenler | Gelişimsel Etkenler | Anne-Baba Davranışları |
|---|---|---|---|
| Aşağıdaki özelliklerdeki çocuklarda denetimsiz duygular sergileme eğilimi daha fazladır:<br><br>* Hassas bir mizaca sahip olanlar (Huysuz, Hareketli, Nazlı)<br>* Kırılgan bir duygusal/sosyal tarza sahip olanlar (geçimli ama çekingen, yüksek derecede tepkisel, aşırı hassas) | Aşağıdaki özelliklere sahip çocuklarda denetimsiz duygular sergileme eğilimi daha fazladır:<br><br>* Kendileri için güvenli hale getirilmemiş bir evde yaşayanlar<br>* Enerjilerini harcayabilecekleri bir mekâna sahip olmayanlar<br>* Yakın geçmişte aile hayatlarında değişiklik veya büyük bir karmaşa yaşayanlar | Aşağıdaki dönemlerden geçen çocuklarda denetimsiz duygular sergileme eğilimi daha fazladır:<br><br>* Ayrılık kaygısı<br>* Anlatmak istediklerini ifade edebilecek dil becerisine henüz sahip olmadıkları dönem<br>* İki yaş dönemi<br>* Diş çıkarma dönemi | Anne-babalar aşağıdaki şekillerde davrandığında, çocuklarda denetimsiz duygular sergileme eğilimi artacaktır:<br><br>* Objektif olmak yerine sübjektif davrandıklarında (bkz. sayfa 421'deki kutu)<br>* İstenmedik bir davranışı tamamen sonlandıramadıklarında<br>* Tutarsız davrandıklarında<br>* Sahip oldukları değişik standartlar yüzünden birbirleri ile tartışmaya girdiklerinde<br>* Kendilerini stres içerebilecek olaylara karşı hazırlamadıklarında |

* Kişilik yapılarına ait ana hatları sayfa 79'da, "duygusal/sosyal tarzlar"a ait bilgileri sayfa 409'da bulabilirsiniz.

## Çocukların Duygusal/Sosyal Stilleri

Bazı kişilik yapılarındaki çocuklar çok daha kolay kontrollerini kaybedebilirler -Huysuz, Hareketli ve Nazlı yapıya sahip çocuklar, bazı şeylere kendilerini duygusal anlamda hazır hissetmek için, ek ilgiye ihtiyaç duymaktadır. Örneğin Geoff'un (sayfa 416'da tekrar karşılaşacaksınız), girdiği yeni bir ortamda kendini rahat hissetmesi için, her zaman herkesten daha fazla zamana ihtiyacı oluyordu. Eğer hazır değilse ya da annesi diğer çocuklarla oynaması için aceleci davrandığında veya onu zorladığında, teskin edilemeyecek bir biçimde ağlardı. Çocuklar daha doğum anında kendini gösteren kişisel yapılarına ek olarak, *ilişkilerinde de* bazı belli duygusal/sosyal stiller geliştirirler:

***Mutlu kampçı grup içinde sorun yaşamaz.*** Yanlış bir davranışı olduğunda onu paylayabilirsiniz, bundan kolayca ders alır. Sahip olduğu şeyleri isteyerek paylaşır, hatta diğer çocuklara ikram eder. Evde her dediğinizi yapan çocuklardandır -örneğin oyuncaklarını şikâyet etmeden toplar. Bu çocuk genelde grup lideridir ama bu görevi kendi talep etmez. Diğer çocuklar liderliği ona verirler. Bu çocuğun sosyal hayatını iyileştirmeniz için bir şey yapmanıza gerek yoktur. Kendini her zaman grubun bir parçası hisseder ve değişik durumlara kolaylıkla uyum sağlar. Mutlu kampçıların çoğunun Melek ve Kitap tipte çocuklar olduğuna şaşırmamak gerekir. Ancak anne-babası tarafından yüksek enerjileri uygun aktivite ve ilgi alanlarına yönlendirilmiş Hareketli yapıda çocuklar da mutlu kampçılar grubuna girebilir.

***Geçimli ama çekingen olan çocuk kendi içine dönüktür.*** Evde kendi halindedir ve eğer bir yerini incitmediyse ya da yorgun değilse gereksiz yere ağlamaz. Diğer çocukların birbirleriyle olan ilişkilerini izleyen çocuk, bu çocuktur. Eğer elinde bir oyuncak varsa ve gruptaki saldırgan yapılı çocuk onu elinden almak istiyorsa hemen verir. Çünkü diğer çocuğun nasıl davrandığını izlemiş ve ondan korkmuştur. Aşırı duyarlı çocuklar kadar ürkek bir yapı sergilemez. Buna rağmen, onu nasıl bir durumla karşı karşıya getireceğinize dikkat etmeniz gerekir. Başka çocuklarla ve farklı durumlarla karşılaşmasına önayak olmanız iyi bir fikir olacaktır. Ancak böy-

le bir kurguda *onunla birlikte* kenarda oturmanız gerekir. İçine dönük yapısı ile ilgili görüşlerinizi ona yansıtmamalısınız. Sosyal hayatını geçimli ama çekingen yapılı başka bir çocukla ya da iyi anlaştığı bir mutlu kampçı ile oyun günleri oluşturarak genişletebilirsiniz. Bu grupta birçok Huysuz yapıda çocuğun yanısıra bazı Melek ve Kitap çocuklara da rastlanır.

***Aşırı duyarlı çocuk tam da adından beklendiği gibi davranır.*** Küçücük bir uyaran onu duygusal olarak huzursuz etmeye yetecektir. Bebekken kucaktan inmemiş olan çocuk, bu çocuktur. Yeni durumlarla karşılaştığında anne-babasının yanından ayrılmak istemez. Grup içinde, onu daha çok annesinin kucağında görürsünüz. Diğer çocukları izlemesine rağmen onlarla iletişime geçmez. Çok çabuk ağlar. Bir başka çocuk yanına yaklaştığında, bir oyuncağı elinden alındığında ya da sadece annesi başka bir çocuğa ilgi gösterdiğinde, onun için her şey biter. Huysuz bir hal almaya başlar ve dünyaya kızgınmış gibi görünür. Bazı aşırı duyarlı çocuklar çok çabuk sinirlenebildiklerinden, hızla öfke ile dolabilirler. Anne-babaları bu yapıdaki çocuklarını yeni durumlarla karşılaştırmadan önce onlara gereken zamanı vermeli ve çocuklarına destek olmalıdırlar. Nazlı yapıya sahip birçok çocuk ve bazı Huysuz yapılı çocuklar bu gruba girerler.

***Yüksek tepkiler veren çocuğun çok fazla enerjisi vardır.*** Bu onun aşırı iddialı görünmesine, hatta kışkırtıcı ve saldırgan hareketler sergilemesine neden olur. Küçük çocukların çoğu etraftaki her şeyin kendilerine ait olduğunu düşünmesine rağmen, bu tipteki bir çocuk bundan tamamıyla emin gibidir. Güçlü ve beceriklidir. Fiziksel davranışlar sergiler. Tokat atarak, ısırarak, tekme atarak ya da başka çeşit güç kullanarak istediklerini hızla elde edebileceğinin farkındadır. Onu bir şeyleri paylaşmaya zorlarsanız, çığlıklar atarak kendini yerlere atacaktır. Diğerleri için gruptaki yaramaz çocuk, bu çocuktur. Bu çocuklara sahip oldukları enerjiyi dışa atmaları için birçok aktivite yaptırmak gerekir. Anne-babasının onu neyin çıldırtabileceğini, kontrolü kaybetmeye yakın ne tip işaretler verdiğini ve kendine ne zaman bir öfke krizi yaşatacağını bilmeleri gerekir. Bu tip aşırı tepkisel çocuklar davranışlarında küçük değişiklikler yapılmak istendiğinde, buna iyi cevap verirler. Doğru davrandıkları zaman bol bol ödüllen-

dirilmeleri iyi olacaktır. Bu gruba en çok uyan çocuk tipi, Hareketli çocuklardır. Huysuz yapılı çocukların da bazen böyle davranışlar sergilediği görülebilir.

Karakter yapıları genellikle değişim göstermese de, çocuk büyüdükçe sosyal ve duygusal tarzında bazı değişimler yaşayabilir. Geçimli ama çekingen olan bir çocuk, zamanla "kabuğundan çıkabilir." Yüksek tepkiler veren çocuk, anaokuluna başladığında yumuşayabilir. Ancak tüm bu değişimler *anne-baba rehberliğinde* gerçekleşecektir. Anne-baba ve çocukları için "örtüşme düzeyi"nin (bkz. sayfa 98-103) neden hâlâ önem taşıdığını buradan anlarız. Anne veya babanın doğası ya çocuğunun kişiliği ile çakışır ya da kişiliğine bir ödüldür. Çocuklarımız büyüdükçe onları daha iyi tanıyoruz. Onların çeşitli durumlarda farklı etkileşimler içine girdiklerini görüyoruz. Ama bizim de aynaya bakıp kendi kendimize sormamız gerekir. Bizim kırılganlıklarımız nerelerde? Çocuklarımız daha çok hangi bamtelimize basacakmış gibi görünüyor? Eğer olgun bir bireysek, çocuğumuzun iyiliği için gerektiği şekilde davranıyor olmamız gerekir. Sayfa 416'da açıklayacağım gibi, *objektif* anne-babalığın özünde bu vardır.

## Çevresel Etkenler

Bir-üç yaş arası, kavrama ve farkındalığın aşırı yoğunlaşmış olduğu bir dönem olduğu için, çocuklar çevrelerindeki değişikliklere çok daha duyarlı olmaya başlarlar. Yetişkinler iki yaşında bir çocuğun, diyelim; bir boşanmanın ya da ailedeki bir ölümün farkında olamayacağını öne sürse de, gerçek başkadır. Çocuklar bir duygu süngeri gibidir. Anne-babalarının duygularını kendi içlerinde hissederler. Evde bazı değişiklikler yaşandığında bunun farkındadırlar. Yeni bir eve taşınırsanız, bebek bekliyorsanız, günlük rutininizde değişiklik olduysa (örneğin tekrar çalışmaya başladıysanız), eğer anne ya da baba hasta olup bir haftasını evde yatakta geçirdiyse -bu ve bunlar gibi normalin dışında yaşanan her şeyin çocuklarınızın duygularına etkisi olacaktır.

Benzer bir şekilde, çocuğunuz yeni bir oyun grubuna başladığında ya da yeni bir yaşıtı ile karşılaştığında (özellikle de bu yaramaz bir çocuksa),

üzerinde bunun bazı yansımalarını görebilirsiniz -daha çok ağlama, saldırgan tavırlar, eteğinize yapışma hali gibi. Yetişkinlerde olduğu gibi, henüz dokuz aylık çocuklarda bile kimyaların tutması diye bir kavram vardır. Belli tipleri bir araya getirdiğinizde, içlerinden birinin denetimsiz duygular yaşama eğilimi olabilir. Yani eğer çocuğunuz tekrar tekrar bir kavga içine giriyorsa -saldırganca kavgayı başlatan ya da kavgaya katılan olarak- ve en sonunda kavga o ya da bir başkasının kanlar içinde kalması ile sonlanıyorsa, bu düzenlemenin işe yaramadığını görürsünüz. Çocuğunuzun çevresindeki insanlara karşı hislerine saygı duyun. Sevdiği ve sevmediği insanlar olabilir. Bu aile bireyleri için de geçerlidir. Dedesini ya da büyük halasını sevmeyebilir. Böyle durumlarda onu zorlamayın ve iki tarafa da biraz zaman tanıyın.

Tabii ki, hayat bazen bize haşin davranabilir. Çocuklarımızı pamuklar içinde büyütelim demiyorum. Ama çevresinde olan bitenle ilgili biraz daha yol göstericiliğe, biraz daha korunmaya ihtiyacı olduğuna dair işaretler verdiğinde, bu işaretlerden haberdar olmamız ve bu işaretleri izlememiz gerekir.

Küçük çocuklar aynı zamanda, sahip oldukları enerjiyi dışarı atmak için güvenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Evinizde onun için gerekli güvenliği sağlamadıysanız, sürekli çocuğunuzun peşinde koşmanız gerekir. Böyle bir durumda, çocuğunuza "hayır onu elleme", "olmaz öyle yapılmaz" derseniz; her an isyana hazır, fazlasıyla sinirlenmeye müsait bir çocuk yaratmış olursunuz. Bazı kırılmayan ya da daha az değerli eşyalarınızı bırakın, kaldırmayın. Çocuğunuza anne-babasının yardımı olmadan bazı şeyleri ellememesi gerektiğini öğretin. Çocuklar geçmişte oynadıkları oyuncaklarla şimdi oynamazlar. Onların yaşadığı mekânı elden geçirmeye, etrafı daha eğlenceli ve keşfe yatkın bir hale getirmeye çalışın: Eski oyuncakları ihtiyacı olanlara verin, çocuğunuzla daha zor oyunları birlikte keşfedin. Ona ev içinde koşup oynayabileceği, yeni şeyler deneyebileceği bir ortam hazırlayın. Evin dışında da böyle bir yer olursa, çocuğunuz kendini emniyette hissederek etrafta keşiflere çıkacaktır. Özellikle soğuk iklimlerde yaşanan kış günlerinde, çocuklar sarılıp sarmalanıp top oynamaya çıkarılmazsa, onların etrafta koşmasına ya da kara boylu boyunca yatmasına izin verilmezse, aynı yetişkinler gibi evde kapalı kalmış hissine kapılabilirler.

## Gelişimsel Etkenler

Belli dönemler diğerlerinden duygusal anlamda daha karmaşık geçmektedir (mesela tüm ilk çocukluk yılları!). Tabii ki, çocuğunuzun gelişimini durdurmak istemezsiniz. Ama hislerini gütmekte zorlanacağı zamanları dikkatlice gözlemlemeniz gerekir.

***Ayrılık kaygısı.*** Daha önce dile getirdiğim gibi, ayrılık kaygısı, çocuklar genellikle yedi aylıkken başlar ve bazı çocuklarda on sekizinci aya kadar devam eder. Bir kısım çocukta neredeyse fark edilmezken, diğerlerinde anne-babalar güven inşasına (bkz. 103-106) özellikle dikkat etmek zorundadır. Çocuğunuz gruba katılmak için henüz kendini hazır hissetmezken, arkadaşlarına katılsın diye onu kucağınızdan indirirseniz, kendi ellerinizle histerik bir çocuk yaratabilirsiniz. Bunun yerine ona zaman tanımalısınız. Duygularına saygı duyun, onu yüksek derecede tepkisel bir çocukla bir araya getirmek yerine, daha yumuşak huylu çocuklarla küçük buluşmalar düzenleyin.

***Yetersiz sözcük dağarcığı.*** Çocuğunuz ne istediğini bildiği ama onu gerekli sözcüklerle anlatamadığı bir dönem yaşıyorsa -ki çoğu çocuk yaşar; bu iki taraf için de yıpratıcı olabilir. Dolabı işaret edip mızmızlanıyorsa, böyle bir durumda onu kucağınıza alın. "Bana ne istediğini göster" deyin. "Ah demek fındık yemek istiyorsun. 'Fındık' diyebilir misin?" Büyük olasılıkla henüz bunu söyleyemeyecektir. Ama siz onun dil becerisini geliştirmeye çalışarak ona yardımcı olursunuz. Bunu bu şekilde başlatırsınız.

***Hızlı büyüme dönemleri ve hareketlilikteki artış.*** Daha önceki uyku ve beslenme ile ilgili bölümlerde, hızlı büyüme dönemlerinin ve emeklemeye ve yürümeye başlamak gibi bazı yeni gelişen fiziksel becerilerin, çocuğunuzun uyku düzenini aksatabileceğinden söz etmiştik. Aynı şekilde ihtiyacından daha az uyku alan bir çocuk, ertesi gün daha saldırgan, aşırı duyarlı ya da sadece daha keyifsiz olabilir. Eğer çocuğunuz gece derin ve rahat bir uyku almadıysa, ertesi günü daha hafif aktivitelerle geçirmeye çalışmalısınız. Çocuğunuzun keyfi yerinde görünmediği sürece, onu kendi için zor olabilecek yeni durumlarla karşılaştırmayın.

***Diş çıkarma.*** Diş çıkarma çocukların kendilerini en savunmasız hisset-

tikleri durumlardan biridir. Bu ruh hali, duygularını denetimsizce dışavurmalarına neden olacaktır (diş çıkarma ile ilgili, bkz. sayfa 218). Bu özellikle, çocukları için üzülen anne-babaların onlara acıyıp, davranışlarına koydukları sınırları "diş çıkarıyor" mazereti ile uygulamamalarından kaynaklanmaktadır.

***İki yaş dönemi.*** Bu anne-babaların "birdenbire böyle oldu" derken haklı oldukları tek dönemdir. Çocuğunuz bir gecede değişmiş gibidir. Bir an sevimli görünüp söz dinlerken, iki dakika sonra olumsuz ve inatçı tavırlar sergileyebilir. Ani mizaç değişiklikleri yaşayabilir. Oyun oynarken mutludur ve bir anda... bakarsınız çığlık çığlığa ağlıyor. Çocuğunuzun duygusal gelişimini erken dönemde takip etmeye ve desteklemeye başlarsanız, iki yaş bir "kriz" dönemi olmak zorunda kalmayacaktır. Bu zor gelişimsel dönem boyunca, denetimsiz duygularına karşı her zamankinden çok tetikte olmanız, çektiğiniz çizgileri korumak için her zamankinden çok çalışmanız ve çocuğunuzun neleri yapıp neleri yapamayacağını bilmesini sağlamanız lazımdır.

## Anne-Babanın Davranışları

Yukarıda sıraladığımız tüm etkenler çocukları denetimsiz duygulara karşı risk altında bırakabilir. Ama bu dört risk faktörünü önem sırasına koymamı isterseniz, "anne-babanın davranışları" listemin en üst sırasında yer alacaktır. Davranış bozuklukları anne-babaların bazı hareketleri sonucu ortaya çıkmaz. Onlar sadece çocuklarının gelişim sürecini doğru şekilde yönetmeye çalışır. Anne-babaların belirli bir evreye veya bir meydan okuma, saldırgan tavır ya da öfke krizine verdikleri tepki ile ya davranışın gelecekteki tekrarı kontrol altında tutulur ya da davranış aynı şekilde devam eder.

**Ebeveynlikte objektif ve subjektif bakış açıları.** Sayfa 421'deki kutuda, çocuklarının bireysel ihtiyaçları ile hareket eden objektif anne-babalar ile kendi duyguları ile hareket eden ve çocuklarına ve onların davranışlarına tarafsız gözlerle bakamayan subjektif anne-babaları kıyaslıyorum. Subjektif anne-babaların sahip olduğu bakış açısı, onların olaylar karşısında uygun tepkiler vermelerini engeller. Hatta bir şey yapmayarak, ya da yanlış tavırlar sergileyerek, istemeden sorunun yinelenmesine ve kalıcı bir

hal almasına neden olurlar. Kabul edin: Kimse çocuğunun etrafa saldırmasını, yalan söylemesini ya da başka bir çocuğun kafasına oyuncak kamyonunu atmasını istemez. Ama araya girmezsek eğer, yapılan bu hareketlere göz yummuş oluruz.

***Çifte standart.*** Evde ve gerçek dünyada farklı kurallar uygulayamazsınız. Ama çocuk evdeyken, ilk kez istenmeyen ya da yanlış olan bir şey yaptığında -yiyecekleri fırlattığında, saldırganca davrandığında, öfke krizi geçirdiğinde, bu anne-babasını güldürür. Bu hareketleri çok tatlı bulabilir, 'büyümüş de küçülmüş' hareketlere benzetebilirler. Bu hareketin onun ruhunu ele verdiğini düşünürler. Düşünmedikleri ise, gülerek ona aslında pozitif destek verdikleridir. Sonra evin dışına çıktıklarında, çocukları aynı hareketi başkaları yanında tekrarladığında mahcup olurlar. Ama eğer evde yemekleri fırlatmasına izin verdilerse, restoranda ne yapmasını beklerler ki? Çocuk daha anne ve babasının ona neden geçen sefer gülüp, şimdi gülmediklerini anlayamadan, adeta *hey şimdi neden gülmüyorsunuz? Daha önce gülüyordunuz?* dercesine hareketi hemen yineler.

Çocukların denetimsiz duygular sergilemelerindeki bir diğer risk de aynı fikirde olmayan anne-babalardır -başka tür bir çifte standart. Biri aşırı derecede yumuşakken ve çocuklarının her yaptığını komik, kendine has ya da maço bulurken; diğeri çaresizce çocuğuna nasıl davranması gerektiğini öğretme telaşındadır. Örneğin; anne küçük Charlie'nin Gymboree dersinde diğer çocuklara vurmasından dolayı kendini kötü hissetmektedir. Eve gelir ve bunu babaya anlatır. Ama baba bundan bir hoşluk çıkarır: "Çocuğumuz kendini savunuyor. Küçücük bir şeyden korkmasını istemeyiz, öyle değil mi?" Bazen bu tip anne-babalar çocukları yanlarındayken tartışmaya girerler. Bu kesinlikle iyi bir fikir değildir.

Çocuklar her yetişkinin yanında farklı davranabilirler. Bunu normal karşılamak gerekir. Ama "oturma odasında yemek yemek yasaktır" kuralı olan bir evde, anne dışarı çıktığı anda babanın kanepeye yerleşip çocuğuyla birlikte cips yemesi, özellikle de küçük çocuğa "Anne bizi görürse çılgına döner, en iyisi burada yediğimizi söylemeyelim" diyerek buna devam etmesi kabul edilmez bir davranıştır.

***Duygusal hazırlıktan yoksunluk.*** Anne-babalar çocuklarını stresli durumlara hazırlamak için zaman ayırmadıklarında, istemeden çocuklarını denetimsiz duygulara yönlendirmiş olabilirler. Küçük çocukların gözünden baktığınızda -takviminizdeki her yeni olaya böyle bakmanız gerekir- sıradan bir oyun grubu, doktor randevusu veya bir yaş günü partisi stresli durum sayılabilir. Örneğin bir arkadaşım iki yaşındaki torunu için bir doğum günü partisi düzenlemek istemişti. Gündüz erken bir saatte gittiğim için hazırlıkları izleme şansım olmuştu. Arka bahçeye bir şato kurdular, bahçeye herhalde yüzlerce uçan balon astılar. Bir yetişkin için büyülü bir ortam yarattılar. Ama ailesinin planlarından bihaber olan zavallı Geoff, o akşamüstü konukların arasına getirildiğinde tam bir şaşkınlık geçirdi! Karşısında kostümleri içinde bir korsan ve kendi yaşında ve daha büyük bir sürü çocukla otuz kadar yetişkin insan vardı. Ödü kopmuştu. Küçük Geoff'u o akşamüstü yatıştırmak mümkün olmadı. Ertesi gün büyükannesi "Çocukların daha bu yaşta nankör olabilecekleri hakkında bir fikrim yok ama bütün parti boyunca Geoff'la birlikte benim odamdaydık" diyordu. Nankör mü? Geoff daha iki yaşında! Ve kimse onu hazırlamamış, hatta doğum günü olduğunu bile söylememiş. Ne bekliyorlardı ki? Parti küçüğün şoka girmesine neden olmuştu. Büyükanneye sormam gerekiyordu: "Şimdi bana karşı dürüst ol. Bu parti gerçekte kimin içindi?" Bana mahcup bir şekilde baktı. "Ne demek istediğini anlıyorum -daha çok bizler ve büyük çocuklar için gibiydi." (bkz. "Güven Kırıcılar")

## Sübjektif Davranışlar Sergileyen Bir Ebeveynin Anatomisi

Anne-babalar, sanki çocuklarının davranışlarına hiçbir etkileri olmamış gibi "Johnny şunu yapmayı reddediyor" ya da "Johnny...dediğimde dinlemiyor" gibi şeyler söylediğinde gerçekten sinirleniyorum. Bu kitabın başında söylediğim gibi, günümüzde çok sayıda anne ve baba, çocuklarını mutsuz etmekten korkuyor. İşte maalesef bu şekilde çocuklarını şoför koltuğuna oturtuyorlar. Sınır koyarlarsa, çocuklarının onları sevmeyeceğinden korkuyorlar. İstenmeyen bir davranışın kökünü kurutmayı bilmiyor olabilirler. Ama sonunda bir sorunla başa çıkmaya kalktıklarında, ya istek-

sizce vazgeçiyor ya da istikrarsızlık sergiliyorlar. Daha da kötüsü, müdahale etmek için bu kadar beklediklerinden, yanlış davranışın döngüsünü durdurmaları zor bir hal alabiliyor. Sonra birden başa çıkamaz oluyorlar ve sonuçta herkes kontrolden çıkıyor.

Eğer kendimiz duygusal anlamda zinde değilsek, çocuğumuza duygusal zindeliği öğretemeyiz. Ve benim için yetişkinlerin duygusal anlamda zindeliklerinin karşılığı objektif olmalarıdır. Bu, kendi duygularınızın tepkilerinize etkisi olmaksızın, bir adım geride durarak durumu değerlendirme yeteneğidir. Objektif anne-babalarla çok sık karşılaşmam. Çocuklarının davranışları ile ilgili beni arayan anne ve babaların çoğu sübjektif bakış açısına sahip anne-babalardır. Bunlar çocuklarının iyiliğini düşünmek yerine, bilinçsizce *kendi duygularıyla* hareket ederler. Bu, objektif anne-babaların kendi duygularından yoksun oldukları anlamına gelmez. Hatta aksine, objektif bakış açılı anne-babalar duyguları ile çok iç içedirler. Fakat bu hislerin kendilerini sübjektif davranışlar sergileyen anne-babalar kadar yönetmesine izin vermezler.

Örneğin, on sekiz aylık Hector bir ayakkabı mağazasına girdiğinde kendini kaybetmiş olsun. Bunun nedeni kasadaki kaseye doldurulmuş lolipoplar olsun ve Hector *o an* o lolipoplardan birini yemek istesin. Sübjektif bakış açılı ebeveyn hemen düşünmeye başlar: *Eyvah, umarım burada bir felaket çıkarmaz.* İlk olarak Hector ile pazarlığa girebilir ("Eve gittiğimizde sana, senin için aldığımız o şekersiz lolipoplardan vereceğim"). Tahminim, bu tip pazarlıklarda annenin uzun ve sıkıntılı bir tarihçeye sahip olduğudur. Böylelikle kendi kızgınlığı ve duyduğu suçluluk duygusu ("Bu çocuğu ben böyle yaptım"), Hector'un her ısrarcı tutturmasında artarak büyür. Hector mızırdanma sonrası ağlamaya başladığında ise, daha da sinirlenir ve bu sefer Hector'un davranışını üzerine alınır ("Bana bunu *yine* yaptığına inanmıyorum"). İnsanların gözü önünde çocuğuyla kavga eden anne olmaktan utanacağı için, oğlu kendini yere atıp annesinin ayakkabılarını yumruklamaya başladığında pes eder.

Olaylara sübjektif bakış açısıyla yaklaşan ebeveynler, tepkilerini kendi duygularından sıyrılıp, *çocuğun içinde* ne olup bittiğine göre vermezler. Ken-

di içlerinden gelen sese göre tepki verirler. Bu, çocuklarının yaptığı her şeyi kendilerinin bir yansıması olarak görme eğilimlerinden kaynaklanır. Çocuklarının mizacını kabul etmede sorun yaşar ("Aslında melek gibi bir çocuktur") ve sık sık çocuklarının hislerini dile getirirler ("Tamam ama Hector, o lolipopu istemiyorsun. O senin iştahını kapar"). Gerçekten ifade etmek istedikleri şeyi söylemekten korkmaktadırlar: "Hayır, onu yiyemezsin."

Sübjektif anne-babalar çocukları ile kendilerini özdeşleştirdikleri için, çocuğun hisleri, pekâlâ *kendi hisleri* olabilir. Çocuklarının duyguları ile başa çıkmakta sık sık sorun yaşarlar, özellikle de yaşanan üzüntü veya kızgınlık ise. Bunun nedeni kendilerinin de bu tip güçlü olumsuz duygularla başa çıkamamalarıdır. Ya da belki çocukları onlara kendilerini hatırlatıyor olabilir –veya ikisi birden. Sübjektif bakış açılı anne-babaların belli sınırları yoktur. Çocuklarına anne-baba gibi değil, onların yaşıtıymış gibi davranırlar. Çocuklarının güven duygusunu geliştirme niyeti ile sürekli bir şeyleri mantığa oturtmaya, açıklamaya ya da onları aldatmaya, kandırmaya çalışırlar. "Ben senin annenim (babanım) ve bu yaptığını kabul etmiyorum." demeleri güçtür.

Bir anne bana "Babasıyla (ya da büyükannesi ile) arası çok iyi ama benimle anlaşamıyor" dediğinde, annenin sübjektif bir düşünce yapısında olduğunu tahmin ederim. Bunun nedeni, beklentilerinin yüksek olması olabilir –bu çocuğunun ne yapabileceği ile ilgili değil, daha çok kendi *istediklerinin* bir yansımasıdır. Yapması gereken, kendi kendine gerçekçi olup olmadığını sormaktır. Küçük çocukları küçük yetişkinler gibi düşünmemek gerekir. Ani hislerini kontrol altına almada uzmanlaşmaları için önlerinde daha çok yıl var. Ya da, belki de annenin dediği gibi *babası* çocuğunun davranışlarını idare etmekte daha başarılıdır. Çocuğuna neyin doğru, neyin yanlış olduğunu anlatan ve çizgiyi geçtiğinde onu düzelten belki de babasıdır. Bu nedenle annenin kendine şunu sorması gerekir: "Kocamın yapıp da benim yapmadığım şey ne olabilir?"

Sübjektif düşünen anne-babaların çocukları, ailelerini idare etmekte ve vicdan sömürüsünde uzmanlaşırlar. Bütün çocuklar, özellikle de bu yaş çocukları, anne-babalarının sınırlarını test etmektedir. Onların ne zaman

## Tanıdık Bahaneler

Sübjektif anne-babalar çocukları adına mazeretler sunup, onun yanlış davranışını bir mantığa oturtmaya çalışırlar. Gerçek sorun ile ilgili bir şeyler yapmak yerine, sürekli *çocukları hakkında* konuşurlar. Bunun duygusal zindeliğe hiçbir katkısı yoktur. Daha da kötüsü, bu tip davranışlar sadece kaçınılmaz olanı -gerçek dünyaya ait problemleri- geciktirmeye yarar:

"Karnı aç diye böyle yapıyor."

"Zaten bugün keyfi yerinde değil."

"Biliyorsunuz prematüre doğdu, o yüzden..." (Bunu bir mazeret izler).

"Bu bizim aileye has bir olay."

"Diş çıkarıyor."

"Harika bir çocuk ve ben onu çok seviyorum, ama..." (Onun ne kadar harika bir çocuk olduğunu dile getirirler, ama aslında kişiliğini kabul etmemektedirler, onun bir şekilde hayallerindeki mükemmel çocuğa benzemesini isterler.)

"Aslında melek gibi bir çocuktur."

"Babası çok çalışıyor ve bir tek ben yanındayım. Sürekli ona 'hayır' diyen olmak istemiyorum."

"Dün gece iyi uyuyamadığı için bugün çok yorgun."

"Kendini iyi hissetmiyor."

"Çok sorun etmiyorum, nasıl olsa büyüyecek ve bu günleri atlatacağız."

istikrarsız davranabileceğini ve ne zaman kısıtlamalara girmeyeceklerini çok iyi bilirler. Bu onların kötü olduğu anlamına gelmez. Sadece anne-babalarının onlara farkında olmadan öğrettiği şeyi yapmaktadırlar: Çekişmek, tartışmak, istediklerine sahip olmak için kulis yapmak ve bunlar işe yaramadığında öfke krizi geçirmek. "Tamam, şimdi oyuncaklarını yerine koyma vakti" demek bu kadar kolayken, sübjektif ebeveynler bunun yerine çocukları ile bir mücadeleye girerler. Çocuk "Hayır!" diye bağırır. Anne yine dener. "Tamam tatlım. Ben sana yardım edeceğim." Oyuncaklardan birini rafa kaldırır; çocuğu yerinden kıpırdamaz. "Hadi ama tatlım. Hepsini ben toplayamam." Çocuk hâlâ yerinden oynamaz. Anne saate bakar ve neredeyse yemek vakti olduğunu görür. Babanın gelmesine az kalmıştır. Sessizce oyuncakların geri kalan kısmını da toplar. Çocuğunun oyuncakları kolaylıkla ve hızlıca toplayamayacağını düşünür. Ama aslında çocuğuna a) annesinin söylediğinin arkasında olmadığını, b) öyle olsa bile, tek yapması gerekenin "hayır" diyerek mızırdanmak olduğunu ve dinlemesine gerek kalmadığını öğretmiştir.

Olaylara sübjektif bakış açısı ile yaklaşan anne-babaların, çocukları kontrolden çıktığında bocalamalarına, kendilerini mahcup ve suçlu hissetmelerine şaşmamak gerekir. Oysaki sonrasında bu kızgınlıktan kurtulup aşırı ya da hak edilmemiş övgüler saçmaya başlayabilirler. Kendileri de katı anne-babalara sahipse veya etraflarındaki diğer anne-babalardan "iyi" bir çocuk yetiştirmek adına sosyal baskı görmekteyseler, çocuklarını mutsuz etmekten ya da sevgiden yoksun bırakmaktan korkarlar. Çocukları diğer çocuklar gibi, bir şekilde yanlış bir davranış sergilediğinde, objektif olarak kanıt toplamak ve olumsuz bir motifin oluşmakta olduğunu fark etmek yerine, onun davranışını görmezden gelir ya da bunu bir mantığa oturtmaya çalışırlar (bkz. sayfa 419'daki kutu, "Tanıdık Bahaneler"). Sübjektif bir ebeveyn öncelikle çocuğunun davranışına bir mazeret bulur. Çocuğunun davranışını bir nedene oturtmaya çalışır ya da çocuğunu yatıştırmak için çaba sarf eder. Sonra davranış daha da büyüdüğünde, tam ters noktaya gidip, kontrolünü kaybeder. Bu noktada kendini kaybetme nedeninin oğlunun hareketleri olduğunu söyleyecektir. Ama gerçekte, kendi

kırgınlıklarını biriktirmeye çalışırken, tam anlamıyla çileden çıkmıştır.

Özet olarak, sübjektif anne-babalar alttan alta hatalı ebeveynlik yapmaktadırlar. Sübjektif bir ebeveyn, çocuğunun talepleri karşısında sürekli teslim oluyorsa, bu çocuğunun kendini zaman zaman güçlü hissetmesine neden olacaktır. Bu şekilde çocuğuna başkalarına hükmetme şansı verdiğinde, sübjektif bakış açılı ebeveyn kendine olan güvenini ve saygısını yitirecektir. Böyle bir durumda sadece çocuğumuza değil, etrafımızdaki herkese kızarız. Bu iki tarafın da kaybettiği bir durumdur.

**Bir Bakışta Sübjektif ve Objektif Ebeveynlik**

| Sübjektif Ebeveynler | Objektif Ebeveynler |
|---|---|
| Kendilerini çocuklarının duyguları ile özdeşleştirirler. | Çocuğu kendilerinin bir uzantısı olarak değil, ayrı bir birey olarak görürler. |
| Kendi içlerinden geldiği gibi davranırlar -kendi duyguları işin içindedir. | Tepkilerini yaşanan duruma göre ayarlarlar. |
| Çocuklarının davranışlarının kendi yüzlerinden olduğunu düşündükleri için, kendilerini suçlu hissederler. | Çocuklarının davranışını açıklamaya yardım edecek kanıtlar toplarlar (bkz. sayfa 425). |
| Çocuklarının davranışlarına mazeretler bulup, bu davranışları mantığa oturtmaya çalışırlar. | Çocuklarına yeni duygusal beceriler öğretirler (sorun çözmek, sebep ve sonuç, uzlaşma, hislerin dışavurumu). |
| Bir olay olduğunda, nedenini araştırmazlar. | Çocuğun başına gelebileceklerle yüzleşmesini sağlarlar. |
| Çocuklarına istemeden yanlış davranışın kabul edilebilir olduğunu öğretirler. | Övgüyü yerinde kullanırlar -doğru bir davranışı veya nazik olmak, paylaşmak ve yardım etmek gibi sosyal bir beceriyi yüceltmek için. |
| Hak etmediği halde çocuklarını övgüye boğarlar. | |

## Objektif Bir Bakış Açısı ile Bakabilmek

Kendinizi yukarıdaki tablodaki sübjektif ebeveynler gibi görüyorsanız umutsuzluğa kapılmayın. Eski davranışlarınızı düzeltmeye kararlı iseniz, objektif bir ebeveyne dönüşmeniz zor olmayacaktır. Objektif davranışları alışkanlık haline getirdiğinizde, kendinize güveniniz artacaktır. Daha da güzeli, çocuğunuz yeni sahip olduğunuz bu güveni hissedecek ve ihtiyacı olduğunda onun için orada olduğunuzu bildiğinden kendini emniyette hissedecektir.

Objektif bir anne veya baba olmak için, öncelikle sabırlı ve bilinçli bir yapı sergilemek gerekir: Çocuğunuzun karakter yapısını kabul edin ve belli bir gelişimsel dönemden geçerken neler yaşayabileceğinden haberdar olun. Objektif bir ebeveyn çocuğunun zayıflıklarını da, güçlü olduğu noktaları da bilir. Bunun için, daha önüne bir şey çıkmadan, karşısına çıkabilecek durumlar için hazırlıklıdır. Tehlike daha başlamadan bunu önleyebilir. Çocuğunun yaşadığı zor anların da farkındadır -öğretmek zaman alır. Bundan dolayı sabırlı davranır. Örneğin, web sitemde on altı aylık bir çocuğun annesi, oyuncaklarını aşırı derecede sahiplenen oğlunun davranışlarından endişe duyduğunu anlatan bir e-posta yazmıştı. Oğlu, oyun grubunda itiş kakış yapmak ve arkadaşlarının ellerinden oyuncak almak gibi davranışlar sergilemeye başlamıştı. Buna objektif bir anneden -"Isaiah'nın annesi- cevap gelmişti. Bizimle şöyle bir stratejiyi paylaşıyordu:

*Diğer çocuklarla oynarken, on altı buçuk aylık çocuğumun sürekli yanında olmam gerektiğini fark ettim. Şimdilik! Hâlâ paylaşmayı ve birileriyle birlikte oynamayı öğrenmeye çalışıyor. Bunu ona ben öğretmeliyim. Böylelikle onun tam yanında oturup tam olarak ne yapması gerektiğini "gösteriyorum". Hareketlerinde biraz sertleşmeye başladığında, onun elini tutup, hafifçe dokunmasına yardımcı olarak, arkadaşlarına nazik davranması gerektiğini açıklıyorum. Arkadaşının elinden bir oyuncak almaya kalktığında, elini tutup anlatıyorum. "Hayır, şu an Billy o oyuncakla oynuyor. Kamyon sende. Top Billy'de. Topla oynamak için biraz beklemen gerek." Genellikle beklemekten nefret ediyor ve bir kez daha aynı şeyi yapmayı deniyor. Ben de yaptıklarımı aynen tekrarlıyorum. Elini tutup açıklıyorum. Üçüncü kez aynı şeyi denerse, onu kaldırıp oradan uzaklaştırıyorum. Bunu bir ceza olsun diye, ya da mola*

*olarak yapmıyorum. Sadece ilgisini başka yöne çekmek ve onu istenmeyen bir davranıştan alıkoymak için yapıyorum.*

*Aslında yaptığımın büyük kısmı, bu dönemde önlem almak ve doğru olanı öğretmeye çalışmak. Bunu yaşamaları gerek. Bizim de onlara, onların ne yapmalarını istediğimizi göstermemiz gerek. Bir yıl boyunca!!! Bu uzun bir süre ve çokça sabır ve hatırlatma gerektiriyor. Kendi güdülerini henüz tam olarak kontrol altında tutamıyorlar ama şu anda aldıkları yardım sayesinde ilerde bu konuda rahat edecekler.*

Isaiah'ın annesi gibi olaylara objektif bakış açısı ile bakabilen anne veya babalar, çocuklarına doğru davranışları *öğretmenin* kendi sorumluluklarını olduğunu bilirler. Bu bir gecede hallolacak bir şey değildir. Doğal olarak bazı çocukları eğitmek diğerlerinden daha kolay olacaktır. Bu çocuklar grup buluşmalarında daha sakindirler, başka çocuklarla oyun oynama heyecanı ile daha kolay başa çıkabilirler. Nasıl olursa olsun, tüm çocukların ilk öğretmenleri anne-babalarıdır. Objektif görüşlü anne-babalar çocukları ile tartışmaya girmezler. Sübjektif görüşlü anne-babaların yaptığı gibi çocuklarından olayların "mantığını" dinlemelerini beklemezler. Sonuçta bir öfke krizinin eşiğindeki -ya da daha da kötüsü içindeki- küçük bir çocuğa mantık anlatamazsınız. Bir yetişkin gibi davranmak ve ona en iyi bilenin siz olduğunuzu göstermek zorundasınız.

Şimdi ayakkabı mağazasındaki lolipoplar için annesine tutturan Hector'un hikâyesine geri dönelim. Objektif bir ebeveyn ona net olarak şöyle derdi: "O lolipopu istediğini biliyorum ama hayır, yiyemezsin." Büyük olasılıkla sonrasını da önceden planlar (küçük çocuğunuz varsa, etraftaki her şeyin onları ayartabileceğini bilmeniz gerekir) ve evden çıkmadan yanına, istediği şeyin yerine vermek üzere, atıştırmalıklar alırdı. Hector buna rağmen ısrarcılığını sürdürdüğünde, önce onu kaale almaz ve bu da işe yaramadığında, onu mağazanın dışına çıkartırdı. ("Biliyorum mutlu değilsin. Ama ancak sakinleştiğinde, içeri girip sana yeni ayakkabılar alabiliriz"). Ağlamayı kestiğinde ise, ona sarılıp, duygularıyla başa çıktığı için onu kutlardı ("Aferin, kendini sakinleştirmeyi becerdin").

Objektif bir anne veya baba kendi duyguları ile iletişim halindedir

ama bunları asla çocuğunu utandırmak için kullanmaz ("Anneni utandırıyorsun ama"). Sırası geldiğinde, ne hissettiğini çocuğu ile paylaşır ("Hayır vurmak yok. Bu annenin canını yakar ve onu üzer"). En önemlisi, bir şey yapmadan önce bir nefes alır. Eğer çocuğu başka bir çocukla oynuyorsa ve iki çocuk didişmeye başladıysa, önce ne olduğu ile ilgili kanıt toplamaya çalışır; duygularına başvurmadan durum değerlendirmesi yapar, sonra da müdahale eder. Çocuğu "senden nefret ediyorum anne" bile dese (yüzleşelim; istekleri yerine gelmeyince birçok küçük çocuğun yaptığı budur), üzülmez ve kendini suçlu hissetmez. Yavaşça yürümeye devam edip, çocuğuna "Böyle hissettiğin için üzgünüm ve ne kadar sinirlenmiş olduğunu görebiliyorum ama cevap hâlâ 'hayır'" der. Her şey bittiğinde, çocuğunu hislerini dizginleyebildiği için tebrik eder.

Biliyoruz ki, küçük bir çocukla yaşamak bir mayın tarlasının ortasında yürümek gibidir: Gün içinde her an bir patlama yaşayabilirsiniz. Bunun için sayısız neden vardır, özellikle de geçiş dönemlerinde: Bir aktiviteden sonra etrafı toplarken, mama sandalyesine otururken, banyodan çıkarken, yatağa giderken, her an her şey olabilir. En kötüsü ise çocuğunuz yorgunsa ve etrafında başka çocuklar varsa ya da sizin olanlarla ilgili tam bilginiz olmadığında yaşanır. Durum ne olursa olsun, objektif bir anne-ba-

**Birkaç Öneri**

Davranışları ile ilgili konularda çocuğunuza dürüst davranın -sadece hak ettiğinde övmeniz de buna dâhildir.

Mantığa oturtma çoğu küçük çocukta işe yaramaz. Bunun yerine, gerçekçi sınırlar koyun ve keşifler yapabilecekleri emniyetli ortamlar yaratın.

Eylemleriniz sözcüklerden daha çok şey söyler. Çocuğunuz denetimsiz duygulara teslim olmadan önce, duruma müdahale edin. Ayrıca, iyi davranış için çocuğunuza model olun.

Hem çocuğunuza saygı duymak için, hem de yanlış bir davranış olduğunda bunu değiştirmek için sorumluluk alın.

ba her şeyi önceden planlar, kontrolü elinde tutar ve her şeyi bir öğretme fırsatı olarak ele alır. Bunu yaparken öfkeli bir polis gibi değil, yol gösteren anlayışlı ve sakin bir öğretmen gibi davranır (Yardımcı olması açısından, formül açıklaması için bkz. sayfa 431).

## Kanıt Toplamak

Anne-babaların kendilerine söyledikleri üç yalanı sorsalar, bir tanesinin mutlaka "Büyüyor, bunu da atlatacak" olduğunu söylerdim. Bazı davranışlar, biliyoruz ki, belli dönemlere özgüdür -sayfa 408'deki tablonun gösterdiği gibi, denetimsiz duygular genellikle gelişimsel sorunlardan kaynaklanır. Saldırganlık gibi döneme özgü bir sorun ele alınmadığı takdirde, gelişimsel dönem bittikten sonra bile devam edecektir.

Geçenlerde İngiltere'deki bir vakaya danışmanlık yaptım. On sekiz aylık Max, ne zaman sinirlense başını bir yerlere vuruyordu. Onu ilk gördüğümde, alnı yaralarla kaplıydı. Ailesi ise aşırı kaygılı bir halde idi. Max'in davranışı sadece ev içinde terör estirmekle kalmıyor, ailesi de bunun ona kalıcı zarar vereceğinden endişe duyuyordu. Max başını her vurduğunda, koşarak yanına geliyorlar ve onunla ilgileniyorlardı. Bu davranış, Max'in hareketinin daha da pekişmesine neden olmuştu. Sonuç olarak Max her şeye hâkim olmak isteyen küçük bir tirana dönmüştü. İstediği bir şey yerine getirilmediğinde, zavallı anne-babasına başını bir yerlere -tahta, beton, cam, yakınında ne varsa- vurarak duygusal şantaj yapıyordu. Sorunun bir kısmı gelişimseldi: Max her şeyi anlıyordu ama çok sınırlı bir sözcük dağarcığına sahipti. İnsanlara ne istediğini söyleyemediği için, sürekli öfke içindeydi. Peki, "büyüyünce bunu atlatacak mı?" Evet atlatacak ama bu süre içinde anne-babasının bu öfke krizlerini durdurması gerekiyor (Max'in hikâyesine ve ne yaptığına sayfa 450'de geri döneceğim).

Gelişimsel, çevresel ya da mizaçla ilgili (Max aynı zamanda Hareketli bir çocuktu) birtakım etkenlere bağlı olmaksızın; bir çocuk herhangi bir saldırgan davranışta bulunduğunda (vurmak, ısırmak, atmak, itmek), sık sık öfke nöbetleri yaşadığında ya da başka uygunsuz davranışlar sergilediğinde (yalan söylemek, çalmak, hile yapmak) müdahale etmeden önce *res-*

*min tamamına bakıp*, sorular sorarak kanıt toplayın: **Bu davranış ne zaman başladı? Genellikle bunu ne tetikliyor? Geçmişte bununla ilgili ne yaptınız? Geçip gitmesini mi beklediniz? Bunu "o döneme özgü" bir şey olarak mı gördünüz? Ya da "bütün çocuklar yapar" bahanesine mi sığındınız? Sosyal hayatında veya aile ortamında onun duygusal olarak daha incinebilir duruma gelmesine neden olacak birtakım değişiklikler oldu mu?**

Burada net olmak isterim: Kanıt toplamak, çocuğunuza karşı bir durum yaratmak demek değildir. Sadece davranışını açıklayacak ipuçlarını görebilmekle ilgilidir. Böylelikle olumlu ve ona uygun olan bir yolla, duyguları ile baş etmesine yardımcı olmuş olursunuz. Olaylara objektif açıdan bakabilen bir anne veya baba, neredeyse içgüdüsel olarak kanıt toplar. Çünkü sürekli bir şekilde çocuğunu, çocuğunun davranışlarını ve belirli ruh hallerinin hangi içerikte yaşandığını gözlemlemektedir. Örneğin en yaşlı danışanlarımdan biri ve sonra da arkadaşım olan Dyan, geçenlerde iki buçuk yaşındaki Alicia ile ilgili olarak beni aradı. Alicia birkaç hafta önce kâbuslar görmeye başlamış, aynı zamanda daha önceden çok sevdiği jimnastik derslerinden de kaçar olmuştu. Bu tamamen o çocuğun yapısına aykırı bir olaydı.

"Melek Bebek Alicia" (onu böyle çağırıyorduk), daha dört haftalıkken çok iyi uyumaya başlamıştı. Diş çıkarırken bile sorun yaşamamıştık. Ama şimdi birdenbire geceleri, koca gözlerini açıp ağlayarak uyanmaya başlamıştı. Hemen sosyal hayatında ne tip bir değişiklik yaşadığını sordum. "Dürüst olmak gerekirse bilmiyorum" diye cevapladı Dyan. "Gittiği ilk günden beri jimnastik derslerini çok seviyordu. Dönemin neredeyse ortasına geldik. Ama şimdi gidip onu derse bıraktığımda, neredeyse bir öfke krizi geçiriyor." Bu da Alicia'ya benzemiyordu. Geçmişte bir aktiviteye bırakıldığında hiç böyle sorunlar yaşamamıştı. Ama şimdi net olarak annesine yalvarıyordu: "Lütfen beni bırakıp gitmeyin." Annesi bunun bir çeşit atlatılmamış ayrılık kaygısı olabileceğini düşünmüştü. Ama Alicia'nın yaşı, böyle bir şey için artık çok büyüktü. Onun içindeki aktif hayal dünyasında bir şeyler olabileceğini düşünerek Dyan'a bu konu ile ilgili kanıt toplamasını önerdim. Kızını çok dikkatle gözlemlemesi gerekiyor-

du. "Kendi kendine odasında oynarken, neler yaptığını izle."

Birkaç gün sonra, Dyan heyecanla beni aradı. Alicia'yı en sevdiği bebekle konuşurken duymuş ve çok önemli olabilecek bir kanıta ulaşmıştı: "Üzülme Tiffany, Matthew'un seni benden almasına izin vermeyeceğim. Sana söz veriyorum." Matthew jimnastik sınıfındaki isimlerden biriydi. Öğretmeniyle konuştuğunda, sınıflarında Matthew adında yaramaz bir çocuk olduğunu ve birtakım olaylarda Alicia'yı hedef aldığını söylemişti. Öğretmen Matthew'u paylamış ve Alicia'yı rahatlatmıştı ama belli ki bu hadisenin, Alicia'nın üzerinde tahmininin çok üzerinde bir etkisi olmuştu. Birdenbire başka bir davranış, Dyan için bu keşfin aydınlatması ile anlam kazanmıştı: Son birkaç haftadır, Alicia kendisi için küçük bir sırt çantası hazırlamaktaydı. İçine en sevdiği bebeği Tiffany'yi, bebekliğinden beri birlikte uyuduğu "Woofy" adını verdiği oyuncak köpeği ve birkaç küçük nesne daha koyuyordu. Dyan, Alicia'nın sırt çantası yanında olmadığı zaman kendini çok mutsuz hissettiğini fark etmişti. "Bir gün evden çıkarken çantasını evde bırakmıştık, bunu fark ettiğinde eve geri dönmek zorunda kaldık." Dyan'a bunun iyi bir işaret olduğunu söyledim. Belli ki Alicia kendini çabuk toparlayıp becerikli bir şekilde kendine güvenlik nesnelerinden oluşan bir cephanelik hazırlamıştı.

Dyan'ın ortaya çıkardığı kanıtı kullanarak, birlikte bir plan oluşturduk: Alicia bebeği ile rahatlıkla konuştuğu için, Dyan da bu sohbete katılacaktı. Dyan "hadi Tiffany ile jimnastik sınıfını oynayalım" diye kızının yanına yere oturdu. Alicia hemen oyuna girmişti. Alicia'nın bebeğine "jimnastik sınıfında ne yapıyorsunuz?" diye sorduğunda, kızının hemen onun yerine cevap vereceğinden emindi. Bir süre dersteki rutini konuştuktan sonra, Dyan küçük bebeğe "peki Matthew denilen o çocuk ne yapıyor?" diye sordu.

Alicia bu soruyu kendi adına cevaplamıştı: "Biz onu sevmiyoruz anne. Bana vuruyor ve Tiffany'yi elimden almaya kalkıyor. Bir gün onu elimden kapıp koştu ve sonra duvara çarptı. Bir daha o derse gitmek istemiyoruz."

Dyan bu şekilde, Alicia'nın duygusal hayatına giden kapıyı açmıştı. Alicia'nın Matthew'dan korktuğu belliydi. Fakat bu korkuyu ele alabilme-

si için ilk adımı konuşarak atmıştı. Dyan jimnastik dersine Alica ile *birlikte* gideceğine söz verdi. Aynı zamanda öğretmeni ve Matthew'un *annesi ile* konuşacaktı. Matthew'un Alicia'ya bir kez daha vurmasına ve Tiffany'yi almasına izin verilmeyecekti. Kanıt toplayarak kızının, annesinin tam olarak kendi tarafında olduğunu bilmeye ihtiyaç duyduğunu görmüştü.

Buna bir örnek daha verelim. Ama bu örnekte yirmi yedi aylık Julia - ailenin tek çocuğu- saldırıya maruz kalan değil, saldırganın kendisi durumunda. Annesi Miranda Julia'nın hiçbir neden olmaksızın etrafındakilere vurmasından endişe duyuyordu. Kızının kendi sokaklarında oturan, kendinden yaşça büyük Seth'i taklit ettiğini düşünüyordu. Miranda Seth'i şöyle tanımlıyordu: "Patronumsu davranışlar sergileyen, bütün oyuncakları sahiplenen bir çocuk. Julia ile birlikte oynadıklarında Seth'e sürekli oyuncaklarını paylaşmasını ve elinden aldıklarını Julia'ya geri vermesini hatırlatmak zorunda kalıyorum."

Miranda'dan, Julia'nın davranışları ile ilgili bana biraz daha bilgi vermesini istemiştim. "Geçtiğimiz birkaç aydır çok çabuk sinirlenir oldu. Oyun bahçesinde oynarken yanlarından geçen çocuklara "hayır!" diye bağırıyor. Bazen hiç sebepsiz, bazen de bir çocuk onun elinden bir oyuncak almak istediğinde vuruyor. Birkaç hafta önce kaydıraktan kayan bir çocuk yanlışlıkla ona çarptı. Julia o an "hayır" diye bağırarak kendinden küçük çocuğu iterek düşürdü. Seth'e ve diğer çocuklara olan tepkisi olumsuz bir hal aldı. Büyük çocuklarla artık çok fazla oynamak istemiyor. Etrafta büyük çocuklar olduğunda saldırganlaşıyor."

Miranda, Julia'nın davranışlarının kısmen Seth'in saldırganlığından kaynaklandığını söylerken haklıydı. Küçük çocuklar çoğu zaman başka çocukları taklit ederler. İterek ve vurarak ne tip sonuçlar alacaklarını test ederler. Ama ben, Miranda'nın gözden kaçırdığı bir kanıtı daha fark etmiştim. Julia, Hareketli yapıda bir çocuk gibi görünüyordu. Yüksek tepkisel sosyal ve duygusal tutumu, kiminle oynarsa oynasın kendini belli ediyordu. Miranda'nın küçük bir bebek olarak ve biraz daha büyüdüğünde nasıl davranışlar sergilediği hakkında birkaç dakika daha tartıştıktan sonra, bulduğum yeni kanıt şüphelerimi haklı çıkarmıştı: Miranda "Julia

oyuncakları ile oynarken her zaman biraz aceleci davranıyor" diyordu. "Örneğin, bir şey inşa ederken bloklar yıkıldığında, hemen öfkeleniyor ve blokların hepsini yerle bir ediyor. Bazılarını da etrafa fırlatıyor." Julia'nın çocuklarla olan diğer sosyal buluşmalarda da davranışları aynı şekilde devam ediyordu. Küçük çocuklar için düzenlenmiş sanat ve müzik derslerinde iyi davranışlar sergilese de, orada da son zamanlarda saldırganca davranışlarıyla göze batmaya başlamıştı. Konuşmamıza devam ederken, annesi yeni bir şey fark etti: "Çember olup şarkı söylediklerinde ya da kendi projeleri ile ilgilendiklerinde bir sorun çıkmıyor. Bunu şimdi fark ediyorum, bunlar diğer çocuklarla sınırlı iletişimin olduğu aktiviteler. Böyle olduğunu malzemeleri yerine koyan bir çocuğa "hayır" diye bağırıp onu ittiğinde fark ettim."

Miranda telefonda içini çekiyor, onu anlamamı isteyerek devam ediyordu: "Vurmaması ya da itmemesi konusunda onu sakince uyarmakta geç kalmadık. Yaptıklarının acı verdiğini, bağırmanın ise iyi bir şey olmadığını çok önceden anlattık. Birine vurduğunda onu o ortamdan uzaklaştırdık ya da başka bir odaya götürerek ona bir mola (*time-out*) verdik. Ama bunların hiçbirinin davranışlarına küçücük bir etkisi bile olmadı. Ona duygularını kontrol etmede nasıl yardımcı olabileceğimizi gerçekten bilemiyoruz. Özellikle başka bir çocukla birlikte olduğunda bu daha da zorlaşıyor. Belli ki bir yerlerde hata yapıyoruz."

Miranda'ya kendini yerden yere vurmamasını, sadece gereği kadar kanıt toplayamamış olduğunu söyledim. Ama şimdi yavaş yavaş gerçeği görmeye başlıyordu. Geriye gidelim. Seth ile Miranda Julia'nın oyuncakları ile ilgili bir didişme içine girdiklerinde, Miranda Seth'i paylaşması için uyarmakta geç kalmamıştı. Oysaki Seth'e yaptığının aynını kızına yapmıyordu. Başka bir çocuğun sizin çocuğunuzu etkileyebileceğini hepimiz biliyoruz. Ama kanıtlara baktığımızda Julia'nın, Seth'le oynamaya başlamadan önce de saldırgan yapıda bir çocuk olacağının sinyallerini verdiğini görüyoruz. Seth'den sadece birkaç yeni 'numara' daha öğrenmiş olabilirdi. Kızı uygunsuz davranışlar sergilediğinde, Miranda'nın ona müdahale etmesi gerekiyordu. Saldırgan davranışlar artarak devam eder. Bu durum-

da da öyle olduğunu görüyoruz. Julia'nın davranışlarını değiştirme konusunda anne-babasının başarılı olamama sebepleri, buna çok geç başlamış olmalarıydı. Çocuklarına duygusal olarak zinde olmayı öğretmiş olmaları gerekiyordu.

## Çocuğunuza Duygusal Anlamda Zinde Olmayı Öğretmek

Geçenlerde, oğlu Alex'in doğumunda karşılaştığımız Leah aradı. "Alex kendini toparlayamıyor" diyordu. Leah, on dokuz aylık olan oğlunun arkadaşlarının evinde koltukların üstünde hopladığını, başka çocukların elinden oyuncaklarını aldığını, etrafta "bir kukla" gibi koşturup durduğunu anlatırken, onun oğlunu suçladığına dair bir izlenim edindim. Kanıt toplamak üzere ona bir dizi soru sorduğumda, Alex'in evde kanepede hoplamasına izin verildiğini, Alex cüzdanından bir şeyler aldığında Leah'nın bunu "şirin" bulduğunu ve sık sık oturma odasında "kovalamaca" oynadıklarını öğrendim. Alex'in davranışı tamamen anlaşılır bir davranıştı. Ama eğer annesi sorumluluk almazsa, Alex'in bu davranışları değiştirmesi mümkün olmayacaktı.

Anne-babaları objektif bir yaklaşımla ve sabırlı bir şekilde öğretmedi-

**Bilim İnsanları Görüş Birliğinde**

Oregon Sosyal Öğrenme Merkezi'ndeki terapistler aşırı saldırgan davranışlar sergileyen çocukların ailelerine "pekiştirme döngüsü" dedikleri şeyi, "tipe karşıt ebeveynlik" ile kırmayı öğrettiler. Anne-babalar ani bir taşkın davranıştan sonra, daha önce yaptıkları gibi öfkelenip çocuklarını cezalandırmak -anne-babasını sürekli olarak test etmek isteyen çocuklara en sık verilen tepki- yerine onlarla konuşup, daha da önemlisi onları dinlediler. Çalışma, ilk adımda çocuğun öfkesini tanımlamasını ve onun hakkında konuşabilmesini sağlamanın, daha sonra karşılaşılabilecek öfke krizlerinin önlemesinde etkili olacağını gösterdi. Çocukların bu şekilde, daha az dürtüsel davrandığı ve okulda sözü edilen teknikleri bilmeyen ailelerin saldırgan davranışlı çocuklarına kıyasla çok daha iyi davranışlar sergilemeye başladıkları görüldü.

ği sürece, çocuklardan "kendilerini toparlamalarını" bekleyemezsiniz. Ama haşarı bir çocuk karşısında ne kadar sabırlı olunabilir? İlk olarak, bir şeyler tamamıyla kontrolden çıkana kadar beklemezsiniz. İkincisi, bir *planınız olur*. Olayları önceden düşünmeye çalışırsınız. Örneğin bir oyun grubuna katılıyorsanız, kendinize sorarsınız, yolunda gitmeyebilecek bir şeyler olabilir mi? Bir grup oluşumunda benim çocuğumun Aşil topuğu nedir? Daha önceden bunları düşünmezseniz, olayın ortasında çocuğunuzun duyguları ile başa çıkamazsınız. Sübjektif yaklaşımda sizin kendi mahcubiyetiniz, suçluluk duygunuz ve türlü başka hisleriniz uygun müdahalede bulunma olasılığınızı tıkayabilir. Ama objektif bir bakış açınız varsa, çocuğunuzun değişen davranışlarını ele almanız daha kolay olur -olaya doğru şekilde bakar ve duygularınızın araya girmesini engellersiniz. Buna rağmen, bir öfke anında plana bağlı kalmak yine de zordur. O zaman size basit bir çözüm:

* Hissedin (duyguları tanıyın)
* Müdahale edin
* Anlatın (çocuğunuza ondan yapmasını beklediğiniz şeyi ve/ya bunun yerine ne yapabileceğini anlatmak)

Bu formül, çocuğunuz bir şey hissettiğinde onun bu hissi tanımlamasında ve sonrasında uygun davranışı sergilemesinde ona yardımcı olmanızı sağlayacaktır. Ancak bunu çocuğunuz güçlü duygular içindeyken ya da bir öfke nöbetine saniyeler kalmışken uygulamazsınız. Formülü çocuğunuzun gününün herhangi bir anında kullanabilirsiniz. Bu şekilde, aynı yürüme çalışmaları yapan bir çocuğun elini tutuyormuş gibi, burada da duygularıyla başa çıkmaya çalışan bir çocuğa yardım elini uzatmış olursunuz. Aşırı saldırgan yapıdaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda, bu temel önermenin çok zor çocuklarda da işe yaradığı saptanmıştır (bkz. sayfa 430'daki kutu).

Bundan sonraki açıklamaların göstereceği gibi, formülün her maddesi önem taşımaktadır. Aynı zamanda her birinin kendine has zorlukları da

vardır. Bundan dolayı düşülebilecek tuzaklara karşı tetikte olmanız gerekir.

***Hissetmek*** (*duyguları tanımak*). Çocuklarınızın duygularını onlar adına söze dökmekten ya da görmezlikten gelmekten çok, onların o duyguları hissetmelerine izin vermeniz; onlara duygularını anlamaları konusunda yardımcı olmanız gerekir. Kriz anına kadar beklemeyin. Günlük işleri yaparken ("yürüyüşe çıktığımızda mutlu oluyorum"), televizyon izlerken ("Barney üzgün görünüyor çünkü arkadaşları eve gitmiş") ya da çocuğunuz başka çocuklarla oynarken ("Biliyorum Billy elinden oyuncağını almaya kalktığında sinirleniyorsun") hislerle ile ilgili cümleler kurun.

Eğer çocuğunuz gerçekten sınırı aştıysa ve duygularına teslim olduysa, onu hemen yaptığı eylemden uzaklaştırın. Ona sakinleşmesi için şans

**Karşılıklı Saygı**

Saygı iki yönlüdür. Kabul edilebilir limitler koyarak, kendi sınırlarınızı belirleyerek ve "lütfen" ve "teşekkür ederim" gibi belli nezaket cümlelerini bekleyerek kendiniz için saygı talep edin. Ama siz de aynı şekilde çocuğunuza saygı gösterin:

**Duygularınıza teslim olmayın.** Aşırı tepki göstermeyin, bağırmayın, vurmayın. Duygusal yetkinlik için çocuğunuza model olduğunuzu unutmayın.

**Arkadaşlarınızın yanında çocuğunuzun sorunları hakkında konuşmayın.** Oyun gruplarında her zaman rastlarım: Anneler bir arada oturup çocuklarının yaptığı kötü şeyler hakkında konuşurlar.

**Disiplini bir ceza olarak değil, bir öğretme fırsatı olarak ele alın.** Çocuğunuzun yaptığı eylemlerin yol açacağı neticeler ile yüzleşmesini sağlayın. Bunların gelişimsel olarak uygun olduğundan ve "kabahat"le doğru orantılı olduğundan emin olun.

**İyi davranışı övün.** "Aferin ne güzel paylaştın", "Aferin ne güzel dinledin" veya "kendini sakinleştirmeyi başardın" gibi yorumlar çocuğunuzun duygusal zekâsını geliştirecektir.

verin. Sırtı size dönük şekilde kucağınızda oturtup, ondan derin bir nefes almasını isteyin. Bağırır ve kucağınızdan kurtulmaya çalışırsa, onu aşağı indirin, yine sırtı size dönük şekilde durmasını sağlayın. Ve onun yerine onun duygularını tanımlayın ("...ndan dolayı sinirlendiğini/heyecanlandığını görüyorum"). Aynı zamanda limitleri belirleyin. ("Ama sakinleşene kadar gidip tekrar Danny ile oynayamazsın"). Sakinleştiği anda, ona sarılın ve övün: "Sakinleşmeyi başardın."

Buradaki tuzak, duygular hakkında konuşmanın her zaman kolay olmayışıdır. Bu bölümde daha önceki kısımlarda dile getirdiğim gibi, olaylara sübjektif bakış açısı ile yaklaşan anne-babalar kendi duygularını ele almakta sorun yaşarlar. Dolayısıyla çocuklarının duygularını tanımlamaları daha da zor olur. Çocuklarının duyguları onlara başka birini (ya da kendilerini) hatırlatabilir. Öyle bir durumda, bu tip duyguları bastırmaya çalışabilirler. Kendi zayıflıklarınızın farkında olmak, savaşın yarısını kazanmış olmanız anlamına gelir. Eğer sizin için duygular hakkında konuşmak zorsa, alıştırma yapın. Elinize bir kâğıt alıp eşinizle ya da arkadaşınızla bunu bir oyuncu gibi çalışın.

Anne-babalar bazen de çocuklarının hırsızlık ve yalan söylemek gibi birtakım eylemlerini dile getirmekten korkarlar. İster inanın, ister inanmayın, küçük çocuklar bu tip "suç"lar işler. Ve bu davranışın mutlaka dile getirilmesi gerekir. Konuşulmadığı takdirde, davranış yinelenir. Bunun kötü bir şey olduğunu çocuğumuza söylemediysek, onu gerçekten suçlayamayız. Carissa örneğin, üç yaşındaki oğlunun oyuncak tabanca ile oynaması konusunda oldukça katı bir anne idi. Oğlunun yatağının altına saklanmış dört adet oyuncak tabanca bulunca telaşla beni aramıştı. Çok şaşkındı ve oğlunun tabancaları arkadaşlarından almış olabileceğini düşünüyordu. Ama bunu ona sorduğunda "Gregory bunları burada bıraktı" cevabını almıştı.

Carissa devam ediyordu. "Ona yalancı diyemem, öyle değil mi? Yani, sadece üç yaşında. Hırsızlığın ne olduğunu bilmiyor." Birçok anne ve baba aynı şekilde davranır. Ama Carissa'ya dediğim gibi, *eğer kendisi bunları isimlendirmezse,* Phillip yalan söylemenin ve hırsızlık yapmanın yanlış dav-

### Çocuğunuzu Koruyun

Annelerden sık sık başka çocukların kendi çocuklarını ısırdığını, ittiğini, onlara vurduğunu ve oyuncaklarını aldığını duyarım. İki konuda endişelidirler: Saldırgan çocuğa nasıl engel olabilecekleri konusunda ve kendi çocuklarının bu kötü davranışları öğrenmesini nasıl engelleyebilecekleri konusunda.

Cevap basittir: Başka bir oyun seçeneği bulun. Çocuklar diğer çocuklardan bazı huylar kapabilir. Daha kötüsü, çocuğunuzun saldırgan yapılı arkadaşı ile oynamasına devam etmesine izin verdiğinizde, ona dünyanın güvenlikli bir yer olmadığını göstermiş olursunuz. Zorbalık yapan diğer çocuk, sizin çocuğunuzun kendine olan güvenini sarsar.

Ve eğer siz ilk elden bu yaramaz çocuğun bir davranışına şahit olursanız, durum ne olursa olsun, müdahale edin. Çocuğunuzu hiçbir zaman tehlikede bırakmayın. Bu başka bir çocuğu disiplin etmeyi gerektirse de. Aksi halde, çocuğunuza "çok kötü, kendi kendinesin" demiş olursunuz.

ranışlar olduğunu başka nasıl öğrenebilir ki? Tabii ki annenin bu konu hakkında bir şeyler yapması -müdahale etmesi- gerekir. Fakat öncelikle Phillip'e yalan söylemenin ve hırsızlık yapmanın yanlış olduğunu ve bu davranışların başka arkadaşları üzerinde de etkileri olacağını öğretmesi gerekiyor (bkz. sayfa 433).

***Müdahale etmek.*** Eylemler sözcüklerden daha çok şey söyler, özellikle de küçük çocuklara. İstenmeyen davranışları, hem isimlendirerek, hem de fiziksel olarak müdahale ederek engellemeniz gerekir. Örneğin, bir anne bana sormuştu: "Üç yaşındaki oğlumu nasıl sakinleştirebilirim? Dışarı her çıktığında vahşi bir hayvan gibi oluyor." Ona çocuğu için kısıtlamalar ve sınırlar koymadığını düşündüğümü söyledim. Çocuklar doğaları gereği her şeyi coşkuyla yaşarlar -Hareketli yapıdaki çoçuklar ile yüksek tepkisel duygusal/sosyal tarza sahip çocuklar kesinlikle böyledir. Ama çocuğunu "vahşi" diye nitelendiren bir anne veya baba ile karşılaştığımda, bunun sadece mizaçla ilgili olmadığını düşünürüm. Böyle bir çocuğa hiçbir zaman ondan ne beklendiği anlatılmamış demektir. Disiplin, ağır olmayan ama

kararla uygulanan kısıtlamalar gerektirir. Oğlu ilgi çekmeye çalıştığında ya da bir öfke nöbetine girdiğinde, annenin ona bunun kabul edilebilir bir davranış olmadığını söylemesi gerekir. Onu alıp, yüzünü dışarı vererek yere oturtmalı ve şöyle demelidir: "Dışarı çıktığımızda bu kadar çılgınca davranmamalısın." Eğer çocuk aynı şekilde devam ederse, anne onu alıp eve götürmelidir. Bir dahaki sefere annenin, böyle bir şey olabileceğini önceden düşünmesi gerekir. Örneğin, daha kısa bir süre hava almak için dışarı çıkabilirler. Her durumda, dışarı yapılan yolculuk çocuğunuza biraz fazla geldiğinde, bir B planınızın olması gerekir.

**Anlatmak** *(çocuğunuza ondan yapmasını beklediğiniz şeyi ve/ya bunun yerine ne yapabileceğini anlatmak)*. Çocuğunuz tokat attığında, birini ısırdığında, birine vurduğunda, ittiğinde ya da başka bir çocuğun elinden oyuncak aldığında hemen müdahale etmeniz gerekir. Aynı zamanda ona başka bir davranış yolu da göstermelisiniz. Leah'nın Alex'le ilgili sorununa danışmanlık yaparken, onu formül ile ilgili (hisset/müdahale et/anlat) bilgilendirdim. Çocuğu taşkın hareketler sergilediğinde hemen müdahale edeceğine söz verdi. Gerçekten de, o öğleden sonra, Alex annesinin çantasından annesinin aynasını almıştı. Onu görmezden gelmek yerine, bu sefer annesi hemen aynayı onun elinden aldı, onun hislerini dile getirdi ve aynı zamanda da gerekli sınırı çizdi: "Aynamı istediğini görüyorum. Ama bu annenin aynası. Ve anne onun kırılmasını istemiyor." Leah tekrar bir *yetişkin gibi* davranmaya başlamıştı. Denetimi ele almış ama ona bir de alternatif vermişti: "O zaman gel gidelim ve oynaman için senin eşyalarından birini seçelim." Leah'nın Alex'i ikna etmeye çalışmadığını ya da neden aynayı almamasına dair uzun açıklamalar yapmadığını fark etmişsinizdir. Küçük çocukları ikna etmeye çalışmayız. Bunun yerine, ona bize uyan alternatifler üzerine temellenmiş seçenekler sunarız. Başka bir deyişle, ona "Bir parça havuç mu, bir külah dondurma mı istersin?" diye sormak yerine, "Bir parça havuç mu, bir avuç kuru üzüm mü yersin?" diye sorarız.

Küçük çocuklar eylemlerinin sonuçlarını anlayacak kadar büyüktürler. Çocuğun "özür dilerim" demesi, papağan gibi tekrar edildiği ve çocuk diğer insanla ilgili bir şey *yapmadığı* sürece iyi değildir. Ne zaman bir ço-

cuğa çarpıp hemen özür dileyen bir çocuk görsem, anne-babasının çocuklarının bu olayın neticelerini görmesine izin vermemiş olduklarını düşünürüm. Bunun yerine ona "özür dilerim" diyerek bir çeşit korunma edinebileceği izlenimi vermişlerdir. Böylelikle çocuk, küçük kafasında *özür dilediğim sürece ne istersem yaparım gibi* bir düşünceye kapılır. Phillip'in durumunda, Carissa'ya oğluna izinsiz alıp eve getirdiği tüm oyuncak tabancaları, tabancaları aldığı arkadaşlarına götürüp geri vererek özür dilemesi gerektiğini söylemesini önermiştim.

İzinsiz aldıklarını geri verme aşamasında, çocuğunuzu bir özür mektubu yazması için de yönlendirebilirsiniz. Geçenlerde komşunun köpeği ile "yakala" oyunu oynayan üç buçuk yaşındaki Wyatt ile ilgili bir hikâye duydum. Komşu, küçük Wyatt'a topu tepeye doğru atmamasını, orada çalılıklar olduğundan, bunun Rufus (köpeklerinin adı) için tehlikeli olabileceğini söylemişti. Ama büyükler derin bir sohbete daldıkları anda, Wyatt topu tepenin üzerine doğru fırlatmıştı. Komşu Rufus'a "Dur" diye bağırmış, sonra da Wyatt'ın olduğu tarafa sert bir şekilde bakmıştı. "Sana topu o tarafa atmaman gerektiğini söylerken ne demek istediğimi anlamış mıydın?" Wyatt sıkılgan bir şekilde "hıhı" diye cevap vermiş, komşu da bunun üzerine "O zaman sanırım Rufus'a bir tenis topu borcun var" demişti. Birkaç gün sonra komşusu, kapısının önünde beceriksizce sarmalanmış bir paket bulmuştu. İçinde iki tenis topu ve Wyatt'tan bir mektup vardı (annesine dikte etmişti): "Rufus'un topunu kaybettiğim için özür dilerim. Bir daha yapmayacağım." Wyatt'ın annesi, davranışının (komşu, onun köpeği ile oynamasını istememişti) çeşitli sonuçları olabileceğini oğlunun görmesini sağlamış ve zararın karşılanmasında ona rehberlik etmişti.

## Duygusal ve Sosyal Dönüm Noktaları: Formülün Uygulanması

İkinci Bölüm'de çocuğunuzun gelişen beyninin kendi duygusal repertuarını sürekli zenginleştirdiğini görmüştük (bkz. sayfa 73-79). Burada ise bir yaşından üç yaşına kadarki duygusal ve sosyal dönüm noktalarını ele

alacağız. Zihinsel ve fiziksel büyüme konusunda neyin "normal" olduğunu öğrenmek istediğiniz anda; ne yapıp ne yapamayacağı -ve sizin ona yardım için ne yapıp, ne yapamayacağınız- hakkında gerçekçi bir fikir elde etmeniz için, çocuğunuzun duygusal alandaki kapasitesini anlamanız gerekir. Örneğin, sekiz veya dokuz aylık bebeğiniz VCR'ın DVD girişini kraker "postalamak" için kullandığında, sözleriniz ona çok şey ifade etmeyebilir. Onun yaşında bir çocuk, krakeri oraya sizi kızdırmak için tıkıştırmaz ya da sizi kızdırmak için düğmelere basmaz. Sadece yeni öğrendiği beceriyi denemekte, aynı zamanda da çıkan ses ve ışıklardan büyülenmektedir. Oyuncakları ile de aynı şekilde oynar. Bebeğiniz VCR'ın oyuncak olmadığını nereden anlayabilir ki? Eğer bunu bilerek yaptığını düşünüyorsanız, sabrınız zaten şu ana kadar taşma noktasına gelmiş demektir. Ama başka açıdan baktığımızda, çocuğunuz eğer iki yaşında ise ve ona hiçbir zaman "hayır" demediyseniz, ya da artık kendini denetim altına alma kapasitesi olduğundan bihaberseniz; davranışını daha da artırarak sürdüreceğini görürsünüz.

***Bir Yıldan On Sekiz Aya Kadar.*** Bir yaşına gelmiş bir çocuğun etrafındaki *her şey*, onun için artık bir merak konusu olmuştur. Ona keşfetme fırsatı vermeniz, aynı zamanda da onun kendini emniyette hissetmesini sağlamanız gerekir. Çocuğunuz bu dönemde bazıları agresifmiş gibi görünen çeşitli duyguları keşfetmeye çalışır. Bu davranışları bilinçli bir öfke sonucu sergilemez, daha çok yeni edinilmiş becerilerini deneme amacındadır. Artık sebep ve sonuç ilişkisini anlamaktadır. Bir çocuğa vurduğunda o çocuğun bağırması, onun için oyuncaklarının birinde bastığı bir düğmenin ses vermesi ya da dışarı fırlamasına benzeyen bir oyun gibidir. Bir insana vurmanın farklı bir şey olduğunu söylemek için orada, çocuğunuzun yanında olmanız gerekir: "Hayır, vurmamalısın. Vurursan, Sally'nin canı yanar. Nazik ol." Başka bir deyişle, on dört veya on beş aylık olmadan önce tam olarak olayların ne şekilde sonuçlanacağını anlayamaz. Kendine tam olarak hâkim değildir. Bunu onun yerine sizin yapmanız gerekir. Çocuğunuzun rehberi ve onun bilinci olduğunuzu unutmamanız gerekir.

Çocuğunuz bu dönemde daha konuşkan olmaya başlayacaktır. Çok

fazla sözcük söyleyemese de, sizin dediğiniz her şeyi anlamaktadır. Sadece bazı zamanlarda sizi bilerek duymazlıktan gelebilir! Bu "sınama" hareketleri, aynı zamanda öfke nöbetlerinin başlangıcı sayılabilir. Siz "hayır" dediğinizde ya sizi dinler, ya da sizi sınar. Ama bazen bu sınırları sınamaktan çıkar -birçok çocuk kendi ihtiyaçlarını söyleyecek yeterli sözcük dağarcığından yoksundur ve bu yaşta yaptıkları "kötü" hareketlerin gerçekten ne olduğunu bilemezler. Böyle bir durumda onu ikna etmeye çalışmayın ve yaptıklarına bahane bulmayın. Sevgi dolu bir şekilde olaylara hâkim olduğunuzu hissettirin. Sık sık müdahale etmenizi gerektiren durumlar yaşamak yerine, evinizi çocuklar için güvenli hale getirerek onu küçük kazalardan koruyabilirsiniz. Onu bir yetişkin gibi davranması gerekmeyen yerlere götürün. Özellikle oldukça fiziksel bir çocuksa -erken uyanıyorsa, çok aktif ya da içgüdüsel hareket eden bir yapı sergiliyorsa- ona tırmanacağı, koşacağı ve hoplayacağı fırsatlar yaratın. Kanepenizi trampolin olarak kullanmasına ya da yemek masasında ayağa kalkmasına izin verirseniz, bunu büyükannesinde ya da bir restoranda yapmanın da bir sakıncası olmadığını düşünecektir. Yani devam edebileceğiniz sürece bir şeye başlayın. Acil durum planları yapın. İlgisini başka yöne çekmek, bu yaş grubu için çok işe yarayan bir stratejidir. Dolayısıyla bir sürü ellenmemesi gereken şeyin olduğunu bildiğiniz bir eve gidiyorsanız, gerektiğinde onun ilgisini ve enerjisini başka yöne çekmek üzere yanınızda çeşitli oyuncaklar bulundurun.

***On Sekiz Aydan İki Yaşına.*** On sekiz ay beyin gelişiminde kilit bir zamandır. Bu anne-babaların kendilerini "Bir anda ne kadar büyüdü!" derken buldukları zamana denk gelir. Çocuğunuzun bu aylarda artık "ben", "bana", "benim" gibi kelimeleri kullandığını, kendi adıyla başlayan cümleler kurabildiğini görürsünüz ("Henry yedi"). Sık sık kendini ima etmesi sadece dili kullanmaya başlamasından değil; daha büyük bir ben duygusu olmasından da kaynaklanmaktadır. Buna bağlı olarak çocuğunuz daha güven dolu bir hal sergilemeye başlar -şöyle düşünür: Dünyadaki her şey "benim" (bkz. "Küçük Çocuk Oyunlarındaki Sekiz Kural", sayfa 441). Ayrıca, gelişen beyni sonunda onun bir parça kendini denetleyebilmesine

izin vermektedir (sizin yardımınızla tabii ki). Eğer şu ana kadar ona hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu öğrettiyseniz ("Hayır, arkadaşına 'vurmak, itmek, ısırmak, tokat atmak, oyuncaklarını almak' doğru bir şey değil"), artık kendini frenlemeye çalışacaktır ama ilk başta bunda tam anlamıyla başarılı olamaz. Ona "Bir dakika bekle, o oyuncağı sana getireceğim" dediğinizde, gerçekten de bekleyebilir. Ama eğer ona hangi çeşit davranışın doğru, hangisinin yanlış olduğunu göstermediyseniz, büyük olasılıkla size istediklerini yaptırma becerisini daha da geliştirecektir. *Hemen şimdi* sınırlar koymaya başlayın.

Önünüzü planlamanız, çocuğunuzu tanımanız, tolerans sınırını ve kapasitesini bilmeniz bu dönemde de önem taşımaktadır. Bir çocuğun kendini denetleyebilme becerisinin artarak gelişmekte olduğunu unutmayın. Bazı çocuklar paylaşmayı geç öğrenir –bu iki yaşındaki çocuğunuzun kötü olduğunun ya da gelişimde geri kaldığının bir göstergesi değildir. Aslında, birçok küçük çocuk için, bir aktiviteye katılmak istediklerinde ya da bir şey ilgilerini çektiğinde; beklemek, karşı koymak, geri vermek zordur. Ama bir çocuğun hislerini ve isteklerini tanımlamak *ve* sınır koymak mümkündür. Örneğin, oyun grubunda bir tabak dolusu atıştırmalık yiyecek dolaştırılıyorsa ve çocuğunuz birden fazlasını almak isterse, objektif bakış açılı bir ebeveyn kendi kendine, *diğer anneler şu anda benim obur bir çocuk yetiştirdiğimi düşünürlerse mahvolurum. Belki de Zack'in iki kurabiye aldığının farkında bile değiller* demez. Bunun yerine Zack'in hislerini tanımlar ("Biliyorum tabaktan iki kurabiye almak istiyorsun..."). Aynı zamanda, kuralı dile getirir ("...ama her birimiz birer kurabiye alıyoruz..."), sonra da yapılması gerekeni söyler ("...bunun için lütfen ikinci kurabiyeyi yerine koy"). Eğer Zack "hayır –onlar *benim kurabiyelerim*!" derse ve kurabiyelere atılırsa, annesi elindeki iki kurabiyeyi de alıp, sakince "bu grupta hepimiz bu kurabiyeleri paylaşıyoruz" diyerek onu alıp mekândan ayrılır. Çocuğunuza onun için fazlasıyla güçlü olabilecek duyguları ile yüzleşip kendini kontrol etmeyi öğrettiğinizi aklınızdan çıkarmayın. Eğer sakinleşmediği için ayrılmak zorunda kalırsanız, ona "kötü bir çocuk"muş gibi, ya da bunu "ceza vermek" için yapıyormuş gibi davranmayın. Sevecen olun:

"Kendini kontrol edebilmeyi öğrenmen için biraz daha çalışmamız gerekiyor."

***İki Yaştan Üç Yaşa.*** Efsanevi iki yaş sendromu artık kapınızdadır. Bazı çocukların bir gece içinde bu döneme giriverdiklerini görürüz (Bu dönem, bir ergenlik dönemi provası gibidir!). Sınırlar koymak ve çocuğunuza kendine hâkim olmayı öğretmek için bu kadar zaman beklemediğinizi umuyorum. Çocuğunuz hâlâ paylaşma, kendini tutma, hislerini kontrol edebilme becerileri üstünde çalışıyor olsa da, eğer şimdiye kadar istikrarlı davrandıysanız, üç yaşına geldiğinde her şeyin biraz daha iyiye gideceğini söyleyebilirim. Ama eğer, ona duygusal alanda rehberlik yapmadıysanız, dikkatli olun, olumsuz ve saldırgan davranışlar bu dönemde en üst düzeye ulaşır. İki senaryoda da aslında, çocuğunuzun çok fazla söyleyecek şeyi ve çok fazla yapmak istediği şey olduğu için -ve her bir şeyi ne şekilde yapacağı ile ilgili net fikirleri de vardır- kendi kendini kontrol etme becerisinin gerilediğini düşünebilirsiniz. Eğer çocuğunuz geç konuşuyorsa, sinirlilik düzeyi bu dönemde daha da yüksek olacaktır. Duygularında keskin değişimler yaşayabilir -bir dakika mutluluk içinde oynarken, hemen sonra kontrolünü kaybetmiş bir durumda yeri yumrukluyor olabilir.

Duygusal rol modeli olarak, bu dönemde *sizin* davranışınız artık her zamankinden daha çok önem taşımaktadır. İki yaşlara has hızlı duygusal değişimler nedeni ile çocuğunuzun özellikle yorgun ve keyifsiz olduğu zamanlarda öfke krizlerinden kaçınmak bazen imkânsız olacaktır. Ayrıca çok fazla uyarıcıya maruz kaldığında, iflah olmaz bir hal alacaktır. Ama en azından belirli düzenlemeler sonrasında bu krizleri en aza indirgeyebilirsiniz. Uyku vaktinde dışarı çıkmayın, bir gün içinde art arda yüksek enerji gerektiren aktivitelere katılmayın. Geçmişte öfke nöbetleri ile sonuçlanmış aktivitelerden kaçının. Ayrıca, eğer bir oyun grubuna dâhilseniz ve geçmişte çocuğunuz uyum sıkıntısı çekti ise, çocuklar gelmeden *önce*, paylaşma ve saldırgan davranışlarla ilgili onunla konuşun. Arkadaşlarına çıkarmak istemediği oyuncakları olup olmadığını sorun. Kendini mutsuz hissederse, orada yanında olacağınızı söyleyin. Hatta biraz oyunculuk yeteneğinizi de kullanabilirsiniz. "Diyelim ki ben Peter'im ve senin arabanı

kullanıyorum. Onu istersen ne yaparsın?" Bu yaştaki çocuklar sembolik oyunlarda çok başarılıdırlar. Onlara alternatifler sunabilirsiniz. "Bir saat kullanabiliriz. Saat çaldığında sıra sana gelir." Ya da "Peter senin arabanla oynarken, sen de itfaiye arabasıyla oynarsın." Ona elleri ile değil, konuşarak bir şeyleri anlatabileceğini vurgulayın.

Televizyonu ve bilgisayarı nasıl kullandığına dikkat edin. Amerika Çocuk Doktorları Akademisi *iki yaşından önce televizyon seyredilmesini kesinlikle önermiyor.* Bu kuralı uygulayan çok az sayıda aile olduğunun farkındayım. Aslında iki yaşına kadar, birçok çocuk coşkulu bir televizyon izleyicisine dönüşmüş oluyor. En azından bilmeniz gerekir: Onlarca çalışma, ekrana bakmanın çocukları aşırı hareketlere yönlendirdiğini saptamıştır. Bu özellikle Hareketli yapıdaki çocuklar ile sosyal ve duygusal alanda yüksek tepkisel davranışlar sergileyen çocuklar için geçerlidir. Bu yaşlar ayrıca, çocukların size ev işlerinde ve yemek yapmada yardım etmeye başlayabileceği yaşlardır. Bu dönemde her şey onlar için bir öğrenme deneyimidir.

Sonuç olarak, çocuğunuz uygun davranışlar -size yardımcı olması,

**Küçük Çocuk Oyunlarındaki Sekiz Kural**

Bu sevimli yazıyı internette buldum. Küçük bir çocuğun sosyal ve duygusal hayatlarını çok güzel özetlediği için burada da kullanmak istedim. Adını bilmediğim yazarı tebrik ediyorum. Evde küçük bir çocuğu olduğundan eminim!

1. Eğer seviyorsam -benimdir.
2. Eğer benim elimdeyse -benimdir.
3. Eğer senden alabildiysem -benimdir.
4. Eğer biraz önce elimdeyse -benimdir.
5. Eğer benimse, hiçbir şekilde, hiçbir yolla, hiçbir biçimde senin elinde olamaz!
6. Eğer ben bir şey yapıyorsam ya da kuruyorsam -bütün parçaları benimdir.
7. Benim gibi görünüyorsa -benimdir.
8. Benim olduğunu düşünüyorsam -benimdir.

oyuncaklarını paylaşması, kendi için zor olan bir görevi ciddiye alması- sergilediğinde bunları gözden kaçırmamaya çalışın. Başarısını tanımlayın: "Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim." "Ne güzel paylaşıyorsun." "Çok dikkatli olup, kuleyi kendi kendine tamamlayabildin."

## Küçük Çocuklarda Tipik Kabahatler

Anne-babalar her zaman için denetimsiz duyguları ele aldıklarında belli cevaplara ulaşmak isterler. Eğer vurursa ne yapacağım? Öfke krizlerine girerse? Ya ısırırsa? Kitabı bu noktaya kadar okuduysanız fark etmişsinizdir, bunların hiçbiri için basit cevaplar yoktur. Tanımladığım dört risk faktörünün biri veya birden fazlası ile tetiklenen davranışsal sorunlar her zaman için karmaşıktır.

***Öfke Nöbetleri.*** Aşağıdaki e-posta öfke nöbetleri hakkında aldığım sayısız mektubu temsil ediyor:

> *İki buçuk yaşındaki kızım kendi yaşıtlarını ilgilendiren şeylerle iyi vakit geçirmek yerine, her şeyi kontrol etmeyi tercih ediyor. Hem sizin kitaplarınızdaki, hem de başka kitaplardaki birtakım önerileri denedim. Öfke nöbetlerine karşı davranışlarımda değişmeyen şey... Ona sürekli "Ağlamakla bir şey kazanamazsın" diyorum. İlk günden beri Kerry zor bir çocuktu. Her şeye öfkelenir. Onun için değerli olan şeyleri elinden almayı, ona mola (time-out) uygulamayı, çocuk parkını yasaklamayı, vb. bir sürü şey denedim. Son derece inatçı ve dik başlı. Sabrım taşmak üzere. Buna daha ne kadar dayanabileceğimi bilmiyorum. Onu tam-zamanlı bir anaokuluna yazdırmayı, sonra da işe dönmeyi düşünüyorum. Bunun bana gün içinde biraz huzur sağlayacağını ama sorunun çözümüne faydasının olmayacağını biliyorum. Aslında başka bir yere, başka bir kimseye bıraktığımızda sıkıntı çekmiyor. Bunun sadece benimle ilgili bir sorun olduğuna inanıyorum.*

Her şeyden önce, Peggy bir şeyleri "kontrol etmenin" küçük çocuklara has bir özellik olduğunu fark etmemiş. Dediği gibi, Kerry'nin öfke nöbetleri, en azından kısmen, onun hatalı ebeveynlik motiflerinden kaynaklanıyor. Peggy'nin çok fazla değişik stratejileri denediğini söylemesi

bana onun istikrarlı davranmadığına dair bir bilgi de veriyor. Ve Kerry'nin bundan dolayı kafasının karışmış olduğundan son derece eminim. Öncelikle küçük kız, annesi ile ilgili ne tip bir beklenti içinde olacağını bilmiyor. Bundan dolayı, annesinin dediği gibi, başkalarının yanında hiç "sıkıntı çekmiyor."

Peggy, Kerry'nin "daha ilk günden beri zor bir çocuk" olduğunu söylüyor. Buna şüphem yok. Bu tip bir karakter yapısı, çocuğun denetimsiz duygulara karşı risk altında olduğunu gösterir. Ama burada Peggy'nin açıkça sübjektif bir tavır sergilediğini görüyoruz. Kanıtlara tam olarak bakmadan kızını suçluyor ve onun yerine sorumluluk alıyor. Peggy'nin yapması gereken kızının geçmişine bakmaktır. Daha da önemlisi Kerry geçmişte bir şekilde kontrolünü kaybettiğinde, ne tip tepkiler verdiğini hatırlamalıdır. Ne yapmıştı? Aynı zamanda kendi tavırlarını da düşünmesi gerekir. Belki Kerry doğduğunda büyük bir şaşkınlık geçirmiştir. Ancak o anda bir çocuk sahibi olmanın gerçekten ne anlama geldiğini anlamış olabilir. Belki bu tip düşüncelerden dolayı kendini suçlu hissetmiştir. Sebep ne olursa olsun, kanıtlar onun Kerry'ye hiçbir zaman sınır koymadığını gösteriyor. Bundan dolayı, öncelikle annenin davranışlarını değiştirmemiz gerekiyor. Eğer Kerry'ye başka türlü bir şekilde yaklaşırsa, Kerry değişecektir -bu tabii ki bir gecede olmayacak bir şeydir çünkü karşımızdaki kronikleşmiş (ve maalesef, her şeyin tipik olduğu) bir güç savaşı vakasına benziyor.

Bundan sonra Peggy'nin, Kerry ile dışarı çıktıklarında başlarına neler gelebileceğini önceden planlaması gerekiyor. Çocuğunun nasıl bir çocuk olduğunun farkında olduğu için, bir öfke nöbeti yaşamaması için elinden geleni yapması gerekiyor. Diyelim ki Kerry en çok, günlük işleri yapmak üzere dışarı çıktıklarında öfke nöbeti geçiriyor, böyle bir durumda annesi yanına, Kerry bir şeyler için tutturduğunda ona vermek üzere bazı atıştırmalıklar ve oyuncaklar almalıdır. Eğer bu işe yaramazsa, Kerry'nin hislerini dile getirmeli ("Hoşuna gitmediğini görüyorum") ama davranışını görmezden gelmelidir. Bir çocuk için hiçbir anlam içermeyen "Ağlamak sana bir şey getirmez" cümlesini kullanmak yerine, Peggy'nin daha somut

şeyler söylemesi gerekir: "Sen ağlamayı kesene kadar anne burada seninle kalacak." Bundan sonra da onunla konuşmamalıdır -sadece orada *onunla* olmaya devam etmelidir. Kerry'ye ne yaptığını bildiğini ve orada onun emniyette olması için yanında olduğunu hissettirmesi gerekir ("Sen sakinleşene kadar burada senin yanında olacağım"). Eğer Kerry sakinleşmezse, Peggy onu o ortamdan uzaklaştırmalıdır. Ve en sonunda öfke nöbeti tehlikesini başarıyla atlattıklarında, annesinin Kerry'yi duygularını kontrol edebildiği için övmesi gerekir ("Aferin sana, kendini çok güzel sakinleştirebildin").

Anne böyle durumlarda kızının yanından ayrılıp, davranışlarına içerleyeceğine, Kerry'nin *yanında* yer alırsa, kızının öfke nöbetleri azalacaktır. Satır aralarını okuduğumda, son derece kızgın ve karışık duygular içindeki bir anne görüyorum. Kızı bu mesafenin farkına varıp, öfke krizleri ile anneyi bozguna uğratmak isteyebilir. Kerry yaptığı iyi şeylerin dikkat çekmeye başladığını gördüğünde, annesinin ilgisini böyle olumsuz bir yolla talep etme ihtiyacında olmayacaktır.

***Isırmak.*** Bir yaşından önce ısırma eylemi, bebek memeden emerken kazara gerçekleşir. Birçok anne böyle bir durumda "ay!" diye tepki verir ve içgüdüsel olarak bebeği iter. Bu davranış bebeği korkutur -bir daha ısırmazlarsa sebebi genellikle budur. Küçük çocuklardaki ısırma eğilimi çok çeşitli nedenlere bağlanabilir. Kanıtlar toplayarak siz de çocuğunuzun ısırma nedenini bulabilirsiniz. Web sitemdeki şu hikâyeyle dikkatinizi çekmek isterim:

> *Bir yaşındaki oğlum Raoul son günlerde ısırmaya başladı. Yorgun olduğunda daha beter, HAYIR demeye çalışıyoruz ve onu oturtuyoruz. Ama bu sefer bize saldırıyor ve bunun bir oyun olduğunu zannediyor. Vazgeçirmek için her şeyi yaptık. Hatta HAYIR dediğimizde, parmağımızla ağzına vurmayı bile denedik. Başka birileri var mı aynı derdi yaşayan?*

Aslında birçok aile benzer deneyimler yaşamaktadır. Bu annenin, oğlu yorgun olduğunda verdiği işaretleri izlemesi gerekir. Bu onun Raoul'un ısırma isteğini engellemesini sağlayacaktır. Raoul yorgun olduğu zamanlarda ısırıyormuş. Öyleyse bu davranış, bir olasılıkla aşırı uyarılma ve en-

gellenmişlik halinden kaynaklanıyor olabilir. Raoul'un bunun bir oyun olduğunu düşünmesini ise, belki de geçmişte birinin Raoul ısırmaya kalktığında gülmüş olabileceği olasılığına yoruyorum. Bazı çocuklar için ısırma, aynı zamanda bir ilgi çekme aracıdır. Bu vakada da benzer bir şey oluyor olabilir. Bu durum diğer vakalarda, diş çıkarmayla ilişkilendirilmektedir. Bazı çocuklar ise anlatmak istediklerini sözcüklere dökemedikleri için, bir şey istediklerinde ve bunu dile getiremediklerinde duydukları hayal kırıklığı sonucunda ısırırlar.

Raoul'un anne ve babası için, kanıt toplamanın ne kadar önemli olduğunu hissedebilirsiniz. Davranışının tüm olası sebeplerini göz önünde bulundurduklarında ancak, belirli durumlarda Raoul'un dürtülerini etkisiz hale getirebilirler -yeteri kadar dinlendiğinden emin olarak, ısırmadan önce Raoul'un nasıl bir görüntü sergilediğinin farkında olarak ve kesinlikle bu davranışa gülmeyerek. Her ısırdığında, bunun nedeni ne olursa olsun, onu hemen yere oturtmaları ve ona kuralı hatırlatıp, nasıl hissettiklerini söylemeleri gerekir: "Isırmak yok. Isırırsan canım yanar." Sonrasında ise onunla göz teması kurmadan ve herhangi bir şekilde iletişime geçmeden yürüyüp gitmelidirler. Çocuklarının ısırma alışkanlığı, anne-babalarını sinirlendirir. Çocuklarının yanından bir süre bu şekilde ayrılarak, kendi öfke duyguları ile başa çıkmak için biraz zaman kazanmış olurlar.

Bazı vakalardaki çocuklar ise, kendilerini savunmak için ısırma eylemine başvururlar. İki yaşında çocuğu olan bir anneden bir e-posta almıştım. Anne, başka çocuklar kızının, *mi-mi* adını verdiği battaniyesini aldığında, kızının sinirden onları ısırdığını söylüyordu. Bunu iki kez yapmıştı ve yaptığında da anne-babası ona HAYIR! demiş ve onu diğer çocukların yanından uzaklaştırmıştı. Şimdi anne soruyordu: "*Mi-mi*'yi sadece uyku vaktinde mi yanına almasına izin vermeliyiz, böyle yaptığımızda ona haksız davranmış olmuyor muyuz?" Doğrusu, o küçük kız yerinde olsam ben de ısırırdım! Öncelikle annesinin kimsenin kızının battaniyesini almasına izin vermemesi gerekir. Burada elinde kanıt olmasına rağmen, annenin kızını cezalandırdığını görüyoruz. Oysaki bu "*mi-mi*" kızının sahip olduğu özel bir battaniye! Bunu neden paylaşması gereksin ki?

Yine de çoğunlukla ısırma vakalarının çoğu, çocuğun kontrolünü kaybetmesi sonucu gerçekleşmektedir. Yemekten sonra çocuğunuzun ellerini silmek istersiniz, o ise sinirlenir ve sizi engellemek için elinizi ısırır. Burada yapılması gereken, onun bu davranışı ne zaman sergilediğini saptamaktır. Eğer çok uzun süre mama sandalyesinde oturmasının onun engellenmiş gibi hissettirdiğini fark ettiyseniz, işi bittiği anda onu aşağı indirmeniz gerekir. Ellerini lavaboda yıkayabilirsiniz. Isıranlar genellikle başka çocukların zorbalıklarına maruz kalmış çocuklardır. Bunun için çocuğunuzun sosyal ortamdaki ilişkilerini gözlemleyin. Birçok çocuk diğerinin kötü muamelesini uzun süre aklından çıkaramaz. Sonra da onun misillemesini ısırarak yapar.

Bazı anne-babalar ısırma eylemini hafife alırlar. Sık sık şöyle yorumlar duyarım: "Ne olmuş? Bütün çocuklar ısırır." Bir şey olmamış olabilir ama ısırma daha sonra saldırganlığın daha büyük bir boyutuna taşınabilir (bkz. Harrison'ın hikâyesi, sayfa 452). Özellikle de bu alışkanlık birkaç aydır devam etmekteyse ve anne ve baba omuzlarına ya da bacaklarının arkasına birkaç ısırık almışlarsa; çocuklar anne-babalarının gerginliğini algılar ve bu durumdan bir güç hissi çıkarırlar. Dolayısıyla böyle bir şey olduğunda, anne-babaların duygusal davranmak yerine, son derece objektif ve sağduyulu olmaları gerekir.

Küçük çocuklar için ısırmanin bazen de kendilerine iyi gelebileceğini unutmayın. Sonuçta bu çok güzel bir his olabilir. Dişlerini sıcak ve yumuşak bir tene geçirmek onlara fiziksel bir oyun gibi gelebilir. Isırma eylemi kronikleşmiş bir çocuğa, spor eşyası satan dükkânlardan aldığınız bir stres topunu hediye edebilirsiniz. Ona aranızda "ısırık topu" diyebilirsiniz. Aynı şekilde siz de cebinizde bunlardan bir tane bulundurabilirsiniz. Çocuğunuz yüzünde "*şimdi seni ısırmaya geliyorum*" ifadesi ile yaklaştığında bunu kullanırsınız. Benzer şekilde web sitemde bir anne, yemek yaparken bacağının arkasını ısırmaktan hoşlanan çocuğu için evyenin üstünde, kolay erişilebilir bir yerde, bir dizi diş kaşıma halkası bulundurduğunu yazıyordu. Oğlunun yaklaştığını gördüğünde, o halkalardan birini oğluna verip "Anneyi ısırmak yok. Ama bunu ısırabilirsin" diyordu. Oğlu dişliği

ısırdığında ise "alkışlıyorum ve ona gülümsüyorum" diyordu.

Bazı anne-babalar Raoul örneğinde olduğu gibi, ısıran çocuğun ağzına vurmayı ya da karşılığında çocuklarını ısırmayı önerirler. Bunun işe yaradığını söylüyorlar ama ben bir çeşit saldırganlığın, başka bir çeşit saldırganlıkla karşılanması fikrine inanmıyorum. Sonuçta biz çocukların rol modeliyiz. Ve izin verilmediği bir şeyin annesi ve babası tarafından kendine yapılması onlar için kafa karıştırıcı olabilir.

***Vurmak ve tokat atmak.*** Vurmak ve tokat atmak da aynı ısırmak gibi masum bir şekilde başlar. Julie'nin dokuz aylık oğlu ile ilgili e-postasında bunu okuyacaksınız. Anne, ayrıca evinde yapabileceği çocuk güvenliği çalışmaları hakkında bilgi almak istiyor. Bu yüzden bu e-postayı burada sunuyorum:

*Oğlum Jake üç haftadır emekliyor ve kendini artık yukarı kaldırabiliyor. Ona sehpaların üzerindeki şeylere ve bitkilere dokunmamasını ve "hayır" lafının ne anlama geldiğini nasıl öğretebileceğimi merak ediyorum. Jake'in ayrıca tokat atma gibi bir alışkanlığı var, tehlike verici bir düzeyde değil ama yine de ona diğer çocukların yanındayken dikkat etmem gerekiyor. Çok mutlu bir bebek ve kaba olma yanlısı değil. Sadece başkalarının yüzlerini okşamak ya da hafifçe "pat pat" yapmak yerine, tokat atılmaması gerektiğinin farkında değil. Onun elini alıp vurduğu yeri okşuyorum. Böylelikle ne yapması gerektiğini anlıyor ama sonra birden tekrar tokat atabiliyor. Onun bunun için çok küçük olup olmadığını merak ediyorum.*

Judy doğru yolda. Jake sadece kendi dünyasını çok merak eden bir çocuk. Kendini denetleme sürecinin başlamasına daha altı ay olmasına rağmen, ona doğru ve yanlışı öğretmek için şu an, erken bir zaman sayılmaz. Başka bir çocuğa ya da bir ailenin köpeğine yaklaştığında, annesinin sadece "hafif hafif sev" demesi ve kendi severken onun elini de alıp ona rehberlik etmesi gerekir. Daha önceden söylediğim gibi, küçük çocukların ilk saldırgan hareketleri merak duygusu sonucu meydana gelir. Çocuk ne tip bir tepki alacağını merak etmektedir. Bunun için Judy onu "Hayır, Annie'nin canını acıtıyorsun. Nazik ol" diyerek uyarmalıdır. Eğer tokat atarsa, onu yere oturtup, "Hayır, tokat atmamalısın" demelidir.

Çocuk güvenliği konusuna gelince, dokuz aylık bebeğinizin kendini herhangi bir şekilde kontrol etmesini beklemeniz gerçek dışı olacaktır. Bir evi baştan aşağı eşyalardan arındırmanın doğruluğuna inanmam. Çocukların sahip olunan nesnelerle birlikte yaşamayı ve bazılarına dokunmamayı öğrenmeleri gerekir. Sadece riske atmak istemediğiniz şeyleri ve çocuğunuz için tehlikeli olabileceğine inandığınız nesneleri kaldırın. Evde onunla birlikte dolaşın. Ve anlatın: "Anne buradayken, buna dokunabilirsin." Nesneleri tutmasına ve incelemesine izin verin. Bu genellikle evinizdeki dokunulmazların üzerindeki gizemi kaldıracaktır. Küçük çocuklar çabuk sıkılırlar. Ona tutabileceği ve manipüle edebileceği alternatif nesneler vermeye çalışın. Çocuk bu nesneleri yere vurmak, onlarla sesler çıkarmak, parçalarını hareket ettirmek isteyecektir. Bunu müzik setinizde denemediği takdirde, çok büyük sorun olmaz! Özellikle erkek çocuklar tamircilik yapmaktan çok hoşlanırlar. Judy'nin çocuğu için belki oyuncak bir çekiç ve çakma tahtası alması iyi olabilir.

***Bir şeyler fırlatmak***. Atma eylemi, ilk olarak çocuğun yatağından bazı oyuncakları dışarıya fırlatması ya da mama sandalyesinde otururken yiyecekleri etrafa saçması ile başlar. Oyuncağı orada bırakmak ve "Ah, oyuncağını yere attın. Sanırım orada olmasını istiyorsun" demek yerine, annebaba oyuncağı yerden almaya devam eder. Sonrasında çocuk şöyle düşünür: *Ah ne eğlenceli bir oyun.* Atma eylemi ayrıca, aşağıdaki e-postanın açıkladığı gibi, çocuğun -genelde erkek çocuklardır- birilerine oyuncak fırlatması ile başlayabilir (genellikle bu annedir, çocuk en çok onunla beraberdir):

*Benim sorunum şu: Oğlum Bo on sekiz aylık ve son altı aydır etrafa bir şeyler fırlatmakta; oyun oynarken, yemek yerken... En kötüsü ise insanlara oyuncak fırlatması. Bunu kimseye zarar vermek için yapmadığını biliyorum. Ama güçlü bir çocuk olduğu için karşısındaki insanın canını yakabiliyor. Neyse, bunun bitmesi gerekiyor. Yiyecekleri fırlattığında, ona yapmaması gerektiğini söylüyorum. Ben de bir şeyler yapabileceğimin farkındayım: Yemeğini önünden alabilirim, onu yere indirebilirim, vb. Ama sorun, ona "Anneye oyuncaklarını fırlatma, canını yakıyorsun" demekten ve oyuncağını kaldırmaktan başka yapacak bir şeyim olmaması. Sonrasında nasıl olsa fırlatacak başka bir oyuncak*

*buluyor! Her şeyi kaldırmam olanaksız. Bu onu başka bir yere götürmek gibi bir şey değil ki. Sonuçta evdeyiz! Ve bir sürü oyuncağı var, yani teknik olarak oyuncaklarının hepsini kaldıramam.*

Bu anne de doğru yolda olan başka bir anne. Bo arkadaşlarını incitmek için değil, yeni edindiği beceriyi denemek için bir şeyleri etrafa fırlatıyor. Ve yine aynı şekilde buradaki anne de çocuğunun bu huydan hemen vazgeçmesini istiyor. Sorun şu ki, annesi ona başka bir şekilde davranması için bir öneri sunmamış. Başka deyişle annenin çocuğuna, atma eylemine uygun ve bir şeyler atmanın başka insanları incitmeyeceği bazı *fırsatlar yaratması* gerekirdi. Sonuçta bu eylemi tamamen unutturmak istemeyiz. Bo bir erkek çocuk (Burada cinsiyetçi davranmıyorum. Bir şeyleri fırlatmaktan zevk alan bir sürü kız çocuğu olduğunu da biliyorum. Bunlardan bir kısmı sonradan iyi birer atlet oluyor. Sadece deneyimlerime bakarak, bunun daha çok *erkek* çocukların sorunu olarak karşıma çıktığını söylemek isterim). Dolayısıyla annenin Bo'nun atma ihtiyacını başka bir alana yönlendirmesi gerekiyor: Ona tekme atması ve fırlatması için beş farklı büyüklükte top alabilir. Sonra da dışarı çıktıklarında şöyle der: "İşte burada bu toplarla oynayabilir, topları istediğin şekilde fırlatabilirsin." Eğer mevsim kışsa ve hava çok soğuksa, onu bir jimnastik salonuna götürmeyi tercih edebilirsiniz. Önemli olan, çocuğunuzu tamamen farklı bir mekâna götürmektir. Böylelikle ev içinde bir şeyleri fırlatmasına izin vermeyeceğinizi daha iyi anlamış olur (eğer evinizde geniş bir atma alanı varsa, o başka). Dışarıda topu fırlattığında buna övgüyle karşılık verebilirsiniz.

Bo'nun davranışının altı aydır -hayatının üçte birlik kısmı- devam ettiğini öğreniyoruz. Bu bana, onun bundan bir çeşit oyun çıkarmış olabileceğini ve annesini idare etmekte biraz ustalaşmış olabileceğini düşündürüyor. Annesi Bo'nun attığı oyuncağı yerden almaktan daha fazla şeyler yapabilir, yapmalıdır da. Evde onunla birlikteyken böyle bir şey olduğunda, onu oyuncakla dolu odasından uzaklaştırıp, sıkıcı bir odaya götürebilir (oturma odası gibi) ve burada onunla *birlikte* oturur (tek başına geçirilen mola (*time-out*)lara inanmıyorum, bkz. sayfa 108'deki kutu). Bo on sekiz

aylık olduğu için, artık her şeyi anlamaktadır ve annesinin bir şeyleri fırlatmasını tolere etmeyeceğinin kolaylıkla farkına varacaktır (yiyecek fırlatmakla ilgili diğer bilgilere sayfa 232'de ulaşabilirsiniz).

***Başını vurmak, saç çekmek, burun karıştırmak, kendine tokat atmak, tırnak yemek.*** Başını vurma eylemini diğer dört davranışla birlikte gruplamama şaşırmış olabilirsiniz. Ama beşi de, küçük çocukların geliştirdiği diğer ritüel çerçevesindeki hareketler gibi, bir kendi kendini yatıştırma ve daha sık olarak, engellenmişlikle başa çıkma yöntemidir. Çok nadiren bu davranışların bir kısmı nörolojik bir sorunun belirtisi sayılabilir. Ama tehlikesiz formlarına sık rastlanmaktadır. Buna çocukların yüzde 20'sinde görülen başını vurma eylemi da dâhildir. Bu davranışların çoğu tehlikeli olmasından çok sinir bozucudur. Anne-babalar aşırı tepki vermedilerse eylemler başladığı gibi bir anda son bulur. Bir çocuk başını vurduğunda, kendine tokat attığında, burnunu karıştırdığında ya da tırnaklarını yediğinde sorun, bunun aşırı derecede -anlaşılır bir biçimde- anne-babasını üzmesindedir. Ebeveynler daha kaygılı ve daha öfkeli tavırlar sergiledikçe, çocuk bunu hissedecektir: *Ah bu annemle babamın ilgisini çekebilmem için harika bir yol.* Bu noktada kendini yatıştırmak üzere yararlandığı bu tavır, onun için bir anda anne-babasına istediğini yaptırma yöntemine dönüşür. Bu durumda en doğrusu, çocuğun yaptığını görmezden gelmektir. Ama bunu yaparken de kendine zarar vermemesi için tetikte olmak gerekir.

Max'la ilgili konu da buydu. Daha önce de değindiğim başını vurma alışkanlığı olan on sekiz aylık bu çocuk, bu eyleme engellenmişlik hissinden dolayı başlamıştı -anlatmak istediği şeyleri dile getirecek dil becerisine henüz sahip değildi. Ailesi Max'in bu davranışının artarak sürdüğünü görüyordu. Max bu yolla, anne ve babasının nerede ne yapıyorlarsa hemen o an durup, koşarak yardımına gelmesini sağlıyordu. Onunla karşılaştığım zamana kadar, evin tek hâkimi Max idi. Yemek yemeyi reddediyor, iyi uyku uyuyamıyordu. Davranışları aşırı boyutlarda geziniyordu -çığlıklar atıyor ve her şeye vuruyordu. Max yaptığı şeylerin hepsinde, bir sorun çıkmadan kurtulabileceğini biliyordu. Başını bir yerlere vurmaya başladığında ona konulan tüm kuralların ve sınırların bir anda geçersiz ol-

duğunun farkındaydı.

Tehlike riskini ele almak için, eve küçük bir *bean bag* (içi strafor dolu konik koltuk) getirdik. Max başını bir yerlere vurmaya başladığı anda, onu hemen *bean bage* götürmeye başladık. Risk unsurunu bu şekilde ortadan kaldırmamız, Max'ın anne-babasına olaya müdahale etmemeleri ve onunla mücadeleye girmemeleri konusunda yardımcı oldu. Bu fikir başlangıçta Max'in hoşuna gitmedi. Onu *bean bage* almak istediğimizi anladığı anda, başını daha da hızla vurmaya kalkışıyordu. Ama biz kararımızdan dönmedik. "Hayır Max, sakinleşmeden bu koltuktan ayrılamazsın."

Bu noktada vazgeçmemek büyük önem taşır. Yukarıda saydığımız kendi kendini yatıştırma eylemleri sonucunda anne-baba çocuklarına boyun eğiyor duruma geldiyse; bu bize, evde hemen her zaman çocuklarının borusunun öttüğüne dair bir işaret verir. Bundan dolayı Max'in ev halkı üzerinde aylardır devam eden hükmedici tavırlarını da düzeltmeye karar verdik. Anne-babası ve büyük kardeşi onun davranışlarının bir esiri haline gelmişlerdi. Max çoğunlukla abur cuburla besleniyor, abisinin veya anne-babasının yediği şeyleri reddediyor; hâlâ gecenin bir yarısı uyanıp anne-babasının onunla ilgilenmesini talep ediyordu. Ona evde yeni bir rejime geçildiğini, bu rejimde ise artık başkalarının görev başında olduğunu göstermemiz gerekiyordu.

Max'in anne-babasına, oğulları kontrolü ele geçirmeye çalıştığında, ona pes etmeyeceklerini göstermelerinin büyük önem taşıdığını hatırlattım. Aileyi ziyaret etmeye gittiğimde, bunun nasıl yapılacağını onlara gösterme fırsatım oldu. Max her zamanki gibi öğle yemeğini önünden itmiş ve sürekli bir şekilde "kurabiye...kurabiye...kurabiye" diye bağırıyordu. Gözlerinin içine baktım. "Hayır Max, makarnanı bitirmeden kurabiye yiyemezsin..." dedim. Karşımdaki azimli bir çocuktu. Sürekli sözünü geçirmeye alışkın olduğu için şaşırmış, bir anda gözyaşları içinde kalmıştı. "Sadece bir tanesini ye," diye ısrarıma devam ettim (Her şeyi bir anda isteyemezsiniz -bir parça makarna bile bazen bir ilerlemedir!). En sonunda *bir saat sonra* inadını bırakıp, o bir adet makarna parçasını yedi. Karşılığında da kurabiyeyi aldı. Uyku vakti geldiğinde, yine aynı mücadeleyi yaşadık.

### Harrison'ın Hikâyesi: Tırmanan Saldırganlık

Bazı çocukları disipline sokmak diğerlerinden çok daha zordur. Anne-babaların tetikte olmaları, sabırlı ve istikrarlı -ve yaratıcı- olmaları gerekir. İki yaşındaki Harrison, Lori'yi hiçbir neden olmaksızın ısırdığında, annesi beni aradı. Lori bu olaya yüksek sesle "Ah, canımı acıttın. Isırmak yok." diyerek doğru bir tepki vermişti. Ama Harrison inatçı ve biraz da sinsi idi. Annesine sarılacakmış gibi yapıyor, sonra da onu ısırıyordu. Lori'nin yanlışlık yaptığı nokta, bu noktaydı. Olayla ilgilenmek yerine ("Ona daha önce 'Isırmak yok' demiştim"), sadece aldığı ısırıktan canı yanıyor, oğlundan kendini kurtarıp uzaklaşıyordu. Birkaç gün sonra, oyun grubu annelerinden biri Lori'yi arayıp, Harrison'ın başka bir çocuğun yüzüne vurduğunu söylemişti. Lori oğlunu çok yakından izlemeye başladı. Kendini kaybedecek gibi göründüğü her sefer "Hayır yapamazsın." diyerek engel oluyordu. Ama bir süre sonra saldırganlık yeni bir boyuta geçti. Bu sefer Harrison etrafı tekmelemeye başladı. Annesi kendini çok yalnız hissediyordu: "Ona 'hayır' demekten artık bıktım. Geçirdiğimiz tek bir güzel gün kalmadı. Kimse bizim eve gelmek istemiyor. Çünkü bu sefer de oyuncaklarını arkadaşlarına atmak için bir silah olarak kullanmaya başladı."

Harrison'ın saldırgan davranışlarındaki artış anlaşılabilirdi. Bir çocuğu, denetlenemeyen duygulara karşı risk altına sokacak etkenlerden birçoğuna sahipti: İki yaş sendromunu yaşayan Hareketli yapıda bir çocuktu ve şimdiye kadar annesinden hiçbir konuda istikrarlı bir davranış görmemişti. Annesi şimdi ona duygularını isimlendirerek, kuralları belirleyerek ve gerektiğinde onu kavganın dışına alarak yardımcı olacaktı. Bunlardan hiçbiri anında işe yaramadı. Lori'ye sabırlı olup, pes etmemesini söyledim. Bunların yanısıra iyi davranışların da övgüyle karşılık bulması gerekirdi. Ona Harrison için bir "Güzel Davranışlar" tablosu hazırlamasını önerdim. Tablo, bir günü çeşitli zaman birimlerine bölen dört sütundan oluşmalıydı: Yataktan kalkıştan kahvaltıya kadar, kahvaltıdan öğle yemeğine kadar, öğle yemeğinden akşamüstü öğününe kadar, akşamüstünden yatma zamanına kadar. Anlaşma şöyleydi: Gün içinde dört yıldız kazanırsa, babası onu parka götürecekti. Yazın park yerine yüzmeye gidebilecekti. Harrison'ın düzelmesi birkaç ayı buldu. Şu sıralar Harrison'ın saldırgan davranışları biraz daha azalmış durumda.

Şansımıza, öğle yemeği maçı onu bitkin düşürdüğünden, birkaç yatır/kaldır uygulaması sonrası uykuya teslim oldu. Onun ne annesiydim, ne de babası. Ama öğle yemeği performansımdan benim kolay bir insan olmadığımın farkına varmıştı. Böylelikle beni seyreden annesi ve babası onu yola getirmenin imkânsız olmadığını görmüş oldular.

İnanılmazmış gibi görünüyordu ama Max birkaç gün içinde bambaşka bir çocuğa dönüvermişti. Anne-babası öfke nöbetleri için *bean bag*i kullanmaya devam etti. Yemek ve uyku zamanlarında da çizgiden ayrılmamak için onu çok zorlamadılar. İki yaşına geldiklerinde çocuklar, kuralları değiştirdiğinizin çok çabuk farkına varırlar -bu örnekte Max ilk kez bir kuralla karşılaşıyordu. Max bir şeylere sinirlendiğinde kendi kendine koltuğa gitmeye başladı. Birkaç ay içinde, başını vurma eylemlerinde çok büyük bir azalma olmuştu. Ailede de bir huzur duygusu oluşmuştu. Artık küçük bir çocuk tarafından yönetilmiyorlardı. Görev başında olan artık anne ve baba idi.

## Peki Bu Çocuğumun Sağlığındaki Bir Sorundan Kaynaklanıyorsa Ne Yapacağım?

Son yıllarda, çocuk gelişimi uzmanları çocuklarının beyin yapılarına ve küçükken yaşanan deneyimlerin aslında beynin işleme düzenini nasıl değiştirebileceğine dair çok miktarda yeni bilgiye ulaştılar. Bu bilgi ile birlikte, konuşma ve dil patolojileri, aile dinamikleri ve mesleki terapi konularında uzmanlık yapan çok sayıda terapistin ilgisi ilk çocukluk dönemine kaydı. Teoride, eğer sorunlar erken yaşlarda saptanır ve teşhis konursa, çocuk okula başladığında yapılacak uygun bir müdahale ile daha ciddi sorunların gelişmesi önlenebilirdi. Kulağa gayet mantıklı geliyordu. Birçok çocuk için erken müdahale son derece büyük önem taşır. Sorun şu ki, bazı anne-babaların çocuklarını terapiye gönderme nedenleri, kendi endişelerinden ve kendi çocuklarının davranışları ile baş etmek için başka birine ihtiyaç duymalarından kaynaklanıyor.

2004 yılında New York dergisinde yayımlanan bir makalede, bir annenin küçük çocuğu için "bir yıl boyunca *dispraksi*, *prioceptor* ve *duyusal*

*bütünleşme sistemleri* gibi sözcüklerle bezenmiş sürüyle teşhis koyan ve yoğunlaştırılmış terapi öneren bir psikologlar, mesleki terapistler ve konuşma terapistleri ordusuna yaptığı maceralı yolculuk"tan bahsediliyordu. Manhattan kuşkusuz, çocuklarının kendi ayak izlerinden yürümesini isteyen güçlü anne-babaların yaşadığı o birkaç şehirden biridir. Yine de, Baby Einstein ve Leap Frog gibi eğitici oyuncaklardaki yüksek satış oranına bakarsak, dünyanın her yerinde üstün çocuklar yetiştirmek isteyen anne-babalar olduğunu görürüz. Bu son derece anlaşılır bir durumdur. Ve her yerde bu anne-babalara yardımcı olmak isteyen terapistler vardır. Tabii ki, çocuğun gerçekten nörobiyolojik bir sorunu varsa, daha başlangıçta doğru bir yardım alması gerekmektedir. Peki sınırdaki, sadece biraz geç konuşmaya başlayan, yaşıtlarının yanında biraz sakar olan ve kendi kendine oynamayı başkaları ile birlikte oynamaya yeğleyen diğer çocuklar ne olacak? Bir anne veya baba saldırganlığa ait o ilk işaretlerin, belirlenmiş bir dil bozukluğuna ya da zayıf bir dürtü kontrolüne bağlı olup olmadığını nasıl anlayacak? "Büyüdükçe geçecek" mi, yoksa şu an yardıma ihtiyacı mı var?

Bunlara verilecek kolay cevaplar yoktur. Kuşkusuz eğer çocuğunuz çeşitli gelişim aşamalarına (özellikle konuşma konusunda) geç ulaşıyorsa ve/ya ailede dikkat eksikliğinden öğrenme yavaşlığına -dil bozukluklarını, disleksiyi (öğrenme bozukluğu), otizmi, algısal bozukluğu, zihinsel geriliği, beyin felcini içine alan bir şemsiye terim- ait bir tarihçe söz konusu ise, hemen bir yardım almak gerekir. Bu farklı dili çözmek, her uzmanın aynı terimleri kullanmamasından dolayı anne-babalar için sinir bozucudur. Özellikle davranışsal bir sorun söz konusu olduğunda, anne-babalar çocuklarının bazı durumlarda diğer çocuklar arasında göze çarptığının farkındadırlar. Bunun zor yanı, sebebinin ne olduğunu anlayabilmektir. Her çocuk, diğerinden farklıdır. Dolayısıyla bir uzman yardımına başvurmak bu karmaşıklığa son vermek için en doğru yol olacaktır.

Çoğu uzman on sekiz aydan önce nihai bir teşhis konulmasının zor olduğunu söyler. Ama konuşma terapisti Lyn Hacker, doğru çeşit bir yardım almak üzere iyi bir teşhis konmasının her yaşta zor olduğundan bahseder ve açıklar: Beklenen gelişim aşamasına zamanında ulaşamamış ko-

nuşma engelli çocuklar, iletişim kurmak için davranışlarını eyleme vururlar. En ilkel unsura dönerler; işaretler ve mimikler. Eğer bir çocuğun kavrayışının tam olduğundan eminsek, vurmak o çocuk için aşırı engellenmişliğe dair bir dışavurum olabilir. Ama vurmak, aynı zamanda bir öğrenme bozukluğuna da işaret edebilir. Yapamayacağınız bir şeyi yapmanız istenmiştir. Ya da çocuğun böyle bir davranış sergileme nedeni dikkat eksikliği bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir. Böyle bir durumda da çocuk, tepkilerini dizginlemekte güçlük çeker. Endişeye olan toleransı azdır. Bana göre dikkat eksikliği bozukluğuna dair "sert olmayan bir işaret", 'hayır' kelimesini duymaya dayanamayan çocuktur. Bu çocuk bir varoluşçudur. Ve 'Hayır' kelimesinin sonsuza dek geçerli olmayacağını, sadece bu ana ait olduğunu kavrayamaz. Buna bir de sabır yoksunluğunu ve birtakım işine yarayacak kelimeleri ('şimdi değil' ve 'ama' gibi) duymamış oluşunu ekleyin.

Hacker ayrıca, birçok davranış sorununun anne ve babalarla başladığını belirtir. "Eğer bir çocuk, kapsamlı bir fizik muayenesinden geçtiyse ve her şey yolunda ise, gelişim aşamaları da normal seyrinde gitti ise; bundan sonraki adım çocuk-ebeveyn ilişkisine bakmak olacaktır. Belki de anne çocuğun hareketlerini tetikleyen şeyin ne olduğunu saptamalı ve ondan uzak durmaya çalışmalıdır." Ama nörolojik bir sorun olduğu kanıtlandığında bile anne-baba, denklemin hâlâ önemli etkenlerinden sayılacaklardır.

Her şeyden önce, çocuğunuzu en iyi *siz* tanırsınız, bunu unutmayın. Dr. Smith belki dil sorunlarında bir uzman olabilir, ama *siz* de kendi çocuğunuz için bir uzmansınız. Onu 7/24 görüyorsunuz ve Dr. Smith onunla sadece bir klinik ortamında görüşüyor. Bir profesyonel evinizi ziyaret etmiş olsa bile, bugünlerde bazılarının yaptığı gibi, çocuğunuzu sizin kadar tanıyamaz. Isabella'nın durumunu ele alalım. Ailesi iki yaşından hemen önce bir yardım almaya karar vermişti. Isabella'nın annesi Felicia, durumu şöyle açıklıyordu: "Neredeyse hiçbir kelime söylemiyordu. Her şeyi iyice zorlaştıran şey ise, onun kafasından çok şey geçtiğini ve bir şey söyleyemediğini görmemizdi. Bu onun için son derece sinirleri yıpratıcı

bir durumdu. Bu da insanları itmek gibi birtakım saldırgan davranışlarla açığa çıkıyordu."

Felicia, kendi tarihçesinden dolayı inisiyatifi ele aldığını söylüyordu. "Ben de geç konuşmuşum. Annem tam olarak ne zaman konuştuğumu hatırlayamıyor ama bu kesinlikle iki yaşından sonraydı, belki de üç yaşıma yaklaşırken. Ayrıca, yaşadığım ülkede testler ve muayeneler ücretsiz. Evinize gelirler ve her şey çok güzeldir. Bunun için zor olan, aslında size sunulan bu hizmetlerden *yararlanmamak*tır."

Isabella'ya testler yapıldığında, Felicia'nın hatırladığı kadarıyla "gecikme saptanmamıştı -bunun için sonucun yüzde yirmi beş çıkması gerekiyordu. Ama Isabella'nın oyun becerilerinde yaşının birkaç ay *ilerisinde* olduğu saptandı. Teşhis koyma nedenleri dil ve oyun oynama becerilerindeki tutarsızlıktı." Aslında çoğu zaman, belli bir testte çocuğun aldığı düşük puandan çok, bazı testlerde puanın düşük, bazısında ise çok yüksek olması bir sorun olduğuna işaret eder. Testte Isabella'nın konuşma terapisi alması önerilmişti. Şimdi -bir yılı geçkin bir süre sonra- Isabella üç buçuk yaşındaki bir çocuğun sözcük dağarcığına sahip. Felicia "Hiçbir şekilde terapiden dolayı mı, yoksa sadece olgunlaşmaya başladığından mı kaynaklandığını söyleyemem. Ama gerçekten büyük bir ilerleme yaşadık."

Isabella'nın kayıtlı olduğu anaokulu da, "kas gevşekliği" ve Isabella'nın diğer çocuklara karşı sergilediği saldırgan davranışlardan dolayı ek bir terapi istemişti. Felicia bunu reddetmişti. Bazı anne-babalar için bu zor bir durumdur -işin uzmanlarının bu konuyu çok iyi bildiklerini sanıyorum. Akıllı anne o günleri şöyle hatırlıyor: "Bunu duyunca kendimle ilgili birtakım araştırmalar yaptım ve geçmişimde kas gevşekliği ile ilgili bir bilgiye ulaşamadım. Okul bana yüzlerce hatta binlerce dolara mal olacak ek terapiler önermişti. Ama bu noktada benim düşüncem, kızımın sadece konuşamadığından dolayı yüksek endişe yaşadığı idi. Okulun endişesini hafifletmek adına, testler uygulamaları için oturduğumuz yerden bir uzman çağırdım. Her şey yolunda görünüyordu. Okul benden üçüncü bir fikir almamı istedi. Bense bunu ertelemeyi sürdürdüm. Ve işte, şimdi konuşuyor ve artık saldırgan davranışlarda bulunmuyor. Yani tahmin edin!"

Felicia'nın hikâyesi, aslında olması gerekendi: Anne-babalar ve uzmanlar arasında *işbirliği*. Şunu biliyoruz ki, anne-baba ne olursa olsun çocuklarının kaderini tamamıyla başka birinin ellerine bırakmamalıdır. Aynı zamanda terapistin önerdiği stratejileri uygulamak için istekli olmaları ve olaylara hâkim olmak için her zamankinden daha fazla tetikte olmaları gerekir. Yine de, birçok anne-baba çocukları için üzüntü ya da öfke duyar -ya da ikisi birden. Terapi için tonla para harcarlar ama çocukları hâlâ her şeyi eyleme dökmekten vazgeçmez. Aşağıdaki e-posta'da Geraldine bu soruna değinmiş:

*"Hareketli" bir bebeğe dönüşen bir "Kitap" bebeğim var. William neredeyse iki buçuk yaşında ve sürekli arkadaşlarına veya başka çocuklara vuruyor. Doğumda ciddi tehlikeler atlattı: Duyusal Bütünleşme tanısı kondu. O.T. terapisi aldı. Şu anda konuşma terapisi alıyor ve haftada beş sabah anaokuluna gidiyor. Vurma sorununun dışındaki konularda büyük ilerleme kaydettiğini görüyoruz. Birçok çocuğun ısırıp, vurduğunu biliyorum. Ama görülen şu ki, nereye gitsek çocuğum orada birilerine vuruyor -bu sadece birkaç kereyle kalmıyor. Hatta kendinden çok büyük çocuklara bile vuruyor. Onda bir "alfa erkeği" karakteristiği olduğunu fark ediyorum. Kendinden yaşça büyük çocuklarla arkadaş olmak istiyor. İşin ilginci bunu okulda yapmaması. Kime sorsam bunun henüz gelişmemiş konuşma yetisinden kaynaklandığını düşünüyorlar. Ben de buna biraz katılıyorum. Çünkü vurması, her zaman saldırgan bir davranışla ya da paylaşmayı istememesi sonucu tetiklenmiyor. Bazen bunu başka çocuklarla konuşmak için kullanıyor. Bunu terapistiyle ve okuluyla konuştum. HER ŞEYİ denedim. Hakem oldum, diğer çocuklara onun yanına gidip onun kendilerine vurmasını ya da çekip gitmesini sevmediklerini söylemelerini istedim. Ona sözlü seçenekler verdim. Onu aldım ve ortamı terk ettik, bazen de sadece bir süre ortamdan ayrıldık, ona molalar verdim, vb. Herkes bana kaygılanmamam gerektiğini söylüyor. Yedi buçuk aylık hamileyim ve ona sürekli hayır demek beni yoruyor. Ona sözümü dinletemiyorum. Hiç korkmuyor, yaptığım ve söylediğim hiçbir şey onu etkilemiyor gibi görünüyor. Ona yardım etmek için ne yapabilirim?*

Geraldine için gerçekten üzülmüştüm. Bazı çocuklar sadece zordurlar. Bu onların nörobiyolojik yaratılışlarından kaynaklanır. Birçok konuda

William da bu tabloya uyuyor. Şüphesiz çok fazla endişe içinde çünkü sözel iletişime giremiyor ve ne istediğini dile getiremiyor. Yine de bu e-postada bazı ipuçları gizliydi. Geraldine her şeyi denemiş olmasına rağmen, onun oğlunu tam olarak görememiş olmasından şüphelendim. William'ın bir Kitap bebek olduğuna inanmak çok zordu. Çünkü gelişim aşamalarının sadece çok az bir kısmına zamanında ulaşmıştı. Ayrıca, anne de belli ki davranışlarında çok istikrarlı olmamıştı. Hatta "bunu okulda yapmıyor" diyerek bunu kabul ediyordu. Aileyi telefonla aradım.

William'ın henüz dokuz aylıkken saldırganca davranışlar sergilemeye başladığını öğrendim. Düzenli olarak annesine vuruyor ve sürekli birilerinin elinden -sadece annesinden değil, okul arkadaşlarından da- eşyalarını alıyordu. Geraldine bunu onun "alfa erkeği" oluşuna vermişti. William on sekiz aylık olduğunda ise, konuşma konusunda geri kaldığı, kolaylıkla dikkatinin dağıldığı ve güdüsel davrandığı belirlenmişti. Kendi kendine giyinme ve kaşık kullanarak yemek yeme konularına hiç ilgi göstermemişti. Güdülerini kontrol etmede küçücük bir beceriden bile yoksundu ve geçişlerde zorluklar yaşıyordu. Yatma vakti geldiğinde her seferinde bir mücadele yaşıyorlardı. Davranışlarının çoğu rahatsızlığı ile açıklanıyordu ama duyusal bütünleşme sorunlarına bakılmaksızın, uzunca bir süre kimse saldırgan davranışlarının önünü almaya çalışmamıştı. William annesinin ağzından girip burnundan çıkmayı biliyordu. Güzel bir gülücük isteklerinin yapılmasını sağlamadığında, annesine zorbalık yapması her zaman işe yarıyordu.

Ancak başka çocuklara vurmaya başladığında Geraldine, bu davranışı ciddiye almaya başlamıştı. Ama bir kere tanı konduğu için, gittiği terapinin her şeyle ilgileneceğini düşünüyordu. Bu çocuklarına herhangi bir öğrenme zorluğu tanısı konmuş anne-babalarda çok rastlanan bir yanlış anlamadır. "William'ın terapisti ona konuşma konusunda, motor becerilerinde, hatta dürtü kontrolünde şüphesiz yardımcı olacaktır. Ama siz evde devamlı olarak sınır koymazsanız" diye anlatıyordum, "saldırganlığı devam edecektir."

Ona *benim bile* bazen bazı çocukları idare etmekte zorlandığımdan bahsettim. Fakat William'ın terapide ilerlemeler gösterdiğini görüyor-

**Hastalık Tanısı Konmuş Bir Çocukla Yaşamak**

Eğer çocuğunuza bir öğrenme engeli, dikkat eksikliği bozukluğu ya da duyusal örtüşme sorunları tanısı ya da çocukluk çağına ait başka tanılar kondu ise, her şeyden önce şunlara dikkat etmeniz gerekir:

*Onun duygularına saygı duyun.* Tam olarak konuşamasa bile, ona duygusal diliyle konuşmasında yardımcı olun.

*Sınırlar koyun.* Ondan ne beklediğinizi bilmesini sağlayın.

*Gününüzü düzene oturtun.* Rutininize bağlı kalın böylelikle önünü görebilsin.

*Tutarlı davranın.* Kanepede zıpladığı bir gün onu görmezlikten gelip, ertesi gün "kanepede zıplaman yasak" demeyin.

*Onu neyin kontrolden çıkardığını bilin ve bunu tetikleyen durumlardan uzak durun.* Eğer çocuğunuz çok fazla koşmasına izin verilen bir gün, yatma vaktinde aşırı hareketler sergiliyorsa, bundan sonra bunun yerine daha sakin aktiviteler planlayın.

*Övün ve ödüllendirin.* Cezadan daha çok işe yarayacaktır. Doğru davranışlarını gözden kaçırmayın ve çocuğunuzu övün. Altın yıldız sistemi kullanın ve ona nasıl bir ilerleme kaydettiğini bu şekilde gösterin.

*Eşinizle birlikte çalışın.* Çocuğunuzun duygusal zindeliği sizin önceliğiniz olsun. Onun hakkında konuşun, ileriyi planlayın, anlaşmazlıklarınızı gidermeye çalışın -bunları çocuğunuzun gözü önünde yapmayın.

*Başkalarından yardım alın.* Çocuğunuzun sorunları hakkında konuşmaktan çekinmeyin (onun duymayacağı şekilde) ve bu sorunların gündelik hayatınızı nasıl etkilediğinden bahsedin. Ailenizin, bakıcısının ve arkadaşlarınızın, çocuğunuz için neyin en çok işe yaradığını anlamalarına yardımcı olun. Bu şekilde bazı öfke krizlerine engel olabilirsiniz.

dum. Geraldine de istikrarlı davranır ve denilenleri sonuna kadar yerine getirmek için her zaman hazırlıklı olursa, oğlunun durumunda farklılıklar

görebilirdi. Öncelikle kendi duygularını bir kenara koymalıydı. "Zavallı" William'a acımaması, bunun yerine *her zaman* onun karşısında sağlam durması gerekiyordu. Ayrıca, hazırlıklı olmalıydı; bazen bir sorun çözümlenirken ortaya başka bir sorun çıkabilir. Böyle bir durumda hâkimiyeti elinden kaçırmaması için, yapabildiğinin en iyisini yapması gerekiyordu. William'ı içine gireceği her durumun provasını yapmak sureti ile hazırlamaya zaman ayırmalı ve bunlara uymadığı zaman davranışlarının neticesinin ne olabileceğini önceden söylemeliydi. Oğluna daha önce bahsettiğimiz formülü uygulaması da büyük önem taşıyordu. Böylelikle William kendini hangi kelimelerle ya da hangi uygun davranışlarla ifade edebileceğini öğrenebilirdi. Ayrıca Geraldine ona alternatifler sunmalıydı. Oğlunun saldırgan davranışlarını durdurmak yerine; bu tip davranışlar sergilemesini engellemek için bu şekilde daha fazla zaman harcaması gerekiyordu. En sonunda ona, davranış ıslahının da yardımcı olabileceğini söyledim. O da Harrison'ın annesinin hazırladığına benzer bir altın yıldız sistemi hazırladı (bkz. sayfa 452). Ek olarak, babanın bu konuda daha fazla rol almasını sağladık. William "alfa erkeği" yanını dışarı çıkarmalıydı. Davranışına etiketler bulmak yerine, anne-babası ona bunu ifade etmek için uygun bir yol bulmasında yardımcı olacaklardı. Babası çok çalışan bir adamdı ama bundan sonra haftada iki gün eve erken gelecekti. Böylelikle William'la birlikte daha uzun zaman geçireceklerdi. Cumartesi sabahlarını birlikte enerjik aktiviteler yapmaya ayırdılar. William'ın babası ile ilişkisi, birkaç ay sonra kardeşi doğduğunda iyice önem kazanacaktı. Bu arada Geraldine'e diğer aile üyelerinden yardım almasını önerdim. Hem William'ın annesi üzerinde denediği bazı *numaraları* artık başkaları üzerinde denemesi, hem de Geraldine'in biraz nefes alması gerekiyordu.

William büyük olasılıkla hiçbir zaman "kolay" bir çocuk olmayacaktı. Ama Geraldine birkaç hafta içinde onda fark edilir değişiklikler gördü. William annesiyle evde daha az kavga eder olmuştu, rutinlerindeki geçişler ise biraz kolaylaşmıştı (çünkü annesi onu hazırlıyor ve ona bunları yapması için daha fazla zaman tanıyordu). Öfkelenmeye başladığında, Geraldine o tamamen kontrolden çıkmadan önce duruma müdahale edebiliyor-

du. "Şimdi görüyorum" diyordu, "sürekli bir gerilim içinde yaşıyormuşum. Artık rahatladım. Sanırım bu ona da yansıyor."

Şüphesiz, sakin olduğumuzda hem biz çocuklarımızın duyguları ile daha kolay iletişim haline geçeriz, hem de onlar böyle bir durumda bizim gibi hissetme eğilimi gösterirler. Buradaki ana fikir şudur: Duygusal zindelik, yardımseverlik gibi, evde başlar!

# DOKUZ

## E.A.S.Y. ve Bir Fazlası

### Erken tuvalet eğitimi

## Panik Hali

Anne-babalar en çok uyku konusunda endişe duyarken, bunu az bir farkla beslenme sorunları izler. Buna rağmen, tuvalet eğitiminin *adını bile duymak* tedirginliklerini yeni bir boyuta taşır. Ne zaman başlanır? Nasıl başlanır? Ya benim çocuğum karşı koyarsa? Kazayla altına yaparsa ne olur? Sorular bitmez. Bazı gelişimsel aşamalar, birtakım kitapların öngördüğü zamanlarda gerçekleşmediğinde (ya da çocuklarının yaşıtlarından daha geç gerçekleştiğinde) anne-babalar, huzursuzluk yaşasalar da, yine de zekâ ve kaslara zaman tanır ve bunların üzerinde tek tek durmazlar. Ancak aynı anne-babalar, çocuklarının tuvaleti kullanmayı öğreneceğini düşündüklerinde telaş içine girerler. Oysaki bu da, diğerleri gibi sadece bir gelişim aşamasıdır.

İstatistikler son altmış yılda, tuvalet eğitimi alan çocukların yaşlarında belirgin bir artış olduğunu göstermektedir -bu kısmen çocuk merkezli çocuk büyütmeden; kısmen de emici atılabilir bezler sayesinde çocukların altlarını ıslatınca ya da kaka yapınca rahatsızlık hissetmemelerinden kaynaklanmaktadır. Yaşlardaki artışa ait çarpıcı sonuçlar ise şöyledir: 1957 yılında yapılan araştırmalarda çocukların yüzde 92'sinin on sekiz aylık olmadan tuvalet eğitimini tamamladıkları saptanmıştır. Bugün ise, Philadelphia Çocuk Hastanesi tarafından yürütülen 2004 yılına ait bir çalışmaya göre, bu rakamın yüzde 25'ten daha aza düştüğü görülmektedir. Araştırmada çocukların sadece yüzde 60'ının tuvalet eğitimini üç yaşına kadar tamamladığı belirtilmiştir. Bunun yüzde 2'si ise henüz bu eğitimi almamış 4 yaşındaki çocuklardan oluşmaktadır.

Geç verilen tuvalet eğitimi, belki de anne-babalara neyin kötü gidebileceğine dair daha fazla endişelenme zamanı vermektedir. Ya da belki tedirginlikleri, çocuklarına daha önceden bu eğitimi verenlerin hissettiklerinin aynıdır: Tuvalet alışkanlığının altında "ahlaki" bir boyutun olması. Ne olursa olsun modern aileler, özellikle de Amerikalılar, çocuklarının oturmaları, yürümeleri, hatta konuşmaları için onlara ayırdıkları zamanı, aynı şekilde onların bezden tuvalete geçişlerine de ayırmaları gerektiğini düşünmekte güçlük çekerler.

"Sakin olun" derim. Çocuğunuza nasıl tuvalete gideceğini öğretmenin aslında şu ana kadar üstesinden geldiğiniz diğer gelişimsel aşamalardan çok büyük farkı yoktur. Bunu bu şekilde düşünürseniz, bakış açınız değişir. Çocuğunuzdan günün birinde ayağa kalkıp, hemen o an Boston Maratonu koşmasını bekleyemezsiniz. Gelişmenin bir anda oluşmadığını bilirsiniz -bu bir olay değil, bir süreçtir. Her gelişim aşamasının kendine özgü işaretleri ve adımları vardır. Örneğin, çocuğunuz ilk adımını atmadan çok önce, onun kendini ayağa kaldırmak için kendini yukarı çekme çabasını sevinçle izlersiniz. Pratik yaptığını ve yakında bacaklarının kendine destek olacak kadar güçleneceğini fark edersiniz. Sonra çocuğunuz etraftaki eşyalara ya da bacaklarınıza tutunarak, sıralamaya başlar. Bu onun küçük bacaklarını ileri götürebilmedeki ilk deneyimidir. Bir gün, destek almadan ayakta durmayı denediğini görürsünüz. Önce bir kolunu serbest bırakır, sonra ikisini birden. "Bak anne, tutunmuyorum!" dermişçesine size bakar. Ona kocaman bir gülücükle cevap verir, ilerlemesinden duyduğunuz gururla, onun başarısını dile getirirsiniz: "Aferin sana tatlım!" Bir süre daha çalıştıktan sonra, en sonunda ilk adımını atacak kadar cesaret ve güce sahip olur. Bunu görünce onu cesaretlendirmek için kollarınızı uzatır ya da belki dengesini bulmasına yardımcı olmak için, o birkaç adım atarken siz de onun elini tutarsınız. Bir ya da iki hafta sonra elini sizin elinizden kurtarmaya başlar. Bu "Ben kendim yapabilirim" demenin sözsüz ifadesidir. Etrafta dolaşırken Frankenstein gibi görünmektedir. Geriye dönmek istediğinde ya da yerden oyuncağını almak istediğinde, kendini poposunun üzerinde bulur. Ve birkaç ay içinde, sadece yürümekle kalma-

yıp, hoplayıp zıplayan, hatta koşabilen bir insana dönüşür. Geriye baktığınızda "yürümeye dört ila altı ay önce başladığını" fark edersiniz. Diğer gelişim aşamaları gibi yürümek de, çocuğunuz için bağımsızlığa giden uzun bir yoldur. En sonunda dünyayı kendi kendine keşfediyor olmasının çocuğunuzun yüzüne yansıyan mutluluğu ve özgür olma hissini görürsünüz. Çocuklar yeni beceriler edinmekten büyük mutluluk duyarlar ve aynı mutluluğu biz de onları seyrederken duyarız.

Gelişimsel olarak, tuvaleti kullanmada da aynı şey yaşanır. Çocuğunuz tam olarak kendi kendine tuvalete *gitmeye* başlamadan çok önce, bezi

**Tuvalet Eğitiminde İki Uç Nokta**

Ebeveynlikte hemen her konu, iki aşırı ucunu savunan taraftarlara sahiptir. Her zaman olduğu gibi, iki tarafın da savunduğu bazı güzel noktalar vardır. Benim teorim bu iki ucun ortasında yer alan bir orta yoldur:

*Çocuk Merkezli Eğitim*: 1960'larda tohumları atılan bu teoride, "ne kadar geç, o kadar iyi" önerisi sunulmaktadır. Bu ucun taraftarları tuvalet eğitiminin tamamen çocuğa bırakılmasını savunurlar. Anne-babalar örnek olur, işaretleri gözlemler ve çocuğa tuvaleti kullanması için fırsatlar yaratır ama onları hiçbir zaman zorlamazlar. Ana fikir şudur: Çocuk hazır olduğunda, tuvaleti kullanmak istediğini söyleyecektir. Bu olay, çocuğunuz dört yaşına gelene kadar gerçekleşmeyebilir.

*Bezsiz Bebekler:* Amerika'da 1950'li yıllardan önce bebeklerin çok daha erken tuvalet eğitimini tamamladıklarını ve ilkel kültürlerde çocuklara doğdukları andan başlayarak bez takılmadığını gözlemleyen taraftarlarca savunulan bir yöntemdir. Bazı çevreciler tarafından da desteklenmektedir. Burada hedef çocuğun boşaltım ihtiyaç ve duyumlarını algılayabilmektir -çocuk henüz oturmuyor olabilir. Anne-babalar bebeğin verdiği ipuçlarını ve beden dilini okuduğunda, onu tuvalete tutarlar (ya da bir kovaya) ve "çişş" ya da "şrrr" gibi sesler çıkararak ona yardımcı olurlar. Böylelikle çocuk yetişkinin gözetiminde tuvaletini yapması için koşullandırılır.

yerine tuvalete yapmaya hazır olduğunun işaretlerini verir. Ama biz çoğunlukla bu işaretlere gereken önemi vermez ve gösterdikleri bağımsızlık isteğini cesaretlendirmeyiz. Sorunun bir kısmı, bebeğin kendini rahatsız hissetmemesindedir. Atılabilir çocuk bezlerinin emici olma özelliği o kadar gelişmiştir ki, çocuklar altlarının ıslak olduğunu neredeyse fark etmezler. Ayrıca, çoğumuz öyle hızlı hayatlar yaşarız ki, tuvalet eğitimine başlamak, bize son derece bunaltıcı ve zaman tüketici görünebilir. Bugünlerdeki tipik tavır "bekleyebilir" yaklaşımıdır. Bu tuvalet eğitimini vermeye başlamadan önce çocukların "olgunlaşması" gerektiğini savunan uzmanların önerileri ile de desteklenmektedir. Oysaki sorun aslında gereğinden fazla beklememizdir.

## E.A.S.Y. Rutinine Göre Dokuz Aylıkken Tuvalet Eğitimi

Tuvalet eğitimine karşı küçük bir uzmanlar topluluğu uç bir pozisyonda yer alsa da (bkz. 465'teki kutu), tuvalet eğitimi hakkındaki, çoğu kitapta yazan ve uzmanların büyük bir kısmı tarafından kabul edilen geleneksel inanç, çocuklara iki yaşından önce tuvaletlerini tuvalete yapmalarının *öğretilemeyeceği* ve bir kısım çocuğun bunu üç yaşına kadar başaramayacağı yönündedir. Bazı bebeklerin erken ya da geç yürümeye ve konuşmaya başlaması gibi, bazı bebeklerin de daha erken yaşlarda tuvalet için hazır oldukları bilinir. Buna rağmen çoğu uzman, anne-babalara çocuklarının hazır olduklarına dair işaretlerin tümünü ya da en azından bir kısmını vermelerine kadar beklemelerini önerir. Genel inanışa göre, çocuklar bu eğitimin ne olduğunu tam olarak kavramadan ve sfinkter kasları gelişimini tamamlamadan -ki bu bir yıl civarı başlar, eğitim başlatılmamalıdır.

Çocuklarımız için tuvalet eğitimine İngiltere'de, Amerikanlılardan çok daha erken başlamamıza rağmen, ben bile küçük çocuklarla çalışmaya başladığımda bu geleneksel inanışın bir dereceye kadar temsilcisi olmuştum. Hatta ilk kitabımda, on sekiz aylıkken başlanması gerektiği önerisinde bulunmuştum. Ama bugün, yüzlerce anne-baba ile çalıştıktan, tuvalet eğitimine ait güncel araştırmaları inceledikten ve dünyanın diğer yarısında neler olduğunu gözlemledikten sonra, hem geleneksel yaklaşımla

hem de aşırı uçtaki yaklaşımlarla aynı fikirde olmadığımı gördüm.

Yine de, tuvalet eğitimi sürecinin iki ucunda yer alan bu görüşlerde hiçbir olumlu nokta bulmadığımı söylemem yanlış olur. Çocuk merkezli yaklaşım çocuğun hislerine değer veriyor -ki bu, bebeklerin ruhunu okumanın temel prensibidir. Ancak, çocuğun ne zaman "hazır" olduğunu kendi kendine anlamasına izin vermek ve tuvalet eğitiminde yol gösterici-liği çocuğun kendisine bırakmak; ona yerde otururken bir kase dolusu yiyecek verip, sofra adabı geliştirmesini beklemek gibidir. Becerebilir. Ama anne-babalar çocuklarına rehberlik yapmak ve topluma kazandırmak için yoksa ne için varlar? Dahası, eğer çocuk sürece iki veya iki buçuk yaşında *başlatılıyorsa*, bu bana göre zaten geç kalmış bir başlangıçtır. Çünkü bu dö-

**Erken Tuvalet Eğitimi Hakkında Bilim İnsanlarının Dedikleri**

Tuvalet eğitimine başlanan yaş ile eğitimin tamamlandığı yaş ilişkisi hakkında çok fazla bilimsel kanıt yoktur. Ama geçtiğimiz yıllarda Pennsylvania'daki Çocuk Hastanesi'nde yapılan bir çalışma, erken yaştaki tuvalet eğitiminin bazen daha uzun bir süreye yayılmasına rağmen, çocukların yine de diğerlerinden daha önce bu eğitimi tamamlayabildiklerini doğrulamıştır. İngiltere'de *British Journal of Urology*'nin kaydettiğine göre, Belçikalı araştırmacıların 2000 yılında yürüttükleri başka bir çalışmada "çocuklardaki boşaltım sorunlarındaki artış"a dikkat çekilmiştir. Analiz 321 kişiden oluşan farklı yaş grubunda anne-babanın katılımı üzerine temellendirilmiştir. Çalışmadaki 1. Grup, 60 yaşından büyük, 2. Grup 40-60 yaş arası, 3. Grup ise 20-40 yaş arası anne-babalardır. 1. Grup'taki anne-babaların çoğu, bebeklerini henüz 18 aylık olmadan tuvalet eğitimine başlatmışlardır, bir kısmı ise 12 aydan önce. "Birçok yazar mesane gelişiminin ve bağırsak kontrolü edinmenin, tuvalet eğitimi ile hızlandırılamayacak bir olgunlaşma süreci olduğunda hemfikirdir" diye kaydeden Doktor J.J. Wyndaele ile E. Bakker'ın bulguları bu teoriyi doğrulamamaktadır. 1. Grup'taki on sekizinci aya kadar temiz ve kuru kalabilen çocukların yüzde 71'i çocuklarına iki yaşından sonra tuvalet eğitimini başlatan 3. Grup'taki çocukların yüzde 17'lik oranı ile kıyaslanmaktadır.

nemde çocuklar ikili yaşların olumsuzlama davranışlarını geliştirmiş durumdadırlar. Anne-babalarını memnun etmeye artık çok meraklı değillerdir ve her şeyi kendi istedikleri şekilde yapma eğilimine sahiptirler. Bu nedenle anne ve baba bu süreçte kolaylıkla kontrolü elinden kaçırabilir.

Bezsiz ekole gelince (*"elimination communication"*) çocuğu gözlemlemeye ve ona ipuçları vermeye dayalı bir yöntemde yanlışlık bulmamın mümkün olmadığını söyleyebilirim. Tam olarak uzmanlaşmadan önce çocuğa, yeni becerilerin pratiğini yapması için fırsat vermenin doğru olduğuna inanıyorum. Ve tuvalet eğitiminin ortalama otuz altı ila kırk sekiz ayda tamamlandığı Amerika'dakinden kesinlikle daha erken bir zamanda başlaması gerektiği fikrine de katılıyorum. *Contemporary Pediatrics* dergisinin Mart 2004 baskısında, Colorado Üniversitesi Tıp Fakültesi profesörlerinin verdiği bilgiye göre dünyanın geri kalanında "çocukların yüzde 50'sinden fazlası bir yaşında bu eğitimi tamamlamış durumdadır," yaklaşımın diğer savunucuları ise, yüzde 80'in de on iki ila on sekizinci ayda sonuca ulaştığını söylemektedir. Yine de ben, felsefesini ilkel bir kültürden alan modellere her zaman şüphe ile yaklaşırım. Biz modern bir toplumda yaşıyoruz. Küçücük bir bebeği bir kovaya tutmayı, hatta klozete bile tutmayı akla yatkın bulmuyorum. Aynı şekilde çocuğun sürecin biraz farkında olması, kendini denetleyebilme becerisine sahip olması ve midesinin de biraz dolu olması gerektiğine inanıyorum. Kendi kendine oturmasından önce onu tuvalete oturtmak, benim fikrime göre, henüz çok erkendir.

Tuvalet eğitimine dokuz ay civarında ya da bebek kendi kendine sağlam ve rahat bir şekilde oturmaya başladığında başlanmasını öneririm. Bu şekilde sözünü ettiğim iki uç noktanın bir şekilde ortasında yer alırım. Benim planımı izleyen anne-babalar sayesinde birçok çocuk, birinci doğum günlerinden önce gün içinde kuru kalmayı başarmış olur. Bazıları ise bu kontrole bu kadar çabuk ulaşamaz ama araştırmaların sonuçlarına göre, bu çocuklar bile kendi yaşıtları olan diğer çocuklardan yine de daha önce eğitimi sonuçlandırırlar.

Günümüzde tuvalet eğitiminde geleneksel inancın çok yaygın olması nedeni ile -ki bu kısmen geç tuvalet eğitiminden kazanç sağlayan atılabilir

bez endüstrisinin başarısıdır- birçok anne-baba çocukları hakkında kendi gözlemlerini ve bilgilerini gözardı eder oldular. Örneğin, aşağıdaki gönderi web siteme on beş aylık kızı olan bir anne tarafından gönderilmiş:

*Uzun süredir tuvalete oturma isteği gösterdiği için, iki aydır banyodan önce Jessica'yı oturağa oturtuyoruz. Çoğu zaman bir şey olmuyor. Ama arada sırada çişini yapıyor. Heyy! Sadece şans ve zamanlama sanırım! Ama garip olan bir şey var. Geçen hafta, bana gün içinde rastgele yeni bezler getirmeye başladı. Onları yerde düzleştirip, üzerlerine yatıyor. Önce bunu komik bulup, bir şey düşünmeden geçiştirdim. Ama Jessica'yı yaptığı şeyden alıkoyamayınca, bunu bir espri gibi kabul ettim ve işime devam ettim. Meğer kakasını yapmış!*

*Bu altı gündür bu şekilde devam ediyor ve ona "Kakan var mı?" dediğimde "evet" ya da "çiş" diyor. Ve her defasında bu doğrulanıyor. Ayrıca temiz ve kuru olduğu zamanlara dikkat ettim, bana hiç yeni bez getirmedi. Bu tuvalet eğitimine hazır olduğunu mu gösterir -çok erken değil mi? Yani, bu harika olur, çünkü önümüzdeki eylül ayına kadar evde yanında olacağım. Ama bunun yanında, onu hazır olmadığı bir şey için de zorlamak istemiyorum. Düşünceleriniz var mı?*

Maalesef, tüm işaretler tam da orada Jessica'nın annesinin önündeyken, çoğu kitabın, makalenin ve internet sitesinin tuvalet eğitimi hakkındaki önerilerinden dolayı, anne *kendi çocuğuna* gereken dikkati vermemiş. "On sekiz aydan önce başlamayın", hep aynı nakarat. O kadar çok anneden duyuyoruz ki... Örneğin bir anne cevap olarak şunu yazmış: "Evet bu bir işaret, ama tek işaret buysa, tuvalet eğitimine başlamazdım. Sana olayın sonrasında haber veriyor, öncesinde değil. Artı, sadece kaka için, çiş için değil -ki daha çok çiş yaparlar. Yine de olay hakkında bir fikir oluşturmuşa benziyor ve umarım bundan sonra tuvalete gitmeden *önce* ne olduğunu anlar."

Ne olduğunu anlamak? Jessica daha on beş aylık! Annesi kaşık kullanmayı, giyinmeyi, başka çocukların yanında iyi davranışlar sergilemeyi de "anlaması için" ona mı bırakacak? Umarım öyle olmaz. Ayrıca tuvalet eğitimi bir gecede sonuçlanmaz. Jessica olaydan *sonra* ne olduğunu annesine söylüyor çünkü fiziksel hisleriyle nasıl ilişki kurabileceği konusunda

ona kimse yardım etmiyor. Açıklamalara ve örneklere ihtiyacı var. Sonuç olarak, bir çocuğun eğitimi başlatması için hazır olduğuna dair tüm işaretleri vermesi gerektiği düşüncesi tam bir saçmalıktır. Yaptığı hareketlerle, Jessica şu an annesine kendine yardım etmesi için yalvarıyor (sayfa 471'de bir kontrol listesi sunmama rağmen, çocuğunuzun bunlardan tek tek *her birini* yapma gerekliliği olmadığını vurguluyorum).

Dünyadaki çocukların en az yarısı bir yaşından *önce* bu eğitimi tamamlamış olsalar da, dokuz ay kadar erken bir zamanda başlanabileceğini önerdiğimde, çoğunuzun -şok geçirmeseniz bile- bana şüphe ile baktığını biliyorum. O zaman açıklamama izin verin. Dokuz ayda, tuvalete gitmeyi bebeğin günlük rutininin bir parçası olarak görüyorum -ebeveynin yapması gereken, çocuğun bilinçlenmesine bu şekilde yardımcı olmaktır. Yemeye, aktiviteye ve uykuya zaman ayrıldığı gibi, tuvalete gitmeye de zaman ayrılmalıdır. Bebeğinizi, bir şeyler yedikten veya içtikten yirmi dakika sonra tuvalete götürün. Bu şekilde çocuğunuzun "E.A.S.Y." rutinine, beslenme (**E**at) vaktinden sonra tuvalet vaktini (**E**limination: Tuvalete Gitme) eklemiş olursunuz. Böylece rutin şu şekilde yenilenir: E.E.A.S.Y.: Beslen, tuvalete git, aktivite zamanı, uyku ve sizin zamanınız ("sizin zamanınız", bebeğiniz ilk çocukluk evresine girmeye başladığında her geçen gün daha da azalacaktır). Bir tek sabahları bu sıra değişir: Uyanır uyanmaz çocuğunuzu tuvalete oturtursunuz, sonra kahvaltısını verirsiniz (bkz. "Plan", sayfa 474).

Dokuz ay ile bir yaş arası başladığınızda, doğal olarak bebeğinizin, daha büyük çocuklardaki kontrol ve bilince sahip olmadığını görürsünüz. Bundan dolayı bu dönemde tuvalet eğitimi öğretmekle ilgili değil, daha çok onu *koşullandırmak* ile ilgilidir. Onu genellikle tuvaletini yaptığı zamanlarda ya da çiş veya kaka yapacakmış sinyalleri verdiğinde (bu genellikle yemek sonrasına denk gelir) tuvalete götürürseniz, her defasında olmasa da, çoğu zaman doğru zamanda davranmış olduğunuzu görürsünüz. Herkesin kabul edebileceği gibi, burada başarı iyi yönetilmiş bir tesadüfle başlar. Çocuğunuz oturduğu yeri hisseder ve sfinkter kaslarını gevşetmeyi öğrenir. Kakasını yaptığında, aynı kendi kendine ayağa kalkmayı becer-

**Tuvalet Eğitimi Kontrol Listesi**

Aşağıdaki liste *American Academy of Pediatrics* (Amerika Çocuk Doktorları Akademisi) tarafından hazırlanmıştır. Başka kitaplarda ve internette şüphesiz buna benzer yüzlerce liste bulabilirsiniz. Hepsini dikkatle gözden geçirin. Bazı göstergelere diğerlerinden daha geç ulaşılmaktadır. Gözlemci anne-babalar, çocukları büyük çocuk iç çamaşırı istemeden çok önce, hatta yürümeye ve soyunmaya başlamadan önce, onların çiş ve kaka yaptığına dair işaretler olan yüz mimiklerini ve duruşlarını fark edeceklerdir. Çocuklar farklı hızlarda gelişirler ve altlarına yaptıklarında hepsi farklı tolerans düzeyi sergiler. Sağduyunuzu ve çocuğunuz hakkındaki bilginizi kullanın. Çocuğunuzun tuvalet eğitimine başlaması için aşağıda yazanların tümüne birden ulaşması gerekmemektedir:

* Çocuğunuz gün içinde 2 saat boyunca ve gündüz uykularından sonra kuru oluyor.
* Bağırsak hareketleri düzenli ve tahmin edilebilir zamanlarda gerçekleşiyor.
* Yüz ifadesi, duruşu ve sözleri ile çiş veya kaka yapabileceğini hissettiriyor.
* Basit komutlara cevap veriyor.
* Banyoya girip çıkabiliyor ve soyunurken size yardımcı oluyor.
* Altına yaptığında rahatsız görünüyor ve bezinin değiştirilmesini istiyor.
* Tuvaleti ya da oturağını kullanmak istediğini söylüyor.
* Büyüklerin iç çamaşırlarından giymek istiyor.

diğinde ya da sıralamaya başladığında yaptığınız gibi, coşkulu bir tepki verirsiniz. Hâlâ sizi memnun etmek istediği bir yaştadır (iki yaş civarında çocuğunuzun düşüneceği en son şey budur!). Sizin bu desteğiniz sonucunda, tesadüfi bir şekilde tuvaletini yapma eyleminin sizin değer verdiğiniz bir şey olduğunu fark etmesini sağlar.

Erken başlayarak, sfinkter kaslarını gevşetip çişini ve kakasını bezine değil başka bir kaba yapması için, pratik yapmasını sağlarsınız. Bir beceri

ancak çok, çok, çok çalışılarak kazanılır. İki yaşına kadar beklediğinizde ise, bezine yapma alışkanlığını zaten edinmiş durumdadır; şimdi hem kendi vücut sinyallerini dinlemek zorundadır, hem de yaptığı çişi ya da kakayı başka bir yere bırakmak için istekli olması gerekmektedir. Bunun için bir ön çalışma da yapmamıştır. Böyle bir şey yapmak, bir bebeği yürümek için "hazır" olduğuna inandığınız ana dek yatağında oturur pozisyonda bekletmek gibidir. Bunca ay boyunca deneme-yanılma çalışmaları yapmamış, bacaklarını güçlendirmemiş ve koordine etmeyi öğrenmemiş olsaydı, ayaklarının üzerinde bu kadar iyi durabilir miydi?

Aşağıda, tuvalet eğitimini dokuz ila on beşinci aylarda -ve daha sonraki aylarda- başlatma planımı bulacaksınız. Bölümün sonunda ise, karşılaştığım ortak sorunlara değineceğim.

Çocuğunuz ne zaman bezini tamamen atacak? Bunu hiçbir şekilde öngöremem. Bu ne zaman başladığınıza, ne kadar kararlı ve sabırlı olduğunuza, çocuğunuzun karakterine ve bedenine ve evde olup bitene bağlı olan bir şeydir. Yine de, çocuğunuzu dikkatlice gözlemlediğinizde, plandan ayrılmadığınızda ve tuvalet eğitimini diğer gelişimsel aşamalardan biri olarak kabul ettiğinizde; panik olmanıza kıyasla, çocuğunuzun bu geçişi çok daha kolaylıkla atlatacağını söyleyebilirim.

## Başlıyoruz: Dokuz Aydan On Beş Aya

Tuvalet eğitimini, önerdiğim gibi dokuzuncu ile on beşinci aylar arasında başlattığınızda, çocuğunuzun hazır olduğuna dair bazı tipik işaretleri görmeniz mümkündür (bkz. sayfa 471'deki kutu). Ama tersi de olabilir. Bu bir sorun değildir. Çocuğunuz kendi kendine oturabilecek kadar büyümüşse, başlamak için hazır demektir. Sizin yapmanız gereken, tuvalet eğitimini onun öğrenmesi gereken bir sürü beceriden biri -bardaktan su içmek, yürümek, yap-bozun parçalarını birleştirmek- gibi düşünmektir. Süreci göz korkutucu bir görev gibi görmekten çok, önünüze konan ilginç bir hedef gibi düşünün. Rehber sizsiniz.

***Neye ihtiyacınız olacak?*** Benim tercihim, klozetin üzerine oturtulabilecek çocuklar için hazırlanmış klozet adaptörleridir. Böylelikle ek bir geçiş

adımını atlamış olursunuz. Bu yaş aralığında, çocuklar çok nadiren direnirler. Çoğunlukla sizi sevindirmek ve bir şeyler yapmak için isteklidirler. Adaptörün yanısıra küçük bir ayak taburesi almanız iyi olur -bu ona kendini güvende hissettirecek, kakasını yapmak için ıkınırken de kolaylık sağlayacaktır. Dokuz aydan on beş aya kadar olan çocukların çoğu, henüz tırmanma ve inme koordinasyonuna sahip değildir. Bunun için bir yetişkinin yardımına ihtiyaç duyarlar. Yine de, onun bağımsızlığını cesaretlendirmek için işe yarayacak sağlam bir tabure almanız yerinde olacaktır. Çocuğunuz tabureyi tuvalete inip çıkma, diş fırçalama ve el yıkama gibi diğer banyo ritüellerini gerçekleştirmek üzere lavaboya erişmek için kullanabilir.

Çocuğunuzun tuvalet alışkanlıklarını not etmek için kendinize bir not defteri alın (bkz. "Kontrol Listesi" sayfa 471). Bu süreçte bolca sabır yüklemesi yapmanız gerekir. Eğitime, aşırı yoğun bir şekilde bir proje üzerinde çalışırken, taşınmaya ya da yolculuğa yakın bir dönemde ya da ikinizden birinin hasta olduğu bir zamanda başlamayın. Uzun bir süre bu yükü üzerinizde taşıyacağınızı bilerek plana sadık kalın.

***Nasıl hazırlanacak?*** Erken yaşta (bu durumda geç yaşta da olabilir) başlanılan tuvalet eğitimi, bebeğinizi ve onun rutinini dikkatle gözlemlemenizi gerektirir. Benim bakım felsefemi benimsediyseniz; çocuğunuzun ruhunu okuyabiliyor, ağlamalarını ve beden dilini artık tanıyor ve o küçük çocuğun kim olduğunu bilerek onunla ilgileniyorsanız, dokuz aylık olduğunda çiş veya kaka yapmadan önce nasıl göründüğünü biliyorsunuz demektir. Örneğin sadece birkaç aylıkken, kakasını yaparken emmeyi bıraktığını fark etmiş olabilirsiniz. Bebekler ikiden fazla şeye aynı anda yoğunlaşamazlar. Şimdi de benzer işaretleri görmek üzere, yine gözlerinizi açın. Eğer henüz yürümüyorsa, tuvaletini yaparken yüzüne komik bir ifade gelebilir. Suratını ekşitip, homurdanabilir. Sürece yoğunlaşmak için önceden yaptığı şeyi yarıda kesebilir. Yürümeye başladıysa, kakasını yaptığında bir köşeye ya da bir koltuğun arkasına saklanabilir. Bezini alıp içine bir göz atmak ya da içine elini sokarak içinde ne olduğunu hissetmeye çalışabilir. Bunlar en çok rastlanılan işaretlerdir ama sizin çocuğunuz tamamen farklı bir şey de yapıyor olabilir. Onu dikkatle gözlemlediğiniz takdirde, tuvaletini yapma-

dan önce çocuğunuzun ne tip hareketler yaptığını bulabilirsiniz.

Notlar alın. İçinde bulunduğu bağlam ve rutin size rehberlik yapabilir. Dokuz ay civarı bebeklerin çoğu her gün hemen aynı saatte kaka yaparlar. Çişlerini ise çoğu zaman, sıvı aldıktan yirmi ila otuz dakika sonra yaparlar. Bu bilgi, sizin gözlemlerinize eklenince, çocuğunuzun ne zaman ve ne sıklıkta kendini rahatlattığını bilirsiniz.

Sizi anlamadığını düşünseniz bile, beden fonksiyonları hakkında yorumlar yapın. Bu tip konular aile içinde nasıl konuşuluyorsa, o şekilde konuşun: "Kakanı mı yapıyorsun bebeğim?" Kendi beden fonksiyonlarınızı da benzer şekilde dile getirin: "Annenin tuvaletini yapması gerek." Çocuğunuza tuvaletinizi nasıl yaptığınızı *göstermekten* çekinmemeniz gerekir. Eş cinsiyetli ebeveynlerin çocuklarına örnek olması daha iyi bir fikirdir, ama bu her zaman mümkün olmayabilir. Küçük erkek çocuklar çiş yapmayı öncelikle oturarak öğrendiklerinden (babaları onlara bu şekilde göstermelidir), anneyi tuvalete otururken görmeleri onlar için iyi bir örnek olabilir. Çocuklar taklit ederek öğrenirler. Ve anne-babalarının yaptığı şeyi yapmaları, onlar için çok büyük önem taşır.

Bu yolla, bebeğinizin çiş veya kaka yapması gerektiğinde, vücudunda neler olduğu hakkında daha bilinçli olmasını sağlamaya başlarsınız. Hisleri sözcüklere dökmek kolay değildir. Dolu bir mesaneyi çocuğunuzun hissettiğinden farklı hissedebilirsiniz. Bildiğim bir anne on beş aylık kızına "Karnında bir ürperti hissettiğinde anneye söyle. Çişin geldi demektir" diyordu. Bu annenin çocuğu tuvalet eğitimi hâlâ tamamlamamış olabilir! Bir çocuk için "Karında ürperti" sözü *hiçbir* anlam ifade etmez. Onun bunu deneyimle öğrenmesi gerekir.

***Plan.*** İlk haftalarda, çocuğunuz uyanır uyanmaz onu tuvalete oturtun. Bunu sabah ritüelinin bir parçası yapın. Uyandığında odasına girer, ona kocaman bir öpücük verir, perdeleri açar ve "Günaydın. Benim kızım nasıl bu sabah?" der ve onu yatağından çıkarırsınız: "Şimdi tuvalet vakti." *Soru sormayın.* Sadece yapın. Diş fırçalamak nasıl bir banyo ritüeli ise, tuvalete gitmesi -ve sonrasında ellerini yıkaması- de sabah ritüelinin bir parçası olmalıdır. Çocuğunuz gece bezini ıslatmış olabilir. Sabah uyandığın-

da çişini yapabilir veya yapmayabilir. Onu klozetin üstünde sadece birkaç dakika oturtun -bu hiçbir şekilde beş dakikadan uzun sürmesin. Siz de onunla aynı göz hizasında olmak için çömelin ya da tabureye oturun. Kitap okuyun, şarkı söyleyin, o gün neler yapacağınızı konuşun. Çiş yaparsa bunu dile getirin ("Ah bak anne gibi çişini yapıyorsun ve çişini tuvalete yapıyorsun") ve onu abartılı övgülerle ödüllendirin (Bu anne-babalara övgülerinde gerçekten aşırıya kaçmalarını önerdiğim bir durumdur). Ama eylemin kendisine yorum yaptığınızdan emin olun. Başka bir deyişle, "Aferin sana" demeyin, onun yerine "Aferin çişini tuvalete yaptın" deyin. Ayrıca ona poposunu nasıl sileceğini gösterin. Çişini yapmazsa, onu tuvaletten alın, yeni bir bez takın ve kahvaltısını verin.

Eğer oğlunuz varsa, ereksiyon olabilir. Bazı çocuklar için hazırlanmış bazı tuvalet adaptörleri ve oturaklarındaki koruyucu bölümü sevmiyorum, bunlar küçük erkek çocukların canını yakabilir. Bunların çocuğun penisini aşağıda tutup, çişini oturağın içine yapmasına da bir yardımı yoktur. Başlangıçta, bunu onun için siz yapmalısınız. Penisini apış arasına sıkıştırıp, bacaklarının iki yanını nazikçe tutabilirsiniz. Bu yaşta, özellikle kaka yaptıktan sonra, silme işlemini sizin yapmanız daha yerinde olur. Ama bunu açıklayın ve denemesi için çocuğunuza izin verin. Kız çocuklarda temizliği önden arkaya doğru yapmanız gerektiğini unutmayın.

Sıvı aldıktan yirmi dakika sonra, çocuğunuzu tekrar tuvalete götürün ve süreci yineleyin. Bunu yemeklerden sonra ve günün geri kalan kısmında bağırsak hareketleri olduğunu düşündüğünüz zamanlarda yapmaya devam edin. Ayrıca, çocuklar genellikle banyoya girmeden önce, ya da küvette otururken çiş ve/ya kaka yaparlar. Çocuğunuzun böyle bir alışkanlığı varsa, onu banyoya girmeden önce tuvalete oturtun. Her zaman aynı sözcükleri kullanın. "Hadi tuvalete gidelim. Şimdi

**Kasların Kontrolü**

Çocuklar sfinkter kaslarının kontrolünü şu sıra ile kazanırlar:

1. Gece bağırsak hareketleri kontrolü
2. Gündüz bağırsak hareketleri kontrolü
3. Gündüz mesane kontrolü
4. Gece mesane kontrolü

bezini çıkaralım. Sana yardım edeyim." Bu sözcükler bedensel fonksiyonlarını tuvalet ile ilişkilendirmesinde ona ipucu olacaktır. Eğer tuvalet ziyaretlerini günlük rutininizin (E.E.A.S.Y) bir parçası haline getirirseniz gün içinde birçok kez banyoya gideceğiniz için, süreç çocuğunuza oldukça doğal gelecektir. El yıkamayı ritüelinizin bir parçası haline getirin.

İlk haftalarda acele etmeyin ama istikrarlı davranın. Bazıları çocukları günde bir kez tuvalete oturtmayı önerir. Bence bu kafa karıştırıcı olabilir. Neden -biz tuvaleti sadece kahvaltılarda ya da sadece banyodan önce mi kullanıyoruz?

Burada amaç çocuğunuzun bedeni ile iletişime geçmesini sağlamak ve ona tuvalette oturmak ve tuvaletini yapmak arasındaki ilişkiyi anlamasında yardımcı olmaktır. Bebeğiniz bir yaşına gelene kadar bazen de daha geç, sfinkter kaslarının kontrolünü tam olarak kazanmamış olabilir (bkz. sayfa 475'teki kutu). Ama olgunlaşmamış bir sfinkter kası bile ona tanıyabileceği bir sinyal verir. Onu tuvalete oturtarak, bu hissi tanıması ve kontrol etmeye çalışması için fırsat vermiş olursunuz.

Hatırlıyor musunuz? Sabra ihtiyacınız olacağını söylemiştim. Çocuğunuz bir veya iki hafta içinde süreci tamamlayamaz. Ama çağrışımı yapması çabuk olacaktır ve siz daha fark etmeden, tüm bu olan bitenin çok eğlenceli olduğunu düşünecektir. Siz daha istemeden tuvalete gitmek isteyebilir. Bir örnek vereyim: Bir yaşındaki Tyrone'la bu plana yeni başlayan annesi Shelley, birkaç hafta sonra usanmış bir halde beni aramıştı: "Sürekli tuvalette oturmak istiyor. Ve çoğu zaman ne çiş, ne kaka yapıyor. Dürüst olmak gerekirse Tracy, artık sabrım tükendi. Tabii ki öfkeli davranmıyorum ama onun orada oturması gerçekten bize çok zaman kaybettiriyor."

Shelley'ye ne kadar sinir bozucu -ya da sıkıcı- olursa olsun, buna devam etmek zorunda olduğunu söyledim. "Başlangıçta her şey bir deneme-yanılmadır. Ama ona bedenindeki bazı fiziksel hislerini tanımasında yardımcı oluyorsun. Hemen pes edemezsin." Shelley'nin yaşadığı deneyimi çok iyi bilirsiniz. Sonuçta, tuvalet küçük bir çocuk için çok heyecanlı, anne ve babası için de tam tersi bir deneyimdir. Tuvaletin içinde su vardır, etrafa sular saçacak bir tutacak vardır -ne eğlence! Öyle bir yerde oturuyorken bir

şey *yapması*, sizin aksinize, onun için çok da önemli değildir. Ama eninde sonunda yapacaktır, başarılı olduğunda ise sizin ona piyangoda büyük ikramiye kazanmış gibi bir tepki vermeniz gerekir. Başarısını paylaşmanın mutluluğu, bir bebeği başarıya yönlendirmeye yetecek bir şeydir. Onu ne kadar desteklerseniz, o kadar çabuk iyi sonuçlara ulaşırsınız.

Bir hafta boyunca gün içinde kuru kalabildiğinde -kazalar olmaksızın- çocuğun bezi atılıp ona külot giydirilmelidir. Atılabilir bez-külotlardan bahsetmiyorum. Bunlar çok fazla atılabilir bezlere benzediklerinden, bunları kullanmaktan hoşlanmam. Bunları kullanan çocuk altını *ıslattığında* bunu hissetmez. Bir çocuğun geceyi kuru geçirmesi için birkaç haftaya veya birkaç aya daha ihtiyacı olacaktır. İki hafta boyunca gece altını ıslatmayan bir çocuğun, bezini çıkartmayı deneyebilirsiniz.

## Erken Eğitim Şansını Kaçırdıysam Ne Yapacağım?

Tuvalet eğitimi hakkındaki önerilerimi okuduğunuzu ama hâlâ buna kuşkuyla baktığınızı farz edelim. Dokuz ay, hatta bir yılın sizin için çok erken olduğunu düşünelim. Marla'nın on bir aylık oğlu, sürekli "çişş" diyor ve kirli bezle gezmekten nefret ediyordu. Annesine tuvalet eğitimine başlamaları için doğru bir zaman olduğunu söylemiştim. O ise buna hemen karşı çıkmıştı. "Ama Tracy, o daha bir bebek" diye ısrar ediyordu. "Bunu ona nasıl yaparım?" Oğlu Harry en azından on sekiz aylık, ya da iki yaşında olana dek, ya da daha da büyüyene kadar buna başlamamakta kararlıydı. Bu onun seçimi -ve sizin seçiminiz de bu olabilir. Böyle bir durumda bir tek, planın biraz değişiklik göstereceğini ve çocuğunuz iki yaşına gelene kadar beklemenizin, tuvalet eğitiminin yanısıra, bir sürü başka küçük çocuk sorunu ile baş etmeniz anlamına geleceğini bilin.

Ya da geriye bakın ve erken başlamanın harika bir fikir olduğunu fark edin, ama çocuğunuz iki yaşına gelmiş olsun (bkz. Sadie'nin hikâyesi, sayfa 490). Farklı yaşları ele aldığımızda, stratejilerde küçük değişikliklere gitmemiz gerekir. Ama hiçbir zaman elimizi kolumuzu kavuşturup, çocuğumuzun idareyi ele almasını beklememeliyiz. Aşağıda on beşinci ay sonrası başlayabileceğiniz tuvalet eğitimi hakkındaki önerilerimi bulacaksınız. Sonra-

sında ise, bu bölümün son kısmında, bir dizi tuvalet sorununa göz atacağız.

## Hâlâ İşbirlikçi: On Altı Aydan Yirmi Üç Aya

Tuvalet eğitiminde sevdiğim ikinci evre budur. Bu dönemde çocuklar için anne-babalarını sevindirmek hâlâ önem taşımaktadır. Tuvalet eğitimine aynı daha küçük çocuklarda başladığımız gibi başlayabilirsiniz (bkz. sayfa 472). Bu dönemde çocuğunuz her şeyi anladığı için, iletişim daha kolay olacaktır. Çocuğunuzun mesanesi de büyümüştür. Bu nedenle eskisi kadar sık çiş yapmamaktadır. Ayrıca sfinkter kasları üzerinde daha fazla kontrole sahiptir. Buradaki önemli nokta, onun bu kontrolü ne zaman ve nasıl devreye sokacağını anlamasını sağlamaktır.

***Neye ihtiyacınız var?*** Sayfa 472'de anlatılan şekilde bir tuvalet adaptörüne ihtiyacınız vardır. Çocuğunuz tuvalette beş dakikadan fazla vakit geçirmeyecekse de, ona sadece banyoda okuyacağı, bazısı tuvalet eğitimi ile ilgili olan, hoşlandığı bazı kitaplar vermeniz iyi bir fikirdir. Onu alışverişe götürün ve kendi için alınacak büyük çocuk külotunu ona seçtirin. Bunun anne veya babanın giydiği ile aynı olduğunu vurgulayın. Kazalar olacağını düşünerek en az sekiz çift alın.

**Çıplak Eğitim?**

Birçok kitap ve uzman tuvalet eğitimine yaz mevsiminde başlanmasını önerir. Böylelikle çocuğunuzu çıplak ya da en azından altını çıplak bırakabilirsiniz. Bu görüşe katılmıyorum. Bana göre bu, önüne yemek düşmesin diye çocuğu her yemek vakti soymaya benzer. Çocuklara gerçek dünyada medeni davranmayı öğretmemiz gerektiğini düşünüyorum. Çıplak tuvalet eğitimini kabul edebileceğim tek zaman, çocuğu banyoya sokmadan öncedir.

***Nasıl hazırlanılır?*** Şimdiye kadar çocuğunuzun çiş ve kaka yapmaya yakın yüzünde nasıl bir ifade olduğunu fark etmediyseniz, bunu şimdi gözlemlemeye çalışın. Daha büyük çocuklarda sinyaller daha belirgin olur. Çocuğunuzun çiş-kaka yapmadan önceki davranışına dikkat edin ve bunu not defterinize yazın. Ayrıca, eğitime başlamadan önceki ay boyunca sık sık bezini değiştirin, böylelikle "kuru" olmanın nasıl bir duygu

olduğunu öğrenecektir -çocuğunuz bu şekilde kuruyu ıslağa tercih etmeye başlar. Bu yaştaki çocuklar, genellikle bir şeyler içtikten kırk dakika sonra çiş yaparlar. Tuvalet eğitimini başlatacağınız günden bir hafta önce, çocuğunuzun altını her kırk dakikada bir değiştirmeye başlayın, ya da en azından bezinin ıslak olup olmadığına bakın, böylelikle motifleri hakkında bir fikriniz olacaktır.

Bu zamanı tuvalet eğitimini tartışmak üzere kullanmanız da yerinde olur. Çocuğunuzun süreçle ilgili farkındalığını artırmak için, evde tuvalet yapma dilini konuşun ("Ah kakanı yapıyorsun"). Örneğin eğer bezini çekiştiriyorsa, ona "Altını ıslatmışsın. Gel altını değiştirelim" diyebilirsiniz. Banyo becerilerini model alması özellikle önemlidir ("Banyoya gelip babanı çiş yaparken seyretmek ister misin?"). Tuvalete gitmekle ilgili kitaplar okuyun ya da videolar izleyin. Çocuğunuzun altında külot da olsa, atılabilir bez de olsa, kaka yaptığında onu banyoya getirip kakayı tuvalete boşaltarak sifonu çekmenizi öneririm. Bu şekilde ona, kakanın nerede olması gerektiği fikrini vermiş olursunuz.

Bazı uzmanlar klozetin üzerine hareketsiz bir obje koyma yoluyla tuvalet kullanımını göstermeyi önerirler. Bana sorarsanız, bir bebeği, bir süper kahraman figürünü ya da bir oyuncak ayıyı tuvalete oturtmak, çocuklar için çok bir şey ifade etmeyecektir. Birçok çocuk bu sembolik benzetme ile ilişki kuramayabilir. Ama sizin çocuğunuzda işe yarıyorsa, bunda bir sorun yok. Küçük çocuklar yetişkinlerden gördükleri ile öğrenirler, onları örnek alırlar. Anne ve baba ne yapıyorsa, onlar da onu yapmak ister. Banyoda ona bu işi nasıl yaptığınızı *göstermeniz*, onun için daha büyük anlam ifade etmez mi?

***Plan.*** Anlatıldığı gibi, uyanır uyanmaz onu tuvalete götürün. Sonrasında ona normal bir iç çamaşırı veya alıştırma külotu giydirin. Çocuğunuzu *bezlemeyin.* Poposunda başka bir his hissetmesi ve kaza yaptığında kendini *ıslak* hissetmesi önemlidir. Daha önce söylediğim gibi, külot bezleri sevmiyorum - normal bezlerden hiçbir farkı yok. Sonra onu yemeklerden ve ara öğünlerden yarım saat sonra tuvalete götürün. Yine şunu vurgulamam gerekir: Eğer almak istediğiniz cevap "hayır" değilse, hiçbir za-

man "Tuvalete gidelim mi?" sorusunu sormayın. Şu gerçeği unutmayın, çocuklar için bu yaşta oynadıkları oyun çok önemlidir. Tuvalete yapacağınız bu ziyaretlerde, çocuğunuzun oyununu kesmek yerine, onu önemli bir görevi bitirme noktasında gördüğünüzde, kulesini tamamlaması için son parçayı koymasını bekleyin.

Tuvalette onun yanında oturun ama ziyaretiniz asla beş dakikadan fazla sürmesin. Dikkatini kitap okuyarak veya şarkı söyleyerek asıl olaydan farklı bir yöne çekebilirsiniz. Onu zorlamayın (ama bir şeyler hissetmesi için çeşmeyi açabilirsiniz!). Çocuklar bu dönemde sevdiği şeyleri ve sevmediklerini ifade etme yetisine sahiptir. Özellikle iki yaşa yakın bir zamanda bu sürece başladıysanız, biraz dirençle karşılaşmaya hazırlıklı olun. Başarı başlangıçta tesadüfi olacaktır. Ama çocuğunuz bağlantıyı kurmaya başladığında, özellikle de övgüde cömert davrandıysanız, bu döngü onun için çok pekiştirici olacaktır.

Eğer bir kaza yaparsa, bunu büyütmeyin. Sadece "Sorun değil. Bir dahaki sefere tuvalete yapabilirsin" deyin. Altına kakasını yaptıysa, bunu tuvalete boşaltmayı unutmayın. Böylelikle onun nereye ait olduğunu görür ("Bu sefer senin için bunu ben tuvalete atacağım"). İki yaşından önce, çoğu çocuk kendini "kötü kokulu" veya "pis" görmez. Onun için şaka yoluyla bile olsa bu sözcükleri kullanmamaya dikkat edin. Çocuklar sadece yetişkinlerin olumsuz tepkileri sonucunda, bir şeylerden utanmaya başlarlar.

**Akıtmayan Bardaklar ve Tuvalet Eğitimi**

Bugünlerde birçok anne-baba, çocuklarının elinde bir bardakla dolaşmasına izin veriyor. Akıtmayan bardak vermek, her zaman "susadın mı?" demekten çok daha kolay geliyor. İçine su veya biraz meyve suyu koyduğunuz sürece bu huyda bir zarar yok. Tek istisna, tuvalet eğitimi. Unutmayın çocuğunuz ne kadar alırsa, o kadar verir! Bazı zamanlarda içecek tüketimini kısıtlayabilirsiniz -yemeklerden sonra, ara öğün gibi iki saat arayla. Bu şekilde aldığı sıvı miktarını en azından öngörülebilir zamanlarda boşaltacaktır.

## Güç Savaşlarından Kaçınmak: İki-Üç Yaş ve Sonrası

Hazırlık ve plan temelde aynı kalsa da, iki yaşından sonra anne-babalar çocukları ile tuvalet eğitimi konusunda sık sık güç savaşına girerler. Bunun nedeni çocuklarının artık daha bağımsız ve daha becerikli olmalarıdır. Anne-babalarını sevindirmek ise çok fazla ilgilerini çekmemektedir. Çocuğunuz artık sevdikleri ve sevmedikleri olan bağımsız bir kişiliktir. Bu dönemde bazı çocukların ıslak veya kirli bez taşımaya az tahammüllerinin olduğu görülür, bezlerinin değiştirilmesini isterler. Bu çocuklara tuvalet eğitimi vermek belli ki çok daha kolay olacaktır. Eğer çocuğunuz genellikle bir işbirlikçi ise ve yönlendirmelere cevap veriyorsa, kuşkusuz bu tuvalet eğitimine de yansıyacaktır. Ama eğer çocuğunuzla hiç bitmeyen bir güç savaşı içinde iseniz, bu işi biraz tatlılaştırmak için ödüllendirme sistemlerine başvurabilirsiniz.

Bazı anne-babaların tuvalet tabloları hazırladıklarını biliyorum. Banyoya yapılan her başarılı ziyaret için tabloya bir altın yıldız eklerler. Diğerleri M&M'ler veya başka zamanlarda yenmesine izin verilmeyen birtakım başka şekerlerle rüşvet verme yoluna gider. Ama bu ödülleri çocuğunuza, sadece sizin sözünüzü dinleyip tuvalette otursun diye veriyorsanız, işe yaramayacağını görürsünüz. Çocuk sadece banyoya gidip tuvaletini yaptığında ödül almalıdır. Ben ödüllendirmenin destekçisiyim ama sonuçta çocuğunuzu en iyi tanıyan kişi *sizsiniz* ve onun için neyin işe yarayabileceğini en iyi siz bilirsiniz. Bazı çocuklar ödüllerle ilgilenmezken, bazıları ödüllendirme sistemlerine çok iyi cevap verir.

İstikrarlı olduğunuz takdirde, çocuğunuz tuvaleti kullanmayı *öğrenecektir*. E.E.A.S.Y. sisteminden ayrılmayın ve tuvalet ziyaretlerini günlük rutininizin bir parçası haline getirin: "Şimdi öğle yemeği yedik. Sen de bir şeyler içtin. O zaman haydi şimdi tuvalete gidelim, sonra da ellerimizi yıkayalım." Bu yaşlarda daha fazla açıklama bile yapılabilir: "Tuvalete oturmak ve çişini tuvalete yapmak için biraz daha uzun süre tutman gerekiyor."

Anne-babalar sık sık sorar: "Çocukların dirençli mi olduğunu yoksa sadece hazır olmadıklarından mı böyle davrandıklarını nereden anlayaca-

ğız?" Bu e-postaya benzeyen çok mesaj aldım:

*İki yaşındaki oğlum onu her tuvalete götürdüğümde benimle mücadeleye giriyor. Bazı arkadaşlarım onun buna henüz hazır olmadığını söylüyorlar. Bense onun yaşından beklenen birtakım davranışlar sergilediğini düşünüyorum. Bu işin peşini bırakayım mı? Bırakırsam, tekrar ne zaman denemem gerekir?*

Çoğu çocuk iki yaşına geldiğinde artık buna hazırdır. Direniş bu zamana has bir tavırdır, bundan dolayı başlangıcınız riskli olabilir. Ama yine de dönem, aşılmaz değildir. Anne-babaların yaptığı en büyük hatalardan biri, buna başlayıp bırakmaları, tekrar başlayıp, tekrar bırakmalarıdır. Bu tavırdan her yaş grubunda, ama özellikle de iki yaş ve sonrasında uzak durmak gerekir. Çocuğunuz ne olup bittiğinin artık tamamen farkındadır ve tuvalet eğitimi onun size istediklerini diretmesi için harika bir yol haline gelebilir.

Eğitim süresince onunla mücadeleye girmeyin. Yine de eğer çocuğunuz karşı koyuyorsa, *bir gün ya da en fazla iki gün ara verebilirsiniz.* Şaşırtıcı, ama bu konuda bir gün bile önemlidir. Ayrıca çocuğunuz artık büyüdüğü için; bir ya da iki hafta ara verip tekrar başladığınızda, çok daha fazla dirençle karşılaşabilirsiniz. Denemeye devam edin. Onu çok fazla zorlamayın, ama pes de etmeyin. Oyalanacağı şeyler bularak ve ödüllerden yararlanarak, deneyimi eğlenceli hale çevirmeye çalışın. Eğer çocuğunuz tuvalete hiçbir şey yapmazsa, çabasını övgüyle karşılamayın ve onu ödüllendirmeyin. Yarım saat sonra aynı şeyi tekrar deneyin. O arada altını ıslatırsa bunu büyütmeyin. Yanınızda her zaman temiz külot ve giysi bulundurmaya özen gösterin. İki yaşında bir çocuk kendi kendine üstünü değiştirebilir. Altı ıslaksa, yapacağı sadece temiz bir külot giymektir. Ama altına kaka yaptıysa, onu kıyafetleri ile küvete sokun ve giysilerini çıkarmasını ve kendini yıkamasını sağlayın. Bunu bir çeşit cezaymışçasına algılamanızı istemem. Bunun yerine, olayın neticelerinin farkına varması için yararlandığınız bir yol olarak görmenizi öneririm. Böyle yaparak çocuğunuza kötü davranmış olmazsınız. Ona yardımcı olmak için orada yanında olur ama temizlik için onu görevlendirirsiniz. Onunla uzun uzun konuşmayın ve süreç içinde onu küçük düşürmeyin. Sadece çocuğunuzun sizinle işbirliği yapmasını sağlayın ve sorumluluğu onun da üstlenmesi gerektiğini

ona anlatmaya çalışın.

Kendiniz için, bunun gerçekten bir kaza mı yoksa çocuğunuzun kendini rahatlatması için bilerek mi tuvaletten inmeyi beklediğini ortaya çıkarmanız gerekir. Eğer ikincisi ise, tuvaleti size şantaj yapmak için kullandığından ve ilgiye ihtiyacı olduğundan emin olabilirsiniz. Buradaki en iyi strateji, ona başka yollarla olumlu ilgi vermek olacaktır. Çocuğunuzla daha uzun süre birebir zaman geçirmeye çalışabilirsiniz. Ona *sizinle* birlikte yapabileceği özel işler verin -örneğin siz çamaşırları katlarken, o çorapları ayırabilir. İlgilenmesi için, bahçenizde ona küçük bir bölüm ayırabilirsiniz ya da ona pencerenizin önünü süsleyen çiçeklerden birini verebilirsiniz. Çiçeğin büyümesini seyrettikçe, aradaki paralelliği vurgularsınız: "Bak büyüyor. Aynı senin büyüdüğün gibi."

Kendi tavırlarınıza ve tepkilerinize de dikkat edin. Bir süredir bu eğitimin içindeyseniz, kendinizi duygusal olarak yıpranmış hissedebilirsiniz. Böyle bir durumda, çocuğunuz sizdeki gerginliği hissedecektir. Bu da onun için, yeni bir mücadele çağrısıdır.

Bu dönemde, içinde bulundukları yaşlara özgü her çeşit isyan -tekme atmak, ısırmak, çığlık atmak ve her çeşit öfke nöbeti davranışları- için de hazırlıklı olmanızı öneririm. Ona seçeneklerini sunun: "Tuvalete önce benim mi girmemi istersin, yoksa benden önce sen mi gireceksin?" ya da "Tuvalette otururken ben mi sana kitap okuyayım yoksa sen mi kitaba bakmak istersin?" Başka bir deyişle, seçenekleriniz tuvalet deneyimi ile ilgili örneklerden oluşmalıdır. Şöyle bir soru doğru olmaz: "Yarım saat televizyon seyrettikten sonra mı tuvalete gitmek istersin?"

Gece eğitiminde de aynı kuralları uygulayın: Çocuğunuz iki hafta boyunca gece altını ıslatmadı ise, külota geçin ya da sadece bir pijama altı ile yatmasına izin verin. Yatma saatinden önce çok fazla miktarda sıvı tüketmemesine dikkat edin. Bu yaşta, çocuklar geceleri bazı kazalar yapsalar da, gün içinde kuru kaldığını fark ettiğinizde ve gün içindeki uykularından uyandığında da kuru oluyorsa, geceleri de başarı kazanmasına az kaldı demektir (İlginçtir, danışanlarımdan aldığım soruların çok azı gece sorunlarına aittir. Buradan, çocuğunuz gün içinde tuvalet alışkanlığını rutininize

eklediğinde, gece kuruluğunun bunu kendiliğinden takip ettiği sonucunu çıkarıyorum).

Sorunların çoğunu geç tuvalet eğitimine bağlarım (bkz. "Tuvalet Dertleri"). Eğer çocuğunuz dört yaşına kadar bu eğitimi tamamlayamadıysa -o zamana kadar çocukların yüzde 98'i bu eğitimi almış durumdadır- birtakım fiziksel sorunların ilerlemeyi engelleyip engellemediğinden emin olmak üzere, doktorunuza ya da bir çocuk üroloğuna danışmanız gerekir.

## Tuvalet Dertleri

Aşağıda danışanlarıma ait dosyalarda, e-posta kutumda ve web sitemde bulduğum, gerçek hayata ait birkaç sorunu ele alacağım. Her vaka için sorduğum ilk iki soru şunlardır: **Tuvalet eğitimine ne zaman başladınız?** Ve **O zamandan beri istikrarlı bir şekilde bunu devam ettiriyor musunuz?** Tuvalet sorunları, en azından kısmen, anne-babaların bu iş için yeteri kadar azimli olmadıklarından kaynaklanır. Başlarlar (ki bu bana göre çoğu zaman geç bir zamandır) ve ilk karşılaştıkları karşı koymada bırakırlar, sonra yeniden başlarlar ve sonra bu aynen bu şekilde birbirini izler, kendileri bile farkına varmadan artık iş inada binmiştir. Birçok vakada karşımıza çıkan ortak tema budur:

*"Yirmi İki Aylık ve Hazır Olduğuna Dair Hiçbir İşaret Vermiyor"*

*Neredeyse 22 aylık olacak oğlum Carson, geçen hafta "çişş" demeye başladı. Ona çişe gitmek mi istediğini, yoksa altına çişini mi yaptığını sordum. Tam bir cevap alamadım, anlayamadım. Daha önce tuvalet eğitimi için hazır olduğuna dair hiçbir işaret vermemişti. Bezi çiş ve kakadan patlayacak hale bile gelse bu onu rahatsız etmiyordu. Banyoda onun için bir oturağımız var ve şu anda onu lavaboya ulaşmak için bir yükseltici gibi kullanıyor. "Çiş" sözcüğünü, öğrendiği yeni bir sözcük olduğu için mi, yoksa ne anlama geldiğini artık anladığı için mi kullandığını bilmiyorum. "Çişş" dediğinde onu oturağa oturtmalı mıyım? Beni ve kocamı çok defa banyoda gördü ve ona hep söylüyoruz: "Tuvaletimizi yapıyoruz." Ona hazırlık olsun diye bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Ayrıca çocuğunuza ne zaman külot bez giydirirsiniz? Benimki hâlâ bez kullanıyor. Onu tuvalet eğitimi için hazır olana dek külot*

*bezlerle tanıştırmayı düşünmüyorum.*

Carson'ın bu yaşta artık her şeyi anlıyor olması lazım. Oturup çiş ve kaka yapmayı hiç de ilginç bulmayan diğer erkek çocuklardan biri olabilir. Ama çiş ve kakanın tuvalete ait olduğundan kesinlikle haberdar. Çünkü anne-babasını tuvaletteyken izlemiş. Ayrıca onun tuvalet eğitimi için hazır olduğuna dair hiçbir işaret vermediğini zannetmiyorum. Çiş sözcüğünü ve ne anlama geldiğini bildiğini anlıyoruz. Peki **onu hiç tuvalete oturttunuz mu?** Oturtmadıklarını sanıyorum. Anne neden bu kadar beklemiş? Bir plan belirlemesi ve sıvı tükettikten kırk dakika sonra oğlunu tuvalete oturtarak bunu bu şekilde devam ettirmesi gerekiyor. Ayrıca ona lavaboya ulaşması için bir ayak taburesi alın ya da bir kasaya çıksın. Başka türlü nasıl tuvaletin gerçek amacını anlayabilir ki? Ama en iyisi, ona bir tuvalet adaptörü almak. Nasıl olsa anne ve babanın bu klozetleri kullandığını biliyor. Siz de bu şekilde ikinci bir geçiş yapmak zorunda kalmazsınız. Bu anneye tuvalet eğitiminin daha fazla sabır gerektirdiğini hatırlatmam gerekir. Şansa bırakacak çok fazla şeyi yok, oğlunun bu eğitimi alması için daha aktif bir rol alması gerekiyor.

*"İki Buçuk Yaşında Bir Çocuk, Bir Yıl Süren Denemeler Sonrasında Hâlâ Eğitimi Tamamlayamamış"*

*Betsy iki buçuk yaşında. O on sekiz aylıkken tuvalet eğitimine başladık. Şimdi külot bezler kullanıyoruz. Bazı günler tuvaleti hiçbir şekilde kullanmamak için çığlıklar atarak buna itirazlarını dile getiriyor. Dün, tüm bir akşam yemeği boyunca ıslak külotla oturdu ve bizi bundan haberdar etmedi. Canı istediği bazı zamanlar tuvaleti kullanıyor. Dışarı çıktığımızda da banyoyu kullanmak istediğini belirtiyor ama genelde bunu başka amaçlarda kullanıyor. Ona bu eğitimi nasıl verebilirim?*

On sekiz aylıkken tuvalet eğitimine başlayan ve bir yıl sonra "canı istediğinde" tuvaleti kullanan bir kız çocuğunun (kız çocukları daha çabuk öğrenir) hikâyesini duyduğumda, bu çocuğun anne-babasının istikrarlı davranmadığını, hatta eklemeliyim, tembel davrandığını bilirim. Sorunun bir kısmı, atılabilir bezlerin, ebeveynleri eskiden olduğu gibi çocuklarının

altını ıslak bıraktıklarında duydukları pişmanlığı duymalarından alıkoymasıdır. Çok ailenin tuvalet eğitimine başlamak için harekete bile geçemediği bir kültürde yaşıyoruz. Başlarlar ve sonra o baş belası, bir şeye faydası olmayan külot bezlere geçerler. Betsy'ye gelince, annesine derhal onunla birlikte büyük kız külotu almak için alışverişe gitmesini öneririm. Külot bezleri çıkartınca, normal külotlarla yemek boyunca çiş içinde kalmayı memnuniyetle karşılayabileceğini sanmıyorum. Eğer altına kaçırır ya da kakasını yaparsa, üstünü kendi değiştirmelidir.

Ama bu hikâyede daha fazla şeyler olduğunu görüyoruz. Betsy'nin tuvalete gitmek istemediğinde çığlıklar attığını öğreniyoruz. O zaman sorarım: **Ona tuvalete gitmek isteyip istemediğini mi soruyorsunuz, yoksa basitçe "şimdi tuvalet vakti" mi diyorsunuz?** Bu yaşta bir çocuk için "şimdi tuvalet vakti" deyip, onu teşvik etmek için de "döndüğümüzde de evcilik oynarız" demek çok daha etkili bir yoldur. Burada annenin biraz moralinin bozulduğunu hissediyorum (bir yıl geçmiş, kimin bozulmaz?). **Çocuğunuz başka isteklerinizi duyduğunda öfke krizleri geçiriyor mu?** Belki Betsy inatçı bir mizaca sahiptir. Annesi başka içeriklerde yaşanan diğer öfke krizlerini gerektiği gibi ele almıyorsa, banyoda da başarıya ulaşamayacağı açıktır. İki buçuk yaşında, tuvalet sürecinin kontrolü çocuğun elindedir, anne-babanın değil. **Çocuğunuz altına kaka yaptığında hiç onu azarlayıp, olay karşısında sinirlerinize hâkim olamadığınız oldu mu?** Böyle bir şey varsa, annenin hemen o an derin bir nefes alması ve davranışı ile ilgili bir şeyler yapması gerekir. Korkutma doğru bir öğretim aracı değildir. Anneye kendini mümkün olduğu en kısa süre içinde bu işlemin dışına almasını öneririm. Betsy'ye tuvalete gitmeyi hatırlatacağına, saat kurabilir ve Betsy'ye saatin alarmı çaldığında, tuvalete gidilmesi gerektiğini açıklayabilir.

En son olarak da, Betsy gibi çocuklara ödüllendirme programlarının cevap vereceğini söyleyebilirim. Etkili bir tablo hazırlaması için Betsy'nin annesine sorarım, **çocuğunuzu ne heveslendirir?** Bazı çocuklar yıldız almaya bayılır, bunlar biriktirilerek dışarıda özel bir geziye gidilebilir. Diğerleri ise akşam yemeği sonrası alabilecekleri bir nane şekeri ile görevlerini yerine getirebilir.

*Oğlum Louis üç buçuk yaşında. Aklıma gelen her şeyi denedim ama tuvalet eğitimine kesinlikle cevap vermiyor. Nasıl ve ne zaman yapılacağını biliyor ve eylemle ilgili bir korkusu yok. Bazen, kendi kendine tuvalete gidebiliyor. Bazense cesaretlendirme ile. Ama çoğunlukla gitmek istemiyor. Ceza vermeyi de denedim ama her şeyin daha da kötüleştiğini görünce hemen vazgeçtim. Şeker, yapıştırmalar, arabalar ve ödül olarak verilebilecek tüm oyuncakları denedim. Bunlardan hiçbiri birkaç günden fazla bir süre onu motive etmeye yetmedi. Altına kaçırdığı günlerin sadece yarısında bundan rahatsızlık duymuş gibi davranıyor. Düşünceleriniz varsa, lütfen benimle paylaşın.*

Lous'in annesinin de Betsy'nin annesi gibi benzer sorunlar yaşadığını görüyoruz (burada sorun daha da uzun süredir devam etmekte). Ona da aynı soruları sormak isterim (bkz. sayfa 486). Burada bu annenin e-postasına yer verme sebebim, mesajın istikrarsızlık konusunda çok iyi bir örnek olması. Ne zaman biri bana gelip "her şeyi denedim" dese (ki bu vakada denemelerden biri ceza yöntemi), bu çoğunlukla o anne-babanın belli bir yaklaşıma sonunu getirecek kadar devam etmediğinin bir göstergesidir. Bu vakada Louis'in yaptığı her kazadan sonra, annesinin kurallarında değişiklik yaptığını düşünüyorum.

İlk olarak, Louis'in annesi bir yöntem seçmeli ve sonuna kadar buna sadık kalmalıdır. Ayrıca sürecin kontrolünü de kendi eline alması gerekir. Oysaki bu vakada dizginlerin üç buçuk yaşındaki oğlunun elinde olduğunu görüyoruz. Louis annesinin endişesinin farkında. Annesinin ne yaparsa, nasıl tepkiler vereceğini biliyor -kandırmak, ödüllendirmek, övmek- ve bu onun kendini güçlü hissetmesine neden oluyor.

İkinci olarak annesi Louis'e iç çamaşırı giydirmelidir (söylemiyor ama iddiaya girerim külot bez kullanıyorlar). Sonra da aynı Betsy'nin annesi gibi saat kurma yoluna gitmelidir. Tuvalet ziyaretlerinin aktivitelerle çakışmamasına özen göstermesini öneririm -eğer bir eylem üzerinde iken araya girerse, büyük olasılıkla oğlu uyumlu davranmayacaktır. Giyinme ve soyunma işlemleri için çocuğunu görevlendirmelidir.

Çocuklara "ceza verilmesi" ile ilgili bir not: Bu hiçbir zaman işe yaramaz ve çoğunlukla yatak ıslatma ve tuvalet korkusu gibi ciddi sorunlar ya-

ratır. Daha da kötüsü, Louis gibi bir çocuk için, gerçek dünya da gereği kadar cezalandırma içerecektir. Onun yaşında, çoğu çocuk tuvalet eğitimini tamamlamış durumdadır. Çok yakında oyun arkadaşları, altına kaçırdığı için onu alay konusu yapacaklardır. Anne bu küçük düşürülmelere yeni şeyler eklememelidir. "Diğer çocuklar"ın (iyi çocuklar) tuvaleti kullandıklarına ya da artık külot bezler giymediklerine dair imalar yapmamasını öneriyorum.

*"İki Yaşında ve Birdenbire Tuvaletten Korkmaya Başladı"*

*İki yaşındaki kızım Kayla, tuvalet konusunda oldukça başarılı ilerlemeler kaydediyordu. Gün içinde birkaç hafta kuru gezebilmişti. Ama bir gün bir anda tuvaletten korkmaya başladı. Ne olduğu hakkında bir fikrim yok. Haftada üç gün çalışıyorum ve ben gelene kadar evde onunla kalan çok iyi bir bakıcımız var. Bu sık rastlanan bir olay mıdır?*

Kayla'nın annesinin kızının duygularını kabul etmesi ve bunların neden kaynaklandığını ortaya çıkarması gerekir. Her şeyin pürüzsüz devam ettiği zamanlarda, birdenbire çocuk tuvaletten korkmaya başladı ise, bu hemen her zaman başına gelmiş olan bir şeyden kaynaklanmaktadır. **Son zamanlarda kabızlık sorunu yaşadı mı?** Eğer yaşadıysa ve ıkınırken bir gün çok fazla canı yandıysa, şimdi bu rahatsızlığı tuvaletle ilişkilendiriyor olabilir. Emin olmak için, diyetindeki lif oranını artırmanızı öneririm -mısır, bezelye, tam tahıllar, kuru erik, meyveler. Sıvı alımını da artırın. **Nasıl bir oturak kullanıyorsunuz?** Eğer bu bir ek adaptör ise, Kayla bir gün düzgün oturtulmamış ve orada kaymış olabilir. Ya da belki tam olarak yerleştirilmediğinden, oturduğunda veya kalkarken sarsılmıştır. Bağımsız bir oturaksa, belki bir yana devrilmiştir. **Bir ayak taburesi kullanıyor musunuz?** Kullanmıyorsanız, kendini emniyette hissetmemiş olabilir.

Bu vakada Kayla'nın annesi tuvalet eğitimini veren tek kişi olmadığı için bakıcı ile ilgili sorular da sorarım. **Bakıcıya planı anlatmak üzere yeteri kadar zaman ayırdınız mı -daha da iyisi bunu bir kâğıda yazdınız mı? Ona ne yapması gerektiğini ayrıntıları ile gösterdiniz mi?** Eğer çocuğunuzun bakımını gün içinde başka biri üstleniyorsa, siz yokken; merkezin, ba-

kıcının ya da büyükannenin tuvalet eğitimi planını yürütmek için tam olarak ne yapmaları gerektiğini bildiklerinden emin olun. **Kayla altına kaçırırsa ya da altına kakasını yaparsa ne yapılması gerektiği ile ilgili bilgileri de ilettiniz mi?** Özellikle bakıcınız başka bir ülkenin vatandaşı ise, konu ile ilgili tavrınızı iletmeniz gerekir. Bazı kimseler çocukları altına kaçırdığında onlarla alay eder ya da poposuna vururlar. Kabul edin ki, yokluğunuzda ne olup bittiğini tam olarak bilmeniz bazen zordur. Bunlar sadece araştırabileceğiniz (nazik bir biçimde) olasılıklardan bazılarıdır.

Bir çocuğun korkuları varsa, bunu kabul etmemiz gerekir. Annesi Kayla'ya sorabilir: "Anneye neden korktuğunu söylemek ister misin?" Kızının korkusunun ne nedenle başladığını öğrendiğinde (Kayla'dan veya başka araştırmaları sonucunda), annenin tekrar başa dönmesi gerekir: Tuvalet eğitimi ile ilgili bir veya iki tane çocuk kitabı okumak. Tuvalete Kayla ile birlikte girmek ve seçenekler sunmak: "Anneden önce mi girmek istersin, yoksa önce ben mi yapayım?" Banyoya girerken çocuğunuzu yanınıza aldığınızda, bunun tehdit edici bir yanı olmadığını görürler. Hiçbir şey işe yaramazsa, anne tuvalette otururken Kayla'nın kucağına oturmak isteyip istemediğine bakabilir. Onu bacakları arasına alabilir. Korkusu azaldığında kızı için kendini bir tuvalet adaptörü gibi kullanabilir. Kayla büyük olasılıkla bu iş için annesine ihtiyaç duymayacaktır. İki yaşındaki çocuklar "büyük çocuk" olmaya özenirler. Korkusu dağılır dağılmaz, Kayla tek başına tuvalete gitmek isteyecektir.

Bazen çocuklar umumi tuvaletlere karşı korku geliştirirler. Öyle bir durumda, kakasını evden çıkmadan yaptığından emin olun ve eğitim evresinde iseniz eğer, dışarıda uzun süreli programlar planlamayın. Günlük işleriniz varsa, yol üzerinde başka bir annenin evinde mola verebilirsiniz.

### *"İyi Bir Başlangıç Yaptı Ama Sonra Durdu"*

*Oğlum Eric'in tuvalet eğitiminde çok iyi gittiğini zannediyorduk. Ama yeni evimize taşındığımızda her defasında kavga ile tuvalete girer oldu. Nerede yanlış yaptım?*

**Tuvalet eğitimine başladıktan ne kadar sonra taşındınız?** Eric'in annesinin zamanlaması doğru olmayabilir. Tuvalet eğitimine ailede önemli değişiklikler olma arifesinde -taşınmalar, yeni bir bebeğin doğumu- başlamak doğru değildir. Aynı şekilde çocuğun kendisi de diş çıkarıyorsa veya hastalık sonrası gibi bir geçiş sürecinde ise, bu da doğru zaman olmayacaktır. **Evde değişen başka bir şey var mı?** Tuvalet eğitimi anne-baba arasındaki kavgalarla, yeni bir bakıcının gelişi ya da evde veya gündüz bakım evinde çocuğu üzen başka şeylerin etkisi ile kesintiye uğrayabilir.

Böyle bir durumda yine, eğitimin temeline dönün. Tuvalet eğitimi planınızı baştan başlatın.

*"Zamanında Davranamadık ve Şimdi Bir Savaş Halindeyiz"*

*Sadie on yedi-yirmili aylar arasında hazır olduğuna dair birçok işaret vermişti. İki numaralı bebeğimiz yolda olduğundan, ben bunu başlatmak istemedim. Sadie gerçekten hazırdı, hatta iki numara geldiğinde birkaç kez kendi kendine oturağına bile gitmişti. Ama iki numaramızla hayat o kadar zordu ki, bunu devam ettirecek zihinsel ve fiziksel gücü kendimde bulamadım. Böylece şu anda ya onun istediği zamanı beklemek zorunda kalıyorum ya da ona sert davranıp, onunla travmatik bir kavgaya giriyorum.*

Sadie'nin annesine dürüstlüğünden ve ailedeki büyük bir değişikliğe yakın bir zamanda eğitim vermenin iyi bir fikir olmadığını bilmesinden dolayı saygı duyuyorum. Ama aynı zamanda bu konu ile ilgili bir panik yaşadığını görüyorum. Bu da onu diğer seçenekleri görmesinden alıkoyuyor. Sadie ilk işaretleri on yedi aylıkken vermeye başlamış. Eğer annesi o dönemde bu işi ciddiye alsaymış -ikinci bebek henüz doğmadan- Sadie eğitimi tamamlamış olabilirdi. Böyle bir şey olmamış. Sadie şimdi iki yaşında ve tuvalet eğitimini bu noktada, özellikle de evde yeni bir bebek varken, başlatmak daha zor. Yine de annenin "sert" davranması ya da kızı ile "travmatik bir kavga"ya girmesinden daha başka çözümler de var.

Sadie belli ki öğrenmeye hazır bir çocuk ve annesi ile iletişime geçebiliyor. Annenin benim planımı uygulamasını öneriyorum: Sadece Sadie'nin tuvalet yapma motiflerini gözlemlemek ve kızı ile banyo alışkanlıklarını konuşmak için bir hafta ayırsın. Kendi tuvalete gittiğinde, Sa-

die'yi de yanına almayı görev edinsin. Ve büyük kız külotu almak için Sadie ile birlikte alışverişe çıksın. Tuvalet eğitimine başlama zamanı geldiğinde, anne büyük kızının tuvalete gitme ihtiyacının olabileceği vakitten birkaç dakika önce bebeğinin altını değiştirebilir. Sadie'yi sürecin içine alır: "Anneye bebeğin altını değiştirmesinde yardım etmek ister misin?" Sadie'ye bir ayak taburesi verebilir, kızı böylelikle kardeşinin daha yakınında olacaktır; anne ondan bez isteyebilir, krem isteyebilir, böylelikle onun kendini yardımcısı olarak hissetmesini sağlar. Anne aynı zamanda kızına bazı açıklamalarda bulunabilir: "Senin beze artık ihtiyacın yok. Çünkü sen aynı anne gibi tuvalete nasıl gidileceğini biliyorsun. Bebeğin altını değiştirir değiştirmez, gel birlikte tuvalete gidelim." Eğer Sadie'nin kendisine katılmasına izin verirse, tuvalete gitme zamanlarını doğru ayarlarsa ve ona seçenekler verirse ("Sen mi önce gitmek istersin, yoksa anne mi gitsin?"), Sadie ile güç savaşına girme ihtimali azalacaktır.

*"Üç Yaşındaki Çocuğum Oturağına Gidiyor Ama Sonra Bezine Yapıyor"*

*Amy oturağına oturuyor ve kakasını yapıyormuş gibi yapıyor ama hiçbir zaman yapmıyor. Büyük kız iç çamaşırları giyiyor ama kaka yapmak istediğinde "Bana bir bez verir misiniz?" diye sorup, sonra da tuvaletini bezine yapıyor. Bu konuyu çocuk doktoru ile konuştuk. Bize Amy'nin bez gelene kadar bekleyebildiği için gerekli kontrole sahip olduğunu, bundan dolayı oturağa yapmak için kesinlikle hazır olduğunu söylüyor. Sadece onu zorlamamamız gerektiğini söylüyor -ne kadar zorlarsak, o kadar karşı geleceğini hatırlatıyor. Yedi yaşındaki büyük oğlumuz bu eğitimi kolaylıkla tamamladığı için, bu sefer zorlanıyoruz. Amy'den korkuyorum, benden de inatçı.*

Web sitemdeki başka bir anne Amy'ye ortası delinmiş bir atılabilir bez verilmesini öneriyor, böylelikle hem altında bez olmuş olacak, hem de bu şekilde oturağına yapacak. Bazı çocuklar, kelimenin tam anlamı ile kakalarını tuvalete yaparken sıkıntı hissederler. Böyle bir durumda bezde açılmış delik onlara yardımcı olabilir. Ama Amy üç yaşında, zeki ve bağımsız ruhlu bir çocuk. Annenin Amy hakkında "benden de inatçı" yorumunu yapması, evdeki savaşın sadece tuvalette yaşanmadığına dair bir ipucu sanki. Sormak isterim **evdeki başka durumlarda da güç savaşları ya-**

**şıyor musunuz?** Eğer yaşıyorlarsa, Amy anne-babasına istediklerini yaptırabilmek için bir yenilik daha buldu demektir -küçük bir çocuk için çok da ilginç bir buluş değil. Benim yaklaşımım evdeki tüm atılabilir bezlerin kaldırılması ve bunun Amy ile birlikte yapılması yönündedir. Bez istediğinde ise, ona söylenir: "Sana bez veremem. Çünkü hiç bezimiz kalmadı. Hadi gel onun yerine tuvalete yapalım." İki yaşında bir çocuk için zorlanmamasını öneren doktoru anlayabilirim. Ama üç yaşında bir çocuk için böyle söylüyorsa, bunu şüphe ile karşılarım. Bazı çocukların biraz zorlanmaya ihtiyaçları vardır. Amy de bunlardan biri.

"Penisini Bir İtfaiye Hortumu Gibi Kullanıyor"

Tabii ki kullanır! Bu yaşa özgü bir olay. Aslında, erkek çocuklara tuvalet eğitimi vermek, çoğu zaman bir "dilediğiniz şeye dikkat edin -dileğiniz gerçekten yerine gelebilir" vakasıdır. Erkek çocuklara başlangıçta oturarak çişlerini yaptırmak bile bazen çözüm değildir. Penislerini kullanma becerisini edinir edinmez, hedef bulma çalışmalarına girişirler. Bir baba tuvalet klozetinin içine Cheerios koymuş, oğlunun bunları hedeflemesini özendirerek bundan sonuna kadar faydalanmıştı. Oğlu hedefi kaçırdığında, temizliğini de yapıyordu. Bir anne ise hem oğullarına hem de kızlarına oturak veya adaptör kullanmadan, onları tuvalete ters oturtarak tuvalet eğitimini vermişti.

"Kızım Çişini Ayakta Yapmaya Çalışıyor"

Özellikle babasını veya abisini bu şekilde gördüyse, onu suçlayamazsınız. Sadece sabırlı olup, kızların ve erkeklerin nasıl çiş yaptığını anlatmanız gerekir. Ona gösterin. Daha da olmazsa, denemesine izin verin. Ama eğer çişi tuvaletin içine değil, başka bir yere giderse, kendisinin temizlemesi gerektiğini söyleyerek onu uyarın. Genellikle çişinin bacaklarından aşağı akması hissi onu bu alışkanlıktan vazgeçirmek için yeterli olur.

*"Onu Oturağından Kaldıramıyorum"*

*Kızım on sekiz aylıkken tuvalet eğitimine çok büyük bir ilgi gösterdi, biz de bunun üzerine başladık. Maalesef, mevsimlerden kıştı ve hastalıklar arası ve bakmam gereken bir bebeğimiz daha olduğu için, birkaç kez başladık ve bıraktık, en sonunda da tamamıyla bitirdik. Şimdi neredeyse yirmi üç aylık. Tekrar başlamayı düşünüyoruz. Çok büyük bazı hatalar yaptığımızın*

*farkındayım: Başlamak, bırakmak, oturağında kitaplar okuyarak bir saat kadar zaman geçirmesine izin vermek. Benim sorum, çocuklarını üç dakikadan sonra oturaktan kaldırmada güçlük çeken başka anne-babalar var mı? Kızımın yine bu şekilde davranacağını hissediyorum ve bu sefer hazırlıklı olmak istiyorum. Daha önce başladığımızda, oturağından kalkmıyordu, sonunda da bu, oturak eğitimi ile bağdaştırmak istemediğim bir mücadeleye dönüşüyordu. Böylelikle istediği kadar oturakta oturmasına izin vermeye başlamıştım. Tartışmaya girmeksizin onu oturağından kaldırmam için önerileriniz var mı?*

Ona ilk olarak bir çalar saat almasını öneriyorum. Özellikle bir yirmi üç aylığa "Zil çaldığında, çişimiz ve kakamız olup olmadığını kontrol etmemiz gerekir" demek kolaydır. Eğer tuvalete bir şey yapmazsa "İyi bir denemeydi -biraz sonra yine gelir, deneriz" diyebilirsiniz. Ama burada daha büyük bir sorun daha var. Bu anne bir güç savaşına girmemek -dediği kadarıyla tuvalet eğitimi üzerinden- için geri çekildiğini söylüyor. Ama ben onun diğer alanlarda da çok çabuk pes ettiğini tahmin ediyorum.

## Tuvalet Eğitiminde Son Nokta

Oğlu üç yaşına kadar tuvalet eğitimi almamış olan bir anne bana, doktorlarının etraflarına bakmalarını söyleyerek içini rahatlattığından bahsetmişti. "Bana hâlâ altında bez olan bir yetişkin tanıyıp tanımadığımı sordu!" Doğru. Çoğu çocuk eninde sonunda bunu öğreniyor. Bazıları zafere birkaç gün içinde ulaşabilir. Bu örnekte çocuklar hazırdır, aileler ise kendi istekleri ile her şeyi bir kenara bırakıp, sadece bu önemli göreve yoğunlaşırlar. Bazılarında ise eğitim bir yıl ya da daha fazla sürer. Eğer bir yerlerde binlerce uzman olsaydı (tabii ki daha fazla var), doğumdan başlayıp birkaç ayda bu eğitimin hakkından gelmekten, çocuğun karar vermesine kadar beklemeye uzanan binlerce de tuvalet eğitimi önerisi olurdu. Tüm yöntemleri gözden geçirin, arasından kendi bebeğinize ve sizin yaşam tarzınıza uyan bir tanesini seçin ve buna göre bir plan oluşturun. Diğer anne-babalarla konuşup onların işine ne tip bir planın yaradığını öğrenin. Hangi yöntemi seçerseniz seçin, rahat olun. Konuyu düşündükçe gülümseyin. Ne kadar az kaygı duyarsanız, çocuğunuz o kadar erken başarıya ulaşır. Bu

bölümü savaşın ön saflarındaki gerçek savaşçılardan -eğitim sürecindeki ya da süreci bitiren annelerden- topladığım bir dizi güzel öneriyle bitireceğim. İşte web sitemin sohbet odalarında bulduğum ışıldayan öneriler:

* Çocuğunuza tuvalete gitmekle ilgili sürekli, sürekli, sürekli dırdır yapmayın. Kızımızı hiçbir şekilde zorlamadık ama her başarısı için bolca övgü ve cesaretledirdik.

* Size şiddetle *The Potty Book for Girls/Boys* kitabını öneriyorum. Hem mesajı yerine ulaştırıyor, hem de biz anne-babalara bunu eğlenceli bir şekilde iletiyor.

* Hayatınızda büyük bir olay gerçekleşmesine az kala eğitime başlamayın -yeni bir bebek, kreşe başlamak, hafta sonu bile olsa bir yolculuk öncesi. Bunlar her şeyi bir anda rayından çıkartabilir ve her seferinde geriye doğru üç büyük adım atmış olursunuz.

* İstiyorsanız onları çıplak bırakabilirsiniz, ama içimden nedense yere işeyip bundan utanacaklarına dair bir his geçiyor.

* Çocuğunuzun bir birey olduğunu unutmayın. Ve eğer onun rahat olmasını ve kontrolün onda olduğunu hissettirirseniz (asıl kontrol sizde bile olsa), olumlu sonuçlar almanız muhtemeldir.

* *Kendinizin* de çocuğunuzla aynı anda tuvalet eğitimini öğrendiğini aklınızdan çıkarmayın. Süreci götürürken bir şeyler yolunda gitmezse, kendinize karşı katı olmayın.

* Gerçek hayatta hiçbir şey, kitapta okuduklarınız kadar pürüzsüzce gerçekleşmiyor. Düşünün, hamileliğinizde de aynı şeyi yaşamadınız mı? Doğumda? Emzirirken?

* Eğitimi belli bir süre içinde bitirme stresine girmeyin. Yürümeyi nasıl bir sürü yanlış başlangıç yaparak öğrendiyse, tuvalet eğitiminde de aynı şey olacaktır.

* Her gün eleştirilmek ve size "yardımcı olacak" önerilerle bunalmak istemiyorsanız, kimseye tuvalet eğitimine başladığınızdan bahsetmeyin. Tüm sürecin tamamlanmasını bekleyin ve çocuğunuzun büyük başarısı hakkına büyük bir duyuru yapın.

# ON

## Her Şeyin Yolunda Gittiğini Düşündüğünüz Anda...

Sorun çözmeye dair on iki önemli soru ve on iki prensip

### Ebeveynlikte Kaçınılması İmkânsız Kural

Yazar Melinda Blau ile bu kitabın içeriği hakkında tartışırken, doğal olarak önceliği en fazla önem taşıyan konulara vermiştik -bir rutin oluşturulması, uyku, beslenme, davranış sorunları. Şimdi ise kitabı nasıl bitireceğimizi merak ediyorduk. Kitabımız çözümlerle ilgili olacaktı. Ama anne-babaların karşılaştığı her sorunu nasıl öngörebilir ve özetleyebilirdik ki? İmdadımıza Jennifer yetişti. Oğlu Harry, o aralar neredeyse dört aylıktı. Harry, E.A.S.Y. rutinini çabucak benimseyen, zeki yaratılışlı bir Melek Bebekti. O dönem geceleri beş veya altı saat kesintisiz uyuyordu. Ama birdenbire sabahları saat 4'te uyanmaya başlamıştı. Bunun açlıktan olmadığını saptadıktan sonra, Jen'e oğlu için, *uyutmak-için-uyandır* stratejimi uygulamasını önerdim (bkz. sayfa 26'teki kutu). Jen, başlangıçta bu önerimi kuşkuyla karşıladı. Birkaç gece sonra saat 3'te, dışarıda kusan köpeğinin gürültüsü ile uyanmıştı -rastlantı eseri bu, Harry'nin her gece uyanmayı alışkanlık haline getirdiği saatten bir saat önceye denk geliyordu. Sonrasında "Nasıl olsa ayaktaydım" diye açıklıyordu Jen. "Neden denemeyeyim?' diye sordum kendi kendime." Oğlunu bu şekilde uyandırması, döngüyü kırmış; Harry kısa bir süre sonra eski uyku düzenine dönmüştü. Ama bu hikâyede anlatmak istediğim şey bu değil. Bizim kitabın son bölümü ile ilgili ne yapacağımızı düşündüğümüzü bildiği bir sırada Jen'den bir öneri geldi: 'Her Şeyin Yolunda Gittiğini Düşündüğünüz Anda... Her Şey Değişir' deseniz ne olur?"

Muhteşem! Kısa annelik deneyimi sonucunda, Jen ebeveynliğin kaçı-

nılması imkânsız olan bir kuralına parmağını basmıştı: Hiçbir şey çok uzun süre aynı kalmaz. Sonuçta bu dünyada, sadece gereksinimlerin değil, "ürün"ün de sürekli değişim içinde olduğu tek meslek anne-babalıktır. Akıllı ve becerikli anne ve babalar, çocuk gelişimi hakkında fikir sahibidirler. Hüner torbalarından bebeklerin ruhunu okumaya dair en etkili sırları çıkarmayı başarırlar. Ama bazen bu bile her şeyin sonsuza dek pürüzsüz devam etmesi için yeterli olmayacaktır. Her ebeveyn, er ya da geç bir sürprizle karşılaşacaktır.

Sonra anne-babalarımıza e-postalar yollayarak, hangi durumları kitabımızda görmek istediklerini sorduk. Erica'dan şu e-postayı aldığımda, doğru yolda olduğumuzu anladım. Bir tek bu kitap değil, anne-babalık üzerine yazılmış *tüm* kitaplar aslında bu şekilde bitmeli diye düşündüm!

☺ *Çocuğunuzun artık kolaylıkla kendi kendine uyuyabildiğini düşündüğünüz anda, o birdenbire yeteri kadar mızırdanırsa, yanında kalacağınızın farkına varır.*

☺ *Çocuğunuzun artık her şeyi yediğini ve sebze yemeğini çok sevdiğini düşündüğünüz anda, kurabiyelere karşı bir tutkunluk geliştirdiğini ve artık tercihleri olduğunu görürsünüz.*

☺ *Çocuğunuzun artık bardaktan içmeyi düzgünce öğrendiğini düşündüğünüz anda, tükürmenin ne kadar eğlenceli bir şey olduğunu keşfettiğini görürsünüz.*

☺ *Çocuğunuzun tam güzel renkler kullanmaktan zevk aldığını düşündüğünüz anda, o bunun sadece kâğıtla sınırlı olmadığını keşfetmiş olur -duvarlar, yerler ve masa üstleri artık onun sanatı için harika yüzeylerdir.*

☺ *Çocuğunuzun okumayı ne kadar çok sevdiğini düşündüğünüz anda, o birdenbire DVD seyretmenin ve çizgi filmlerin ne kadar eğlenceli olduğunu keşfeder.*

☺ *Çocuğunuzun tam "teşekkür ederim/lütfen" sözcüklerini düşünmeden söylediğini fark ettiğiniz anda, o bunları söylememenin çok daha eğlenceli olduğunu*

*keşfeder.*

Erica'nın listesini okuyan her ebeveyn, bu listeye yeni bir madde daha ekleyebilir. Sonuçta ebeveynlik, bir dizi "tam öyle sandığımda, böyle oldu" anlarından ibaret değil midir? Bunlar hayatın kaçınılmaz gerçekleridir. Bir çocuğun büyümesi -bu konuda aslında herkesinki- her şeyin dengede olduğu sükunet dönemleri ve dengenin sarsıldığı aksilik dönemleri (kaos ve üzüntü) ile tanımlanır. Anne-babalar için bir günden bir güne geçiş, koca bir dağı yürüyerek aşmaya benzer. Dik bir tepeyi tırmanmak için insanüstü bir çaba harcayıp, düzlüğe ulaşırsınız. Sevinçle yolunuza devam ederken, arazide önünüze tırmanması çok daha güç başka başka tepeler çıkar. Ama eğer hedefinize varmak istiyorsanız, yola devam etmekten başka seçeneğiniz yoktur.

Bu son sayfalarda, anne-babaların günlük yolculuğuna ve bu yolculukta hiç beklenmedik şekilde önlerine çıkıveren engellere göz atacağız. Böylesine inişli çıkışlı bir yolda en azimli anne-baba bile sendeleyecektir. Hangi "tam o sırada" anlarının önünüze çıkabileceğini tahmin edebilmem gerçekten mümkün değil. Ama size bu sorunlarla başa çıkmanız için bazı stratejiler sunabilirim. Sonra bu stratejilerin tanıdık "birdenbire" senaryolarında nasıl uygulanabileceğini göstereceğim. Bazı başlıklar, şimdiye kadar hiçbir yerde ele alınmamış konuları kapsıyor. Diğerleri ise uyku, beslenme, davranış konuları gibi, şimdiye kadar zaten derinlemesine işlediğim konular. Bu noktaya kadar okuyan okurun, konularda yararlanılan teknikleri öğrenmiş olduğunu umuyorum. Şimdi daha geniş bir perspektiften bakarak, sorunların karmaşıklığına odaklanacağız.

## Sorulması Gereken On İki Soru

Giriş Bölümü'nde açıkladığım gibi, önce "Bebeklerin Ruhunu Okuyan Kadın"dım, sonrasında hayatım yeni bir yön aldı, "Bayan Sorun Çözücü" oldum. Her ebeveynin içinde bir Bay veya Bayan Sorun Çözücü olduğuna inanırım -sadece birinin size biraz rehberlik yapması gerekiyor. Sorun çözmenin anlamı doğru sorular sormaktır. Böylelikle çocuğun üzüntüsü-

ne neden olan kaynağı bulur, davranışlarının sebebini öğrenirsiniz. Bunun sonucunda da durumu değiştirmek -veya yeni şartlarla yaşamayı öğrenmek için bir plan oluşturursunuz.

Anne-babalar ısrar eder "Hiçbir sebep yokken..." Hayır, yanılıyorsunuz! Beklenmedik bir şey olduysa, bunun hemen her zaman bir sebebi vardır. Gece uyanmaları, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler, huysuzluk, diğer çocuklarla ilişki kurmada veya işbirliğine girmede isteksizlik -yeni davranış ya da tavır ne olursa olsun- sorunların neredeyse hiçbiri "sebep yokken" ortaya çıkmaz.

Bu "birdenbire" anlarında anne-babaların kendilerini ne kadar eli kolu bağlı hissettiklerini ve ne kadar bunalmış olduklarını bildiğimden, size, bir adım geride durarak evinizle, hayatınızla ve çocuğunuzla ilgili neler yaşadığınızı analiz etmenizi sağlayacak bir yol sunmak isterim: Sorulması Gereken On İki Soru. Bu kitabın başından sonuna dek, belli bir sorunu nasıl ele aldığımı anlamanıza ve sizin de benim gibi düşünmenize yardımcı olmak için sayısız soru sundum. Burada en önemlilerini ele almak üzere bu soruların sayısını on ikiye indiriyorum. Bunlar, davranışlardaki ani değişikliklerin en sık karşılaşılan nedenlerini bulmak için kendinize *ilk olarak* sormanız gereken anahtar sorulardır. Çoğu "birdenbire" durumlarında, birçok etken -çocuğunuzun gelişimi, yaptığınız (veya yapmadığınız) bir şey, günlük rutininizdeki ya da aile içindeki değişiklikler- görev başındadır. Bazen, ne olduğunu ya da neyin ilk olarak ele alınması gerektiğini bulmak kolay olmaz. Bazılarını konu ile ilgili bulmasanız bile, bu soruların tümünü cevaplandırmanız sizin daha iyi bir sorun çözücü olmanızı sağlayacaktır.

Sorun çözmeyi öğrenirken, en azından başlangıçta, bu soruların bir kopyasını almanızı ve soruların altına cevaplarınızı yazmanızı istiyorum. Küçük bir uyarı: Bu soruları cevaplandırdığınızda, kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Çünkü bazı cevaplar anne-babalara ait sorumluluklara işaret eder. Ama inanın, çalışmayı "Ah demek Johnny'nin evde fırtına estirmesinin nedeni benmişim" gibi bir sonuca varmanız için yapmanızı istemiyorum. Suçluluk duygusunun, daha önce de vurguladığım gibi, kimseye fay-

**Sorulması Gereken On İki Soru**

**1.** Çocuğunuz oturmayı öğrenmek, yürümek, konuşmak gibi yeni bir fiziksel beceri aşamasına mı yaklaşıyor? Ya da bu yeni davranışı etkileyebilecek gelişimsel bir evreden mi geçmekte?
**2.** Bu yeni davranış çocuğunuzun kişiliği ile tutarlı mı? Eğer öyleyse başka hangi etkenler (gelişimsel, çevresel ya da ebeveynlerle ilgili) bunun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir?
**3.** Günlük rutininizde değişiklik oldu mu?
**4.** Çocuğunuzun beslenme düzeninde değişiklik oldu mu?
**5.** Çocuğunuz son zamanlarda yeni aktivitelere katıldı mı? Eğer katıldıysa, bunlar yaşı ve mizacı ile uyumlu aktiviteler mi?
**6.** Çocuğunuzun uyku -gece ve gündüz- motiflerinde değişiklikler oldu mu?
**7.** Her zamankinden daha fazla evden ayrılmak zorunda kaldığınız oldu mu -yolculuk veya ailece tatil?
**8.** Çocuğunuz diş mi çıkarıyor? Son zamanlarda büyük veya küçük bir kaza geçirdi mi, ameliyat oldu mu? Hastalıktan yeni mi çıktı?
**9.** Siz veya çocuğunuza yakın başka biri son zamanlarda bir hastalık geçirdi mi, yoğun bir çalışma temposuna girdi mi, ya da duygusal olarak zor bir zaman mı geçiriyor?
**10.** Ev hayatınızda çocuğunuzu etkileyebilecek birtakım olaylar oluyor mu -eşler arası tartışmalar, yeni bir bakıcı, iş değişikliği, taşınma, hastalık, ailede ölüm?
**11.** Karşı çıkmadığınız için onun bu davranışını istemeden pekiştiriyor olabilir misiniz?
**12.** Daha öncekinin "işe yaramadığı"nı düşündüğünüzden, son zamanlarda yeni bir çocuk büyütme yöntemini mi denemeye başladınız?

dası yoktur. Derin düşüncelere dalıp, suçu kendinize atmak yerine, aklınızı ve enerjinizi bunun *nedenini* bulmak, sonra da bu durumu değiştirmek üzere kullanın. Karşılaşılan her sorun temel bilgilere dönerek çözümlenebilir, *yeter ki nereden geldiği bilinsin.*

Aşağıdaki bölümde bu soruları biraz daha ayrıntılı bir biçimde ele alacağız. Ve bunlara verilen cevapların, çeşitli "birdenbire" anlarının çözüm-

lenmesinde yardımcı olduğu gerçek hayat hikâyelerini inceleyeceğiz.

## Gelişimsel Etkenlere Kulak Vermek

İlk soru gelişimsel evreleri yansıtıyor:

**1. Çocuğunuz oturmayı öğrenmek, yürümek, konuşmak gibi yeni bir fiziksel beceri aşamasına mı yaklaşıyor? Ya da bu yeni davranışı etkileyebilecek gelişimsel bir evreden mi geçmekte?**

Gelişimsel değişimler, tabii ki, kaçınılmazdır. Bundan kaçabilecek tek bir ebeveyn yoktur. Zaten gelişimle ilgili gidişatın önüne geçmeyi kim ister? Ama madalyonun bir de öteki yüzü vardır: Dengelerin bozulması. Daha da ilginci, çocukların gerçekten bir gecede değişebilme kapasitesine sahip olmalarıdır. Gece yatırmaya götürdüğümde melek gibi olan küçük kızımın -yemin ederim- ertesi sabah bir şeytana dönüşmüş olduğunu kendi gözlerimle görmüştüm. O kadar farklıydı ki, sanki biri gerçek Sophie'yi kaçırmıştı. Kızım bir gecede inatçı, kendine aşırı güvenen ve son derece başına buyruk bir kıza dönüşmüştü. Böyle durumlar yaşandığını biliyorum. Gecenin bir yarısı onlar uyurken evlerine uzaylıların gelip, çocuklarını alıp yerine küçük baş belası koyduklarını anlatan kaç e-posta aldığımı anlatamam!

Gelişimsel atlamaların püf noktası bunları soğukkanlılıkla ele almaktan geçiyor. Anne-babalar yeni bir davranışla sarsıldıklarında, bazen rutinlerine bağlı kalmayı unutuverirler. Oysaki dengenin bozulduğu dönemlerde aslında en önemli şey budur. Daha da kötüsü, bu dönemde anne-babalar tarafından istenmeden sergilenmeye başlanan hatalı davranışlardır. "Dorian'ın Derdi"nde (sayfa 515-518) çocukların yeni becerilerini özellikle en yakınları, yani anne-babaları üzerinde denediğini göreceğiz. Hikâye sadece gelişimsel sebeplerle değil, birçok farklı sebeple tetiklenen bir "birdenbire" sorununun işlendiği, gerçek hayattan alınmış bir hikâye. Çocuklarımıza tepki vermemiz ve onların bu şekilde üzerimizde bir etkilerinin olduğunu fark etmeleri, onların kendilerini güçlü hissetmelerine ve davranışlarının pekişmesine yarayacaktır.

Bazen sadece dişinizi sıkıp, bu dönemin bitmesini beklemek zorunda kalabilirsiniz. Çocuğunuzun yeni davranışını, bir kişisel saldırı gibi görmek yerine (bu size gerçekten bir saldırı gibi görünse de!), onun için bir dünyayı keşfetme yolu ve bir kendini savunma aracı olarak görmeniz size yardımcı olabilir. Çocuğunuz tehlikede olmadığı ve davranışı diğerlerine zarar vermediği sürece, durumu görmezlikten gelmek çoğunlukla yapacağınız en iyi şeydir. Ama bazen gelişimsel değişimler sizin bir düzenleme yapmanızı gerektirebilir. Örneğin, bebeğiniz önceleri kendi kendine huzur içinde oynarken, şimdi daha çok zamanınızı talep etmeye başladıysa; bu onun beyninin size ihtiyaç duyduğunun farkına varacak kadar gelişmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca eski oyuncaklarının onu eskisi kadar tatmin etmeme olasılığı da vardır. Çocuk bir oyuncağın ne işe yaradığını bulup, bunda ustalaştığı zaman, daha uğraştırıcı bir görev için kendini hazır hisseder.

Çoğu zaman anne-babalar, davranışsal bir sorun gibi görünen şeyin aslında, rutinde bazı değişikliklere gidilmesi'ni ya da çocuğun yeni ihtiyaçları ve yeteneklerine yer sağlamak için bir şeyler yapılmasını gerektiren gelişimsel bir sıçrama olduğunu fark etmezler. Jake'i hatırlayın. Annesi Judy, oğluna nasıl değerli şeylerine dokunmaması ve tokat atmaması gerektiğini öğreteceği konusunda endişeler yaşıyordu (sayfa 447). Burada sorun gibi görünen şeylerin hepsi aslında Jake'in gelişimi ile ilgili davranışlardı. Ne zaman bir bebeğin birdenbire "her şeye meraklı" bir hal aldığını duysam, anne-babasının çocuklarının büyümekte olan benliğine yer açmak için bazı değişiklikler yapmaları gerektiğini bilirim. Judy'ye evini güvenlikli hale getirmesini önermiştim. Böylelikle anne-oğul sürekli bir savaş halinde olmayacak ve Jake annesinden durmaksızın "hayır" ve "dokunma" nakaratını duymadığı için kendini engellenmiş hissetmeyecekti. Judy, Jake'in çocuk kaslarını özgürce çalıştırabileceği güvenli bir alan yarattığında, azimli ruh halinden ödün vermeden ve tokat atma konusunda tetikte olarak, bu belirli dönemin geçmesini beklemelidir. Eğer daha az bilinçli ve daha az ilgili bir anne olsaydı, Jake'in saldırgan davranışları artarak devam edebilirdi. Bu "birdenbire" sorununun gerçek kaynağı, aslında

Jake'in büyümesi ve biraz daha bağımsızlık kazanması iken, böyle olsaydı yazık olmaz mıydı?

## Çocuğunuzun Kim Olduğunu Bilmek

İkinci soru, bu kitabın başından sonuna kadar vurguladığım ve ebeveynlerle olan birçok konuşmamda parmak bastığım son derece önemli bir kanıtlanmış gerçekle ilişkili: *Çocuğunuzun kim olduğunu bilmek.*

**2. Bu yeni davranış çocuğunuzun kişilik yapısına uygun bir davranış mı? Eğer öyleyse hangi etkenler (gelişimsel, çevresel ya da ebeveynlerle ilgili) bunun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir?**

Bana gelir ve şöyle derler: "Tabii ki onun bağımsız bir birey olduğunu kabul ediyorum ve buna saygı duymalıyım." Oysaki kişilik yapılarını gerçekten kabullenmek, bunu söylemek kadar kolay değildir (bkz. "Neden Bazı Anne-Babalar Göremez", sayfa 94). Çocuklar büyüdükçe ve özellikle de gerçek dünyaya açılıp diğer çocuklarla yeni sosyal bağlamlarda vakit geçirmeye başladıkça, anne-babaların iyi niyetlerinin çoğu zaman boşa çıktığını görürüz.

Susan'ı ele alalım. Susan ilk kez Los Angeles'taki imza günlerimden birinde tanıştığım yetenekli bir avukattı. Kızı Emma doğduğunda çalışma saatlerini azaltmıştı. Böylelikle kızıyla "daha çok şey" yapabilecekti. Ama Emma hayat dolu ve konuşkan annesi kadar sosyal değildi. Susan, küçük kızı ile ilgili bu gerçekle Emma yirmi ay çizgisinde iken yüzleşti. Müziği sevmesine rağmen, bir gün annesi "İlk müzik dersimiz bugün" dediğinde Emma koltuğun arkasına saklanmıştı. Susan ise bunun bir oyun olduğunu ve Emma'nın saklanmasının müzikle bir ilişkisi olmadığını düşünmüş ve davranışı görmezden gelmişti. Derse gittiklerinde, Emma'nın bir öfke krizine girmek üzere olduğunu görünce, Susan birden onun "önceki gece yeteri kadar uykusunu almamış" olabileceğini düşünmüştü (bu görüşünü diğer annelerle de paylaşmıştı). Ama ondan sonraki haftalarda da aynı davranış yinelenince, Susan beni aradı.

Susan Sorulması Gereken On İki Soru'yu cevaplandırınca, gerçekten

de Emma'nın doğumdan itibaren hassas bir yapıya sahip olduğunu ama kendisinin her zaman kızının bu tavrı, büyüdükçe atlatacağını düşünmüş -ve dilemiş- olduğunu fark etmişti. Sürekli olarak kızını çeşitli sosyal ortamlara sokmuş, katıldığı aktivitelerin onun çekingenliğini yok edeceğini sanmıştı. Kızı karşı çıktıkça, Susan onu daha da zorlamıştı. "Gymboree'de sürekli kucağıma çıkmaya çalışıyordu ama ona izin veremezdim. Bunu yaptığında ona her zaman 'Tamam tatlım, hadi git arkadaşlarınla oyna' diyordum. Yani orada olma sebebimiz bu değil miydi? Başka türlü nasıl öğrenebilirdi ki?" Emma'nın "birdenbire" başladı sanılan karşı koyma tepkisi aslında hep oradaydı, bunu göremeyen Susan'dı. Ama şimdi, bir de üzerine gelişimsel etkenler eklenince, sorun iyice su yüzüne çıkmıştı. Emma neredeyse iki yaşındaydı, hemen her şeyi anlıyordu ve kendi duygularını ortaya koyabiliyordu. Bu şekilde Susan'a *Ama anne, bu benim için artık çok fazla!* demekteydi.

Temel bilgilere dönmek, bu vakada Susan'ın, günlük ilişkilerde Emma'nın hassaslığı ile ilgili daha duyarlı olması anlamına geliyordu. Onu zorlamak yerine, yeni ortamlara ve yeni arkadaşlara alışması için Emma'ya artık biraz zaman tanıması gerekecekti. Susan "O zaman müzik dersinden ayrılacak mıyız?" diye sormuştu. Kesinlikle hayır diye cevap verdim. Öyle yaparlarsa Emma'ya korkunç, zor ve istemediği bir şeyle karşılaştığında pes edilebileceğini öğretmiş olurdu. Bunun yerine, ona müzik dersine devam etmelerini söyledim. Ama Emma'yı, enstrüman çalmak ve başka çocuklarla oynamak için *hazır olana kadar* kendi kucağında oturmasına izin vereceğine dair rahatlatması gerekiyordu. Bu, haftalar da alsa, müzik dersleri bitene kadar devam da etse, annenin plana bağlı kalması gerekiyordu.

Bu arada Susan, öğretmenden derste söyledikleri şarkıların bir listesini isteyip (bazı programların dersteki şarkıları içeren CD'ler sattığını biliyorum), kızıyla birlikte bu şarkıları evde söylemeyi deneyebilir. Çekingen çocuklar ne ile karşılaşacaklarını bildiklerinde çok daha problemsiz davranırlar, bu şekilde olaylarla başa çıkabileceklerini bilirler. Anne ayrıca bir enstrüman edinmeyi de düşünebilir -bir üçgen, tamburin, ya da derste kullandıkları marakaslardan edinebilir. Böylelikle Emma evde çalışma fır-

satı elde etmiş olur ve dersteki aletler de ona yabancı gelmez. Eğer birkaç ders içinde Susan, kızının çok az da olsa grupla ilgilenmeye başladığını görürse, onunla birlikte yere oturma zamanı gelmiş demektir. Susan'a bu durumda "Senin yanından hiç ayrılmayabilir, ama aldırma" derim. "Eğer ona ihtiyacı olan zamanı verirsen, eninde sonunda kabuğundan çıkacaktır."

## Rutin Düşmanlarından Sakınmak

Sonraki birkaç soru günlük rutininizle ve rutinin dışına çıkmanıza neden olabilecek olaylar ve/ya ortamlarla ilgilidir:

**3. Günlük rutininizde değişiklik oldu mu?**
**4. Çocuğunuzun beslenme düzeninde değişiklik oldu mu?**
**5. Çocuğunuz son zamanlarda yeni aktivitelere katıldı mı? Eğer katıldıysa, bunlar yaşı ve mizacı ile uyumlu aktiviteler mi?**
**6. Çocuğunuzun uyku -gece ve gündüz- motiflerinde değişiklikler oldu mu?**
**7. Her zamankinden daha fazla evden ayrılmak zorunda kaldığınız oldu mu -yolculuk veya ailece tatil?**
**8. Çocuğunuz diş mi çıkarıyor? Son zamanlarda büyük veya küçük bir kaza geçirdi mi, ameliyat oldu mu? Hastalıktan yeni mi çıktı?**

Rutin, aile düzeninizin köşe taşıdır. Bu kitabın birçok sayfasını rutin olmamasından ya da düzensiz rutinden kaynaklanan sorunlara ayırdım. Ama bazen en sistemli ve bilinçli anne-babalar bile, ne kadar karşı koysalar da rutinin dışına çıkabilirler. Bazen diş çıkarma, hastalık ve yolculuk, bazen de E.A.S.Y.'yi oluşturan harflerde yapılan birtakım değişiklikler -yeni bir beslenme düzeni (E), aktivite (A), uyku alışkanlıklarında değişiklikler (S) ya da sizin hayatınızdaki bir değişiklik (Y)- bir çuval incirin berbat olmasına neden olabilir. Yine de rutininizi bozan şey ne olursa olsun, olanların farkındaysanız, her zaman tekrar "normal"e dönebilirsiniz.

Rutininize geri dönmek için, ne yapmanız gerekiyorsa yapın. Örneğin, eğer uyku motifleri bozulduysa, çocuğunuzun uyku düzenini rayına sokmak için yatır/kaldır yönteminden yararlanın (bkz. Altıncı Bölüm).

Ya da belki tekrar çalışmaya başlamışsınızdır. Çocuğunuz artık bir kreşe gidiyordur ya da evdeki bakımını başka biri üstlenmiştir. Eğer rahatsız edici davranışlar sergiliyorsa, bu bakımını üstlenen kişinin rutini aksatmasından kaynaklanıyor olabilir. Onun için planı tekrar hazırlayın ve yazılı bir şekilde eline verin. Ve siz de çocuğunuzla birlikte olduğunuz anlarda rutinden ayrılmadığınıza emin olun.

Herhangi bir "birdenbire" vakası, çocuğunuzun ihtiyaçlarının değiştiğine dair bir işaret de olabilir. Daha bağımsızdır ve bundan dolayı *yeni* bir rutine gereksinim duyuyordur –örneğin, her üç saatte bir beslenirken, dört saatte bir beslenmek (bkz. sayfa 50'deki kutu) ya da gün içindeki uykulardan birini atlamak (sayfa 388) istiyor olabilir. Saati geri döndürmeye çalışmayın. Çocuğunuzun büyümesine izin verin. Eğer sıvı gıdalardan katı gıdaya geçiş yapıyorsa (bkz. Dördüncü Bölüm), vücudu yiyeceği tam kabul etmemiş, bundan dolayı mide ağrısı çekiyor olabilir. Bu sıvı gıdaya geri dönmenizi gerektirmez. Bunun yerine, ona yeni yiyecekleri alıştıra alıştıra sunarsınız. Her zaman temel kurallara geri dönün.

En hassas rutin düşmanları ise, çocuğun rahatsızlığından kaynaklananlardır. Çocuk diş çıkardığında, bir yerini incittiğinde ya da hasta olduğunda, "zavallı çocuk" sendromu size büyük zaman kaybı getirir (ayrıntılı bir örnek için bkz. sayfa 521). Birdenbire, anne-baba çocuğunun daha geç saate kadar uyanık kalmasına ses çıkarmaz, ya da daha kötüsü, onu yataklarına alırlar. Bunun uzun vadeli sonuçlarını göz önünde bulundurmazlar. Sonrasında, birkaç hafta geçtikten sonra panik içinde beni ararlar: "Küçük kızımıza ne oldu? Uyku düzeni diye bir şey kalmadı, hiç iyi yemiyor ve her zamankinden daha sık ağlamaya başladı!" Bakın, bu sadece onun son zamanlarda yaşadığı değişikliklerle bozulan düzeninden kaynaklanıyor. Onun durumuna üzülüp, koyduğunuz kuralları çiğnediniz ve şimdi kızınız önünü göremiyor. Çocuğunuz kendini iyi hissetmediğinde, ona ihtiyacından da fazla sevgi ve ilgi gösterin, rahatsızlığına çare bulmaya çalışın. Ama bunları yaparken rutinden çıkmamak için özel özen gösterin.

Bazen günlük düzenlerde tahmin edilebilir değişiklikler yaşanır. Örneğin, biliyorsunuz, bir yolculuk sonrası eve döndüğünüzde, en az birkaç

gün ile bir hafta arası bunun yansımalarını yaşayabilirsiniz. Özellikle iki veya üç haftalık bir tatile çıkmışsanız ve kafasında "ev"e dair kodları bu kadar uzun süre tutamayan küçük bir bebek, "*Şimdi* neredeyim?" diye merak edecektir. Bu arada bazı hatalı ebeveynlik motifleri sergilediyseniz, işiniz biraz daha güçleşecektir. Örneğin Maria "her şey bir felaketti" diye hatırlıyor. On sekiz aylık Bethany ile Bahamalar'a yaptıkları bir yolculuktan yeni dönmüşlerdi. "Otel bebek yataklarının olduğunu söylemişti. Ama gittiğimizde portbebeye benzeyen biçimsiz bir şey verdiler. Bethany'nin bunun içinde uyuması imkânsızdı. Kendine göre bir yer bulamayınca mecburen bizimle birlikte yattı."

Marcia eve döndükten sonra, Bethany'yi tekrar yatma vakti rutinine alıştırmak ve ona tekrar kendi kendine uyumasını öğretmek için birkaç gece yatır/kaldır yapmak zorunda kalmıştı. Aslında daha önceden ileriyi doğru bir şekilde *planlamış olsaydı*, geri dönüşü daha kolay kılabilirdi. Akrabalarınıza gidiyor ya da bir yer kiralıyor olabilirsiniz. Onları önceden arayın ve ellerinde bebeğinizin kullanımı için tam olarak nasıl eşyalar olduğunu öğrenin. Eğer bu bir *park yatak* ise ve çocuğunuz bunun içinde uyumaya alışık değilse; bir arkadaşınızdan ödünç alıp, gitmeden önce çocuğunuzun gün içindeki uykularından birini bunun içinde uyumasını sağlayabilirsiniz. Eğer çocuğunuz bir *park yatak* için büyükse, ev sahibinize bir yerden bir çocuk yatağı ödünç alıp alamayacağını sorabilir veya o alandaki kiralık eşya şirketleri ile görüşebilirsiniz. Bavulunuzu hazırlarken, yanınıza onun en sevdiği oyuncakları, giysileri ve evi hatırlatacak birkaç şey almayı unutmayın. Kalacağınız yere gittiğinizde, tanıdık olmayan bir ortamda olsanız da, çocuğunuzun günlük alışkanlıklarını devam ettirmeye çalışın -beslenme ve yatma saatleri mümkün olduğunca her zamankine yakın olsun. Bu şekilde, döndüğünüzde eve alışmanız daha az zaman alacaktır.

## Aile Ortamını Korumak

Bundan sonraki iki soru ailedeki daha büyük ve sürekliliği olan değişimlere işaret ediyor:

**9. Siz veya çocuğunuza yakın başka biri son zamanlarda bir hastalık geçirdi mi, yoğun bir çalışma temposuna girdi mi, ya da duygusal olarak zor bir zaman mı geçiriyor?**

**10. Ev hayatınızda çocuğunuzu etkileyebilecek birtakım olaylar oluyor mu -eşler arası tartışmalar, yeni bir bakıcı, iş değişikliği, taşınma, hastalık, ailede ölüm?**

Çocuklar, tıpkı bir süngер gibi, etraflarında olup biten her şeyi emerler. Araştırmalar henüz çok küçük bebeklerin bile anne-babalarının duygusal durumlarını ve etraflarındaki değişimleri algıladığını ortaya koymuştur. Eğer üzgünseniz, çocuğunuz da üzülecektir. Eğer evdeki düzen altüst olmuşsa, çocuğunuz da kendini bir fırtınaya yakalanmış gibi hissedecektir. Anne-babalar tabii ki bazı zor zamanlar ve hayatlarında büyük değişiklikler yaşayacaklardır -bizim de kendimize ait "birdenbire" anlarımız vardır. Hayatımızdaki bu tip değişimlerin önüne geçemeyiz ama en azından ailemizin küçük bireyleri üzerindeki etkilerini azaltabiliriz.

İşini evde yapan bir grafiker olan Bridget, annesini korkunç bir şekilde kemik kanserinden kaybetmişti. O zaman oğlu Michael henüz üç yaşındaydı. Bridget annesi ile çok yakındı ve onu kaybetmesi onda çok derin yaralar açmıştı. Annesinin ölümünün üzerinden haftalar geçtikten sonra, karanlıkta yatağında uzanmış, hıçkırıklar ve kızgınlıklar arasında gidip geliyordu. 'Annem öldüğünde Michael anaokuluna henüz başlamıştı' diye düşünüyordu. "Yani en azından sabahları üç saat boyunca evde olmuyordu. Onu almaya gittiğimde kendimi toparlamış oluyordum. Tam o sıralar hamile olduğumu öğrendim."

Sonra Bridget, Michael'ın öğretmeninden bir telefon almıştı. Michael'ın başka çocuklara vurup "Seni öldüreceğim" dediğini söylüyordu. Bridget kendi kendine Sorulması Gereken On İki Soru'yu sorduğunda, bunun Michael'ın kendi tuttuğu yasa gösterdiği bir tepki olduğunu fark etmişti. "Ama" diyordu bana, "nasıl başka türlü davranabilirim ki? Üzüntümü yaşamak için biraz zamana ihtiyacım yok mu?"

Haklıydı, Bridget'i buna inandırmaya çalışmıştım. Ama aynı anda Michael'ın hislerini de dikkate alması gerekiyordu. O da anneannesini

kaybetmişti. Bridget her ne kadar onu okuldan alma zamanına kadar kendini toparlamış olduğunu düşünüyorsa da; üç yaşında bir çocuk şişmiş kırmızı gözleri, daha da önemlisi annesinin hislerini anlayabilir. Michael annesinin üzüntüsünü içinde hissetmiyordu, daha çok annesinin 'yok oluverdiğini' hissediyordu. Oğlunun okuldaki yeni ortaya çıkan saldırganlık huyunu ele almak üzere, Bridget'e aile kavramını vurgulayan bir plan oluşturmamız gerektiğini açıkladım.

Bridget, Michael'la annesi hakkında konuşmaya başladı, bu şu ana kadar yapmadığı bir şeydi. Oğluna son zamanlarda gerçekten kendini çok üzgün hissettiğini, çünkü Rose Büyükanne'yi çok özlediğini içtenlikle anlatıyor, Michael'ı da kendi hislerini anlatması için cesaretlendirmeye çalışıyordu. O da büyükannesini özlediğini söylemişti. Bridget annesi hakkında konuşmanın ve güzel günleri hatırlamanın ikisine de iyi geldiğini biliyordu. Oğluna bir öneride bulundu: "Belki seninle parktaki atlıkarıncaya ya da anneannenin ördeklere yem atman için götürdüğü göle gidebiliriz," diyordu, "Belki böylece kendimizi ona yakın hissederiz."

Belki de en önemlisi, Bridget'in kendi duygusal gereksinimlerini önemsemeye başlaması idi. Bir terapi grubuna katıldı, böylece kendi hissettiklerini diğer yetişkinlerle paylaşabilecekti. Bridget kendini daha iyi hissetmeye ve duygularını dürüstçe -ve yaşına uygun olarak- oğluyla paylaşmaya başladıkça, Michael yeniden sakin ve uyumlu kimliğine geri döndü.

## Hatalı Ebeveynlikte Hasar Tespiti

En son iki soru hatalı ebeveynlikle ilgilidir:

**11. Karşı çıkmadığınız için onun bu davranışını istemeden pekiştiriyor olabilir misiniz?**

**12. Daha öncekinin "işe yaramadığı"nı düşündüğünüz için, son zamanlarda yeni bir çocuk büyütme yöntemini mi denemeye başladınız?**

Hatalı ebeveynlik, anne-babaların tutarsız davranışları ve çocukları üzerinde sürekli kural değişiklikleri yapmaları sonucu gerçekleşir -örne-

gin, bir gece çocuklarını kendi yataklarına alırken, diğer gece ağlaya ağlaya uyumasına ses çıkarmazlar. Ya da yeni bir davranışla karşılaştıklarında, hızlı çözüme başvurma yoluna giderler –çocuğun uyuması için bir *prop*tan yararlanır, ağladığı anda derin bir nefes alıp sorunun nedenini anlamaya çalışmak yerine hemen onu kucaklarına alırlar.

Bu kitabın başından beri işaret ettiğim gibi, bir sorunun ana nedeni veya bir "birdenbire" durumu söz konusu ise, sorunun yerleşme nedeni bir hatalı ebeveynlik motifi olabilir. Hızlı çözümler gerçekte hiçbir sorunu yok etmez. Bu, hastalığın kökünü kazımak için hastaya antibiyotik vermek yerine, açık yaraya yara bandı yapıştırmak gibidir. Yaranın kanaması durabilir, hatta biraz iyileşebilir. Ama vücutta hâlâ enfeksiyon olduğu için, tamamen kapanmaz. Zaman içinde de büyük olasılıkla daha kötüye gider. Aynı şey "birdenbire" durumları için de geçerlidir. Bazıları ortaya çıktığı kadar çabuk yok olacaktır. Ama anne-babalar tarafından yanlış yorumlanan ve hatalı şekilde ele alınan diğerleri, daha ciddi sorunlara dönüşeceklerdir.

Bazı anne-babalar bu sürecin farkında değildir. Bunlar çocuklarına teslim olarak, onları ikna etme yolları arayarak, çocuğun sınırları aşmasına sessiz kalarak sürekli yara bandı yapıştırırlar. Ve daha anlamadan, çocuklarının bir daha kendi yatağında uyuyamadığını, her zamankinden aşırı davranışlar sergilediğini ve ısrarcı istekleri ile kendilerini idare etmeye çalıştığını görürler.

Diğer anne-babalar, özellikle de benim ilk iki kitabımı okuyanlar, hatalı ebeveynliğin ne şekilde başladığının farkındadır. Zaten şöyle derler: "Onu sallamamamız gerektiğini biliyorduk, ama..." ya da "Aradık çünkü uzun vadede pişman olmayacağımız bir stratejiye ihtiyacımız vardı." Ama işte, bazı durumlarda yine bir şekilde hatalı ebeveynlik motifi sergiler ("sadece bir gecelik") ya da iyi niyetlerini o an için unutuverirler.

Aşağıdaki örnek, hatalı ebeveynliğin nasıl başladığını ve "birdenbire" başlayan sorunların nasıl karmaşıklaşabileceğini gözler önüne seren bir e-posta:

*On üç aylık kızımız Rebecca, geceleri uykuya dalmakta güçlük çekiyor. Bu bir*

*ay önce başladı. İkimiz California'daki kardeşimi ziyarete (ülkeyi baştan başa gezerek) gitmiştik. Döndüğümüzde, kocamla ben Rebecca'nın emziği bırakması için doğru bir zaman olduğunu düşündük. O zamana kadar, emziği sadece gündüz uykularında ve geceleri kullanıyordu. Gün içinde hiç kullanmazdı. Kızımız bu fikirden hiç hoşlanmamıştı. Ama biz onun ağlamasına ses çıkarmadık ve kendini battaniyesi ile sakinleştirmesini sağladık. Yaklaşık iki hafta sonra grip oldu. Üç gece boyunca da, daha önceden alışık olduğu şekilde uykuya daldı. Ama şimdi ilk azı dişi çıkıyor ve bizim sabrımız taşma noktasına geldi. Her gece uykudan önce en az bir saat ağlıyor. Emzik olmadan nasıl uyunacağını bilmiyormuş gibi davranıyor. Uyuduktan sonra ise hiç uyanmıyor. Ne olup bittiğini kendi kendine anlaması için onu rahat mı bırakmamız lazım? Yoksa odasına gidip onu sakinleştirmeli (ama uyusun diye sallamadan) miyiz? Yardıma ihtiyacımız var.*

Tahmin edeceğiniz gibi, bu yorgun anne-baba alışkın oldukları düzenlerini bozan bir dizi olayla başa çıkmaya çalışmışlar –yolculuk, hastalık ve tam kızlarının normale dönmeye başladığını hissettikleri anda, kızlarının diş çıkarması. Rebecca'nın anne-babasının bu olaylarda payı var. Eğer California'dan döndükleri anda Rebecca'nın emziğini almak yerine, birkaç hafta daha bekleselermiş, Rebecca'yı (ve kendilerini) yaşayacağı zorluklardan kurtarırlarmış. Çocuklar yolculuk dönüşlerinde, alışkın oldukları şeylere ihtiyaç duyarlar. Bunlar, onların eski rutine dönmelerine yardımcı olur. Rebecca'nın emziği bir *prop* değildi çünkü emziği ağzına almak için anne-babasının yardımını istemiyordu. Düştüğünde onu tekrar ağzına götürebilecek kadar büyüktü. Ayrıca gün boyunca ağzında emzikle dolaşma huyu da yoktu. Başka bir deyişle, o anda bunu bırakması için hiçbir aciliyet yoktu. Yine de, Rebecca'nın kendi kendine nasıl uyunacağını 'unutma' *nedeninin* emziğinin elinden alınması olduğuna inanmıyorum. Büyük olasılıkla tatildeyken, annesinin onun her zamanki yatma saatine sadık kalmamış, kalamamış olduğunu düşünüyorum. Bu şekilde yaşanan aksaklık, günlük rutinlerindeki diğer etmenlere de yansımıştı.

Her şey bu kadarla kalmamış, Rebecca'nın anne-babası, kızlarını "ağlatmıştı." Bu onların, kızlarını uyutmak için ağlamaya bırakma yöntemini denediklerini gösteriyordu. Karşımda eskiden düzgün uyku alışkanlıkları-

na sahip olan bir kız vardı. Ve şimdi rutini bozulmuş, emziği elinden alınmış ve kendisi için konulan kurallar değiştirilmişti. Tabii ki, Rebecca grip olacaktı ama en azından bu her şeyi ikiye katlayan bir aksilik gibi görünmeyecekti.

Şu durumda plan, temel kurallara dönmemizi gerektiriyordu. Rebecca'nın anne-babası onun eski uyku alışkanlıklarını kazanmasına yardımcı olmak için yatır/kaldır yapmak zorunda kalabilirlerdi. Ama onun bağımsızlık kazanması adına, kendini bir anda terk edilmiş gibi hissetmemesine de dikkat etmeleri gerekiyordu. Bazen çocuklar sadece safça ve basitçe yatıştırılmaya ihtiyaç duyarlar. Anne-babaların bunu anlamaları önemlidir. Bir çocuk acı içinde olduğunda, bir şeylerden korktuğunda, her zamankinden farklı birtakım durumlar karşısında kendini keyifsiz hissettiğinde, anne-babasının yanında olmasına *ihtiyaç duyar.*

## Plan Oluşturmak: Sorun Çözücülükte On İki Prensip

Bir "birdenbire değişti" durumu ile karşılaştığınızda, önce derin bir nefes alın. Kendinize On İki Soru'yu sorun ve olaya objektif bir bakış açısıyla bakın (bkz. sayfa 422). Sonrasında bir eylem planı hazırlarken Sorun Çözücülükte On İki Prensip'ten yararlanın. Bu kitabı başından beri okumaktaysanız, bunların çoğu aslında size tanıdık gelecektir. Sonuçta yaptığımız bir uzay bilimi değil! Bu daha çok, bir sağduyu kullanma yolu ve bir şeyleri etraflıca düşünme yöntemidir.

1. ***Sorunun nedenini -ya da nedenlerini- tanımlayın.*** Kendinize On İki Soru'yu sorun. Eğer bunları dürüstlükle cevaplarsanız, içinde bulunduğunuz şu anda çocuğunuzu etkileyen şeyin ne olduğuna dair bir fikriniz olur.

2. ***Önce neyi ele alacağınızı hesaplayın.*** Çoğunlukla, bu en çok baskı yapan etken olacaktır. Örneğin, eğer çocuğunuz diş çıkarttığı için, üşüttüğü için ya da bir mide-bağırsak sorunundan dolayı üç gecedir üst üste uyandıysa, kötü bir uyku alışkanlığı ediniyor olabilir. Ama öncelikle yapmanız gereken, onun acısını azaltmaktır. Aynı şekilde, eğer ağlamaya bırakma yöntemini denediyseniz ve çocuğunuz yatağını gördüğü anda çığlık atmaya başlıyorsa, kendi kendine nasıl uyuyabileceğini bilmediği gerçeği-

**Sorun Çözmede On İki Prensip**

1. Sorunun nedenini -ya da nedenlerini- tanımlayın.
2. Önce neyi ele alacağınızı hesaplayın.
3. Temel bilgilere geri dönün.
4. Değiştiremeyeceğiniz şeyi kabul edin.
5. Bu çözümün uzun vadede işe yarayıp yaramayacağını saptayın.
6. İhtiyacı olduğunda çocuğunuzdan şefkati esirgemeyin.
7. Görevinizi hiçbir zaman ihmal etmeyin.
8. Onu kendi yanınıza almak yerine, her zaman *siz* çocuğunuzun yanına gidin.
9. Kendinizi plana adayın.
10. Sabırlı ve bilinçli anne-babalar olun.
11. Kendinize dikkat edin.
12. Deneyimlerinizden ders alın.

ni ele almadan önce, aranızdaki güveni tekrar inşa etmeniz gerekir (bkz. sayfa 265).

Bazı durumlarda, üstesinden gelip bir daha düşünmemek için, öncelikle en kolay olanın ele alınması mantıklı olabilir. Yani diyelim, her yaz tüm ailenin bir araya geldiği anne-babanızın deniz kenarındaki evinde tatildeydiniz. Ve çocuğunuz orada her akşam 9 veya 10'da yatağa gidiyordu. Eve döndüğünde aynı şekilde devam edeceğini hayal etmiş olabilir. Ayrıca orada kendinden büyük kuzenleri ile oynarken, daha saldırganca davranışlar sergilemeyi de öğrenmiştir ve şimdi bunları eski oyun grubu arkadaşlarına uygulamak isteyebilir. Bu huyunu da değiştirmeniz gerekecektir ama yatma saatini erkene almak daha basit bir konudur.

***3. Temel bilgilere geri dönün.*** Monopoli oyunundaki kartlarda rastlamışsınızdır: "Hapse gir-Başlangıç noktasına dön." Anne-babalık da bazen böyledir. Birden başladığınız yere dönmek zorunda kalabilirsiniz. Sorununuzun analizini yaptıktan sonra, asıl planın neden ve nasıl dışına çıktığınıza bakabilir, yeni stratejinizi rotanızı düzeltmek üzere temellendirebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun mizacını gözardı ettiyseniz, planı onun doğasına uygun hale sokmanız gerekir. Rutininiz bozuldu ise, E.A.S.Y.'yi hatırla-

yın. Daha önce çocuğunuza kendi kendine nasıl uyunacağını öğretmek için yatır/kaldır'dan yararlandıysanız ve haftalar sonra tuhaf bir şekilde tekrar uyku sorunu yaşamaya başladıysanız, işe yaradığını bildiğiniz şeye geri dönün.

***4. Değiştiremeyeceğiniz şeyi kabul edin.*** Çok sevdiğim bir dua vardır: "Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyler için sükunet, değiştirebileceklerim için cesaret, ikisini birbirinden ayırt edebilmem için akıl ver." Birçok 'birdenbire değişti' durumu kabullenmeyi gerektirir. Çocuğunuz tekrar çalışmaya başladığınız için üzgündür ve her sabah siz evden çıkarken bir ağlama krizine girer... ama sizin paraya ihtiyacınız vardır. Çocuğunuzun sizin kadar sosyal olmaması sizi hayal kırıklığına uğratmaktadır... ama çocuğunuzun karakteri budur. Çocuğunuza "hayır" diyen tek kişi olmaktan bıkmışsınızdır, bunun için eşinizi de aynı şekilde davranması için çok kez razı etmeye çalışmışsınızdır... ama o bir işkoliktir ve evde olan sizsinizdir. Çocuğunuz birdenbire başını bir yerlere vurmaya başlamıştır... ama çocuk doktorunuz bunu görmezden gelmenizi istemiştir. Bu tip durumlardan hiçbirini kabullenmek kolay değildir -araya girip bir şeyler yapmak istersiniz. Ama bazen kendinizi tutmanız ve olayları zamana bırakmanız gerekir.

***5. Bu çözümün uzun vadede işe yarayıp yaramayacağını saptayın.*** Eğer devam edeceğinize inanmadan başlarsanız, büyük olasılıkla hatalı ebeveynlik sergilersiniz. Eğer çözüm uzun vadeli bir çözüme değil de, bir yara bandı yardımına benziyorsa, ya da çocuğunuzdan daha fazla sizin işbaşında olmanızı gerektiriyorsa (örneğin, bütün gece boyunca çocuğunuzun odasına gidip, ağzından düşen emziği geri koymanız gerekiyorsa), bunu bir daha gözden geçirmeniz gerekebilir.

***6. İhtiyacı olduğunda çocuğunuzdan şefkati esirgemeyin.*** Herhangi bir "birdenbire değişti" durumunda, çocuğunuz daha fazla ilgiye gereksinim duyabilir. Hızlı büyüme dönemleri, hareketlilikte artış, dünyaya açılması, diş çıkarması, grip olması -bunlardan herhangi biri çocuğunuzun rutininin raydan çıkmasına neden olabilir. Önemli olan hatalı ebeveynlik hislerine teslim olmamaktır. Ama yine de, çocuğunuz düşeceği zaman onu sizin tutacağınızı (kelimenin tam anlamıyla!) bilmek zorundadır. Çocuğunuza şef-

kat göstermeniz, onun kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

***7. Görevinizi hiçbir zaman ihmal etmeyin.*** Tam olarak ne yapacağınızı henüz belirlememiş bile olsanız, ona Evin Hâkimi olma hakkını vermeyin. Eğer çocuğunuzun sağlıkla ilgili bir huzursuzluğu varsa, onun için kendinizi üzgün ve kötü hissetmeniz ve kaygılanmanız anlaşılır bir şeydir. Yukarıda vurguladığım gibi, ona ihtiyacı olan şefkati gösterirsiniz. Ama bunda aşırıya kaçıp, istediği her şeyi vermeye kalkar, ya da evde dizginlerini boşaltmasına izin verirseniz; aile hayatınız bir anda kaos halini alacağından, bundan kesinlikle pişmanlık duyarsınız. Daha kötüsü, çocuğunuz bu şekilde diğer çocukların ve anne-babalarının görüşmeye kaçındıkları bir çocuk haline gelebilir.

***8. Onu kendi yanınıza almak yerine, her zaman siz çocuğunuzun yanına gidin.*** Eğer çok hastaysa, siz de çok endişeli iseniz, odasına bir şişme yatak yerleştirin (bkz. sayfa 381 ve "Elliot'ın hikayesi," sayfa 384). Çocuklarının yatağının yanında yerde yatan bazı anne-babalar da biliyorum. İnanın birkaç gece rahatsız yatmanız, çocuğunuzun kötü alışkanlığını haftalar, hatta aylar boyunca unutturmaya çalışmanızdan çok daha iyidir.

***9. Kendinizi plana adayın.*** Planınız ilk bakışta işe yaramıyormuş gibi göründüğünde veya çocuğunuz birdenbire eski motife ya da davranışa dönerse pes etmeyin. Bunu defalarca yaşadım: Yeni olan, anne-babalar için her zaman daha ilgi çekicidir. Ama bu sadece çocuğun kafasını karıştırmakla kalmaz, çoğu zaman da işe yaramaz.

***10. Sabırlı ve bilinçli anne-babalar olun.*** Bir planın sonunu getirmede ilk şart sabırlı ve bilinçli olmaktır. Özellikle çoklu bir planınız varsa -diyelim, bir uyku sorununun yanında bir beslenme sorununu da gidermeniz gerekiyorsa- her adımı acele etmeden yerine getirin. Aceleci davranarak bir yere varamazsınız.

***11. Kendinize dikkat edin.*** Uçuş görevlilerinin güvenlik prosedürlerini gözden geçirirken anlattıkları uçuş yönergelerini hatırlayın: "Çocuğunuzla yolculuk ediyorsanız, oksijen maskesini önce kendinize, sonra çocuğunuza takınız." Tüm hayatımızda aynı şey geçerlidir. Eğer nefes alamazsanız, çocuğunuzla nasıl ilgilenebilir, ona nasıl yol gösterebilirsiniz ki?

***12. Deneyimlerinizden ders alın.*** "Birdenbire değişti" durumları, çok hafif değişikliklerle de olsa, çoğunlukla yinelenir. Neler olup bittiğini ve ne şekilde başa çıktığınızı aklınıza yazın. Hatta daha iyisi, kaleme alın. Belli motiflere gözünüz ilişebilir -örneğin, çocuğunuzu önünüzdeki bir olaya tam olarak hazırlamadığınızdan dolayı sorun yaşadığınızı, ya da oyun grubu buluşmalarından sonra huysuzlaştığını fark edebilirsiniz. Tabii ki bu her zaman evde oturmanızı gerektirmeyecektir. Bunun yerine, onu hazırlamak için ve sonucunda yaşanan sıkıntıyı en aza indirebilmek için adımlar atın. Diğer çocuklarla gerçekleştirdiğiniz buluşmaları kısa tutun ve oyun grubunda çocuğunuzu daha uyumlu çocuklarla bir araya getirmeye çalışın.

Okuduğunuz bu son sayfalarda, Sorun Çözmede On İki Prensip'i günlük hayatta nasıl ele alabileceğinize değineceğim. Bazı "birdenbire" durumlarında, bunlardan sadece üç veya dördünün geçerli olduğunu görebilirsiniz. Ancak ilk örnekte, ("Dorian'ın Derdi"), neredeyse on iki prensibin her birini kullanmamız gerekmişti (bunlar italikle belirtilmiştir ve kutularda da bir kez daha vurgulanmaktadır). Beni sabırla dinleyin lütfen. Çünkü bu biraz uzun, biraz da karmaşık bir vaka. Ama aynı zamanda ilgilendiğim birçok vakanın ne kadar zor olabileceğine ve bu nedenle birçok anne-babanın nereden başlayacağını bilememelerine dair bir örnek.

## Dorian'ın Derdi: "Birdenbire Her Şeye İsyan Eder Oldu"

Birçok "birdenbire değişti" durumu, sorunun *bir gecede* oluştuğunu düşündürse de, aslında sorun her zaman çeşitli faktörler sonucu ortaya çıkar. Dorian'ın anneler grubuna gönderdiği bu e-posta, bu durumun karmaşıklığını ortaya koyuyor.

> *Her zaman çok aktif ve atılgan olan yirmi aylık çocuğumuz Andrew, son günlerde inanılmaz bir değişime uğradı. Birdenbire tek kullandığı kelime "hayır," oldu. Her şeyi tek başına yapmak istiyor ve ben ona yardım etmek istediğimde çileden çıkıyor. Neredeyse her zaman isyankâr bir ruh halinde.*

*Etrafa yiyecekler fırlatması veya bize birtakım nesneler atması da bizim için yeni bir olay. Daha önceden yapmıyordu diyemem ama şimdi bunu çok daha büyük bir enerji ve kararlılıkla yapıyor. Bizim ona yapmamasını söylediğimizi çok iyi bilmesine rağmen, yine de yapmaya devam ediyor. Hiçbir zaman sözümüzü dinlemiyor. Bu e-postayı yolluyorum çünkü çocuğuma vereceğim tepkiden korkmaya başladım. Önceki gün, ona o kadar sinirlendim ki, neredeyse kendimi kaybedecektim. Bunun bir nedeni de, tekrar hamile olduğumu öğrenmem ve tüm bunların bu nedenden kaynaklandığını düşünmem (oğluma henüz söylemedim, daha ilk haftalardayım). Bu davranışların, erken bir "iki yaş sendromu"na ait olduğunu tahmin ediyorum. Ama değişimin bu kadar çabuk gerçekleşmesi beni şaşkına uğrattı. Her şeyin yavaş yavaş değişeceğini zannediyordum. Aranızda başka birilerinin bu tip bir süreç yaşayıp yaşamadığını ve sakinliğinizi nasıl koruduğunuzu merak ediyorum.*

Sorunun nedenini -ya da nedenlerini- tanımlayın

Anne haklı: Andrew çok belirgin bir gelişimsel döneme girmek üzere: İki yaş dönemi. Olumsuzlama ve inat bu döneme ait özelliklerdir (bkz. sayfa 413). Ve evet, bu tip bir değişim, tam da annesinin dediği gibi bir gecede yaşanabilir. Buna ek olarak, Andrew'un anne-babasının büyük olasılıkla oğullarının huyuyla ilgili bir şeyler yaptıklarını zannetmiyorum. Dorian, Andrew'u "çok aktif ve atılgan" diyerek nitelendiriyor ve ekliyordu: "daha önceden yapmıyordu diyemem." Belki de bu anlattıklarının aslında Andrew'un normal hali olduğunu fark etmemiş olabilir -belki de üzerinde çalışması gereken budur. Daha da önemlisi, Andrew gibi Hareketli yapıda bir çocuğunuz varsa, anne-babanın son derece sevgi dolu ve nazik bir şekilde kontrolü elinde tutması büyük önem taşır. Ama eğer taviz verirlerse, onu kandırma yoluna giderlerse ya da bir şeyler talep eden çocuğa sürekli istenilenleri sunarlarsa; bunu huzuru bozmamak ya da çocuklarını mutlu etmek adına da yapsalar, bu bir hatalı ebeveynlik motifi sayılacaktır. Bu davranışları ile sadece çocuklarının sınama tavırlarını daha da pekiştireceklerdir. Ve sonucunda iki yaş civarına gelindiğinde, ço-

cukları evde bir fırtına estirecektir. Maskaralıklarına gülmelerinin ise -ilk kez öyle bir hareket yaptığında, onu "şirin" bulmuş olabilirler- onu ödüllendirmekten farkı yoktur. Bu sadece bir kez bile olmuş olsa, çocuklar aynı kahkahayı alma umudu ile bu tip davranışları gün içinde birkaç kez yineleyeceklerdir. Oysa şimdi kimse bunun komik olduğunu düşünmemektedir.

Satır aralarını okurken, birçok etkenin Andrew'un "yeni" tavrında etkili olduğunun ne kadar açık olduğunu gördüm: Gelişimi, anne-babasının bu ruh halinde sergiledikleri tavır ve yapılan hatalı ebeveynlik. Dorian'ın hamileliği, aile ortamını tamamen tehdit eden bir etkendi. Andrew'un bebekten haberi olmayabilir ama besbelli annesinin gerginliğini içinde hissediyor. Ayrıca, annesinin onun davranışlarına olan tepkisi ise, hamileliğin neden olduğu zihinsel ve bedensel değişimlerin *etkisi* ile oldukça yükselmiş durumdadır. Bundan dolayı, bu "birdenbire değişti" krizini ele alacağımız planın, tüm bu etkenleri göz önünde bulundurması ve şimdiye kadar oluşmuş hatalı ebeveynlik motiflerini unutturması gerekiyor.

### Önce neyi ele alacağınızı hesaplayın

Ana nokta apaçık olarak Andrew'un tavrıdır, bunun için nereden başlamamız gerektiğini saptamak çok zor olmadı. Kontrolden çıkmış olma nedeni sadece iki yaş dönemine yaklaşmakta olması değildir. Ne Dorian'ın, ne de babasının oğulları için belli sınırlar koyduklarını zannediyorum. Eğer şüphelerimde haklıysam, Andrew'u durdurmak çok daha zor olacaktır -ama imkânsız olmayacak (en azından ergenlik döneminden daha kolay olacak!). Çok (çok) yorucu olsa da, iki ebeveynin sonuna kadar dayanması gerekir.

### Temel bilgilere geri dönün

Andrew'un anne-babasının kendilerini çocuklarının ilk öğretmeni olarak kabul etmeleri ve "disiplin" kavramını bir ceza yolu olarak değil,

çocuklarının neyin doğru neyin yanlış, neyin kabul edilebilir neyin edilemez olduğunu anlamasında bir yardım yolu olarak ele almaları gerekiyor. Örneğin, eğer Andrew, Dorian'a bağırırsa, annesi sessizce ona "Bana bağırdığında seninle konuşmayacağım" diyecektir. Ama bunu gerçekten inanarak söylemelidir -ve ona bunu, onunla yumuşakça konuşana dek, oğlunu görmezlikten gelip konuşmayarak göstermesi gerekir. Aynı şekilde, eğer Andrew mama sandalyesindeyse ve yiyecekleri fırlatmaya başladıysa, *bunu her yapışında,* anne-babasının onu sandalyeden alıp "Yiyecekleri atmak yok" diye uyarmaları gerekir. Sonra birkaç dakika beklenmeli ve tekrar denenmelidir. Bir kez daha mama sandalyesine oturduğunda, hareketini yinelerse, anne-babanın tekrar onu indirmesi gerekir. Eğer bir oyuncak fırlatırsa, bunun yanlış olduğu söylenmelidir. Bir öfke krizi geçiriyorsa, Dorian nazikçe onun elinden tutabilir ve sırtı kendine dönük şekilde kucağına oturtur ya da aynı şekilde önünde durmasını sağlar. Sonra da şöyle der: "Sen sakinleşene kadar ben burada senin yanında duracağım." Andrew daha fazla tepinerek, vurarak ve daha da yüksek sesle bağırarak ne kadar şansını zorlarsa zorlasın, Dorian'ın sözünden dönmemesi gerekir.

### Görevinizi ihmal etmeyin

Şu ana kadar, Andrew'un annesi ve babası günlerini geçirmek üzere kolay çözümlerden faydalanmaktaydı. Ama şimdi uzun vadeli bir perspektiften bakmaları gerekiyor. Herkesin kabul edeceği gibi, Andrew'un, otoritelerine sürekli meydan okumakta oluşu bunu zorlaştıracaktır. Yine de, disipline etmek için çok yorgun düşmüş de olsalar kendilerini zorlamaları, sinirlendiklerinde pes etmek çok daha kolay gelse de, kendilerini tutmaları ve bu "birdenbire" durumunun hiçbir zaman değişmeyeceğini düşündüklerinde geleceğe bakmaya devam etmeleri gerekir.

### Çözümün uzun vadede işe yarayıp yaramayacağını saptayın

Andrew, sonuçta Andrew'dur -huyu fark edilir derecede değişmeye-

cektir. Anne-babasının oğullarının güvenlikli bir ortamda hareketli aktiviteler yapması için ona fırsatlar vererek, onun doğasına uygun bir ortam yaratmaları gerekir. Onu dışarı çıkarın, koşsun, oynasın, kendine fazla gelen enerjiyi dışarı atsın. Diğer aktif ve kendine güveni olan çocuklarla bir oyun grubu oluşturun. Sakin ve sessiz durması gereken gezmelere götürmeyin.

### Değiştiremeyeceğiniz şeyi kabul edin

Ayrıca Andrew'un anne-babasının gelecekte olabilecek olayları önceden sezmeleri ve bunlara mani olma yollarını düşünmeleri gerekir. Onu tetikleyen şeylerin ne olduğunu öğrenmeleri, kontrolden çıkmadan önce nasıl göründüğü ve davrandığı hakkında fikir sahibi olmaları şarttır. Andrew'un çok fazla acıkmadığından ve aşırı yorulmadığından emin olmaları gerekir. Öğleden sonra hareketlerini biraz yavaşlatması yerinde olacaktır çünkü ancak bu şekilde aşırı yorgun düşmeden yatağa gidecektir. Hareketli yapıdaki çocuklar aşırı uyarılmış ya da yorgun olduklarında (aynı anne-babaları gibi) davranışsal olarak olumsuz hareketlere meylederler.

### Deneyimlerinizden ders alın

Andrew'un uygunsuz davranışlarının en azından bir kısmı, anne-babasının ama özellikle de annesinin dikkatini çekmek için tasarlandığından, Dorian'ın oğluna dikkatini olumlu yollarla da çekebileceğini göstermesi gerekir. Oğlu ile telefon çalmadan, televizyon açık değilken, günlük işlerin peşinde koşmazken, gerçekten ne kadar zamanı birlikte geçirdiğine bakmasını öneririm. Çocuklar bizim gerçekten *orada*, yanlarında olmadığımız zamanları hissederler. Sadece Andrew'a ait *belli saatler* ayırabilirler. Bunlardan sadece "annem ve ben" saatleri olarak söz edilebilir -bu saatler bebek geldiğinde iyice önem kazanacaktır. Dorian çalışan bir kadındır (bu da değiştirilemez bir etkendir) ve zaman kavramı zaten hayatında aşırı derecede vurgulanmaktadır ama eğer sabahları veya akşam eve döndü-

günde biraz zaman ayırıp, bu zamanı gerçekten Andrew *ile* geçirirse, Andrew diğer zamanlarda çok daha az talepkar davranabilir. İki ebeveynin de Andrew'un iyi davrandığı zamanları dikkatle yakalamaya çalışmaları ve bu davranışlardan ötürü ona övgülü sözlerle yaklaşmaları yerinde olur. Ayrıca kendini denetleyebilmeyi başardığı için ona güzel şeyler söyleyebilirler: "Aferin Andrew, ne güzel sakinleştin!"

### Çocuğunuzdan şefkati esirgemeyin

Eğer anne ile baba gerçekten tutarlı davranırsa, Andrew er ya da geç mesajı alacaktır: Anne ve babası ne istediklerini söylemekte ve sonra da dediklerini yapmaktadır. Dorian ve eşi aksilikler olduğunda güçlü durmalıdırlar. Bazı günler Andrew onlara yardımcı olurken, diğer günlerde geriye doğru büyük bir adım atmış gibi görünebilir. Böyle şeylere karşı hazırlıklı olmak gerekir.

### Kendinizi plana adayın

Anne ve baba kendi davranışlarına da dikkat etmelidir. Bu özellikle "birdenbire" durumlarının kendisini bir köşeye sıkıştırdığını itiraf eden Dorian için geçerlidir. Oğluyla ilgili sabrının taşma noktasına geldiğini görmek beni şaşırtmıyor. Omuzlarında çok fazla yük taşıyor: Tam-zamanlı bir iş, küçük bir çocuk ve yolda olan bir bebek. Yine de, bu gelişimsel iniş çıkışları belli bir perspektifte tutması gerekiyor. Oğlunun gerçekte kim olduğunu bilir ve onun güçlü yanlarını vurgulayıp, zayıflıklarını çok fazla önemsemezse; üç yaşına geldiğinde Andrew'un çoğu olumsuzluğu ve saldırganlığı azalmış olacaktır. Dorian aynı zamanda bilinçli olmaya çalışmalıdır. Hareketli yapıdaki çocuklar, bir patlama yaşamadan önce bunu belli ederler -yüksek sesle konuşmaya veya bağırmaya başlar, daha öfkeli veya kızgın olur, başka birinin elindeki şeyi zorla almaya çalışır. Denetimsiz duygular onu ele geçirmeden ve fiziksel olarak daha da saldırganlaşmadan önce annesinin bunu fark etmesi gerekir (ayrıca bkz. sayfa 442). And-

rew'u dikkatlice gözlemledikçe, onun ilgisini başka yöne çekip, *uygun gördüğü* davranışları ona seçenek olarak sundukça, Dorian gelmekte olan bir tehlikeyi önlemiş olur.

| Sabırlı ve bilinçli anne-babalar olun |
|---|

Son olarak, Dorian'ın kendisine dikkat etmesi gerekir. Değişen hormonları ve Andrew'la ilgili kaygılarının onun neredeyse kendini kaybetmesine neden olmaları şaşırtıcı değildir. Sorun, kızgınlığının Andrew'u daha da zor hale getirmesindedir. Olayların yatışmasını istiyorsanız, güce güçle karşılık vermezsiniz. Dorian E.A.S.Y.'deki Y. (Your Time/Sizin Zamanınız)'ye, diğer harflere verdiği önemin aynını vermelidir. Biraz nefes almak için, kocasından, anne-babasından veya arkadaşlarından yardım isteyebilir. Kendine ayırdığı birkaç dakika bile, onun tazelenmesini ve Andrew'a karşı tepkilerinde daha dikkatli olmasını sağlayacaktır. Aksi takdirde, oğlu ile olumsuz bir motif başlatmış olur, bu da onları sürekli bir inat savaşına sürekler.

| Kendinize iyi bakın |
|---|

## İyileşme Sonrası Hüsran: "Normale Dönemiyoruz"

Bir çocuk kendini iyi hissetmediğinde veya başına kötü bir şey geldiğinde iyileşmesi için bakıma ihtiyaç duyduğunda anne-babaları çocuklarının yanında olur. Ama bu dönem atlatıldığında eski düzeni sağlamak zor olacaktır. Hastalıklar, ameliyatlar ve kazalar "birdenbire değişti" vakalarının en zorlayıcı örneklerindendir. Haklı olarak çocuğunuz için içiniz acır ve onu rahat ettirmek istersiniz. Başınıza gelen, her çocuğun çektiği bir diş çıkarma ağrısı bile olsa, hiç iyileşemeyeceğini düşünüp endişelenirsiniz. Aynı şekilde, buradaki zorluk da onunla ilgilenmek ile genelde hatalı ebeveynlikle sonuçlanacak "zavallı çocuk" sendromuna boyun eğmek arasındaki ince çizgide yürüyebilmektir. Bazen kriz bittiğinde, yeni davranış ve kötü alış-

kanlıkların takılıp kaldığını fark edebilir, eski düzeninize nasıl geri dönebileceğinizi, yardımımı isteyen on aylık Stuart'ın annesi Linda'nın deyişiyle "eskiden nasılsa o şekilde" devam edebilme yolunu bilemeyebilirsiniz.

Yorkshireli şirin Linda ve kocası ile son zamanlarda yaptığım İngiltere seyahatimde tanıştım. Linda, Stuart'ın diş çıkarmaya başladığında yaklaşık sekiz aylık olduğunu söylemişti. Diş çıkaran çoğu çocuk gibi, onun da burnu akıyor, sulu kakalar yapıyor, gün içinde huysuz haller sergiliyor, geceleri de sık sık uyanıyordu. Linda her gece onun yanına girip, oğlunu kucağına alıp yürüterek ve sallayarak uyutuyordu. Birkaç hafta içinde ilk dişi patladığında, Stuart kucakta yürütülüp sallanarak uyumaya o kadar alışmıştı ki, şimdi anne veya babası onu her yatağa yatırmaya kalktığında tüm kuvvetiyle buna karşı koymaya çalışıyordu. Annesi Stuart'ın sergilediği bu yakalarına yapışma durumu için mazeretler sunuyordu: "Bu o değil!" ya da "Diş çıkardığı için böyle yapıyor." Ve bunlar olurken kendi evinde bir esire dönüşüyordu.

Stuart bir anda, ama sadece geceleri, yatağına karşı bir korku geliştirmiş olduğundan, Linda onun sorununun gece terörü olduğunu düşünmüştü. Ona sordum: "İlk diş çıkarmaya başladığında ne yaptınız?" Linda hemen tahmin ettiğim cevabı vermişti. "Ah zavallı küçük şey. Başlangıçta diş olduğunu anlamamıştık bile. Üşüttüğünü sanmıştım. Yeteri kadar uyku alamadığı için kırık ve keyifsiz olduğunu zannediyordum. Ama sonra o kadar huzursuzlaştı ki, bir şeyden çok korkmuş gibiydi."

Daha o an, Linda'da "zavallı çocuk" sendromu olduğunu anladım (bkz. sayfa 339). Daha önceden Stuart'ın diş çıkardığını fark etmediği için kendini berbat hissediyor, "kötü bir anne" olduğunu düşünüyordu. Bazı on aylıkların kötü rüyalar gördüğünü bilmemize rağmen, bunun ciddi bir diş çıkarma -bazı çocuklar bu evreyi diğerlerinden çok daha zor atlatırlar- ve suçluluk duygusu duyan anne vakası olduğundan oldukça emindim. George da kendi açısından, karısının her gece oğlunun odasına girip çıkmasından bunalmış durumdaydı. "Tek gecemiz birlikte geçmiyor" diye yakınıyordu, "çünkü Stuart uyurken, her an uyanabilir diye kulağı sürekli onda oluyor."

Bu durumda ilk olarak ne yapmamız gerektiğine karar vermek zor değildi: Öncelikle Stuart'ın acısına çare bulmamız gerekiyordu. Anne-babasına bir diş merhemi almalarını söyledim, bu onun diş etlerini uyuşturacaktı. Rahatladığı anda, uyku motiflerini tekrar rayına oturtmak için çalışmaya başlayabilirdik. Temel bilgilere dönerek -ve George'un yapması gerektiğini özellikle vurgulayarak- onlara yatır/kaldır yapmalarını önerdim. Eğer karşımdaki "zavallı çocuk" sendromu olan bir anne ise, hemen her zaman onu formülün dışında tutmaya çalışır, en azından yatır/kaldır sürecini başlatma görevini babaya vermeyi tercih ederim. Bu anneye dinlenme zamanı verecektir ve babanın da kendini önemli hissetmesini -ki önemlidir de- sağlayacaktır. Böylelikle çocuğuna acıyan ve üzülen annenin de oğlunun odasına girmesini riske atmamış olacaktık.

George yatır/kaldır yapma konusundaki tüm yönlendirmelerimi harfiyen uyguladı. İlk gecenin cehennem gibi geçmesine rağmen -Stuart her iki saatte bir uyanıyordu- görevini sonuna kadar devam ettirdi. Ertesi gün Linda kocası için "Ne kadar harika olduğuna inanamadım" diyordu. Kendisi olsaydı, Stuart'ı kucağına aldığı ilk an pes edeceğini düşündüğünü itiraf etmişti. "George bitkin bir haldeydi ama gözleri ışıldıyordu." O gece ve diğer gece kocasını izlemek (Bir uyku sorunu ile başa çıkmak üzere 'yatır/kaldır'dan faydalanan çiftlerin her zaman iki günde bir yer değiştirmelerini öneririm, bkz. sayfa 353), Linda'yı da 'yatır/kaldır'da sonuna kadar gitmek için cesaretlendirmişti. Bir hafta içinde Stuart geceyi uyanmadan tamamlamayı başardı.

Bu tip vakalardaki çoğu anne gibi, Linda da aynı şeyi sormuştu: "Öbür dişi çıktığında da aynı şeyleri *yine* yapmak zorunda mı kalacağım?" Bunun mümkün olduğunu söyledim ama önemli olan, bu deneyimden bir şeyler öğrenmiş olması idi. Çünkü Stuart hastalandığında ya da çocuklara özgü bir yaralanma geçirdiğinde, büyük olasılıkla yine böyle zor durumda kalacaktı. "Eğer çareyi eski *prop*ta bulursanız" diye onu uyardım, "tekrar başladığınız yere dönersiniz."

## Ani Korkular: "Küvetten Korkuyor"

Maya, on bir aylık kızı Jade tuhaf bir şekilde banyo vakti geldiğinde huzursuzlaşmaya başlayınca beni aramıştı. "Suyu hep çok severdi" diyordu, "bebekliğinden beri. Şimdi onu daha küvetin içine koyduğum an çığlıklar atmaya başlıyor ve hiçbir şekilde içinde oturmuyor." Bu çok ciddi olmasa da, benim için tanıdık bir sorundur. Çok anne-babayı üzdüğünü bildiğimden bu konuyu da buraya eklemek istedim.

Çocuk birdenbire küvete girmek istemiyorsa, bu onda dokuz oranda, onu bir şeyin korkuttuğuna işarettir. Suda kaymış olabilir, gözüne sabun kaçmış olabilir, sıcak çeşmeye dokunmuş olabilir. Korkusunu yenmesi biraz zaman alacaktır. Birkaç gece saçını yıkamayın, böylece sabun sorun olmaktan çıkar (Bebekler ve küçük çocuklar çok kirlenmezler!). Suyun altına kaydığında bu onun için korkutucudur. Kendini güvende hissetmesi için onunla *birlikte* banyoya girmeyi deneyin. Sizinle bile küvetin içine girmeyi reddediyorsa, birkaç hafta boyunca temizliğini süngerle yapın.

Bir şey olduysa ve siz bunu anlayamıyorsanız, onu yıkayan diğer kimselerle konuşun. Küçücük bir kıza küvet çok büyük görünebilir. Ya da belki kendi sesinin ekolarını duymuştur, bu küçük çocuklar için tedirgin edici olabilir. Eğer durum bu ise, onun bebek sesleri çıkarmakta iken birdenbire durup, *"nedir bu?"* dercesine, gözlerini kocaman açtığını görürsünüz.

Son olarak, çocuğunuz banyoya girdiği zaman çok fazla yorgun olabilir, bu da korkmasına ya da her şeyin ona daha ağır gelmesine neden olabilir. Çocuklar büyüdükçe, oyuncaklarla ve insanlarla etkileşim içine girdikçe, banyo deneyimi, web siteme yazan bir annenin deyimi ile bir "küvet partisine" -suların sıçratıldığı, banyo yaptıran kişinin sular içinde bırakıldığı çılgınca bir cümbüş- dönüşür. Bazı çocuklar bu tip bir aktiviteyle başa çıkabilirler. Ama diğerlerine küvet partisi gereğinden çok uyarıcı gelebilir. Eğer durum bu ise, rutini değiştirmek ve banyo vaktini çocuğun kendini yorgun hissetmediği bir saate almak daha akıllıca olabilir (bkz. Carlos'un hikâyesi, sayfa 375).

Eğer çocuğunuzun korkma nedenini bulamıyorsanız, temel bilgilere geri dönün. Onu yavaş yavaş küvete alıştırmaya ve yaptığınız şeyleri çok fazla önemsemeden sergilemeye çalışın. Küveti daha çekici hale getirmek

için, ona yeni oyuncaklar verin (her zaman oyuncak vermenize gerek yoktur, renkli fincanlar ve sürahiler de bu görevi görebilir). Eğer gerçekten korkuyorsa, bebek küvetini alın, yere koyun ve onu süngerle silerken, küvetin içindeki suyu ona sıçratmayı deneyin. Ona "Seni bebekken burada yıkıyordum" deyin. Eğer isterse küçük küvetin içine girmesine izin verin. Banyoda daha rahatlamış olduğunu gördüğünüzde, büyük küvetin musluğunu açın ama içini sadece birkaç santim su ile doldurun. İçinde ayakta durmasına izin verin. Korkan bir çocuğu hiçbir şekilde küvette oturması için zorlamayın. Bu, aylar sürebilecek bir durumdur ama çocuğunuz bunu önünde sonunda atlatacaktır.

## Yabancı Korkusu: "Bakıcı Onu Sakinleştiremedi"

Vera telaşlı bir şekilde beni aramıştı. Onunla Sean henüz dokuz aylık bir bebekken tanışmıştık. "Tracy, korkarım değişiyor" diyordu. "Hiç böyle davrandığını görmedim."

"Nasıl?" diye sordum, Vera'nın endişesinin nedenini merak ediyordum. Sean çok tatlı bir çocuktu. Onu çok çabuk bir şekilde iyi bir rutine sokmuştuk. Annesi gelişimi ile ilgili beni arada sırada aramasına rağmen, şimdiye kadar neredeyse hiç soruları veya endişeleri nedeniyle aramamıştı.

"Dün gece yemeğe çıktık ve Sean'ı bir bakıcı ile bıraktık -bu olaydan önce de sık sık yaptığımız gibi. Yemeğin henüz daha ortasındayken, telefonum çaldı. Bakıcı, bir arkadaşın evinde karşılaştığım çok şeker ve becerikli bir hanımdı, Sean'ın uyandığını haber vermek için aramıştı. Ona kullanmasını rica ettiğim sözcüklerle, tekrar uyuması için ikna etmeye çalışmıştı: "Tamam Sean, hadi şimdi uyumaya çalış." Ama dediğine göre, göz göze geldiklerinde, Sean öncekinden de kuvvetle çığlık çığlığa ağlamaya başlamıştı. Ne yaptıysa onu sakinleştirememişti -onu sallaması, kitap okuması, televizyonu açması bile işe yaramamıştı. Karides kokteylden 0sonra kendimizi evde bulduk. Şansımıza sadece birkaç dakikalık mesafedeydik. Ama eve vardığımızda Sean çıldırmış gibiydi. Beni gördüğünde gerçekten de kollarıma atıldı ve hemen o an sakinleşiverdi.

Zavallı Bayan Grey. Bebeklerle ve küçük çocuklarla geçirdiği bunca yıl boyunca kendinden bu kadar nefret eden bir bebek olmadığını söylüyor-

du. Ne oluyor, Tracy? Tamam yeni bir *bakıcıydı* ama daha önce de yeni birileri gelip gitmişti. Sean acaba ayrılık korkusu geliştiriyor olabilir mi?"

Vera'nın teorisi mantıklı idi. Birçok çocuk bu yaşlarda ayrılık kaygısı geliştirir (bkz. sayfa 115). Yine de, On İki Soru'nun üzerinden geçtiğimizde, bunun değinilmemiş bir olay olduğundan emin olduk. Sean her an annesiyle birlikte olma arzusunda değildi. Kendi kendine kırk beş dakika ya da daha fazla oynayabiliyordu. Vera market alışverişine gittiğinde, Jade uzun süredir evin temizlik işlerine yardım eden ve bazen de bebek bakıcılığı yapan Alice ile birlikte kalmıştı ve bir sorun çıkmamıştı. O an Bayan Grey'in ilk kez Vera'larda bakıcılık yaptığını hatırladım. "Sean, siz çıkmadan önce Bayan Grey'le biraz vakit geçirebildi mi?" diye sordum.

"Hayır, nasıl geçirebilirdi ki?" diyordu, nereye gelmek istediğimi anlamamış gibiydi. "Sean normalde saat yedide yatıyor. Ona Sean kalkarsa ne yapması gerektiğini söyledim. Aslında sabaha kadar uyuyacağını umuyordum."

Ama tabii ki, Sean *uyanmıştı*. Dışarı çıktığınızda tam uyuyacağını düşündüğünüz anda, uyumazlar! Daha da kötüsü -ve onun panik hissetmesine neden olan şey- uyanıp da bir yabancıyla karşılaşmaktır. Belki uyanmasının asıl nedeni kötü bir rüya idi (dokuz ayda bu olasılıklar içindedir), ya da belki bacaklarının hareketi onu uyandırmıştır (yeni sıralamaya başlamıştı). Nedeni ne olursa olsun, Sean gözlerini açtığı anda karşısında Bayan Grey'i görmeyi beklemiyordu.

Vera "ama daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştı" diye karşı çıkıyordu. "Hiçbir zaman tek bir *bakıcımız* olmadı, çok fazla yüzle karşılaştı ve buna alışkın." Vera'ya küçük oğlunun büyümekte olduğunu anlattım. Daha küçükken, hemen her yetişkin suratı (annesininki dışında) onun için neredeyse birbirinin aynıydı. Daha önceki aylarda, karşısında yabancı bir yüzle uyanmak Sean'ın panik olmasına neden olmamıştı çünkü bebeklerin beyni yeni bir insanı "bir yabancı" olarak kaydetmez. Ama sekiz veya dokuz ay sonra, nörolojik devreler olgunlaşmaya başlar. Ayrılık kaygısından sorumlu benzer bir gelişim de çocukların tanıdık olmayan yüzlerden korkmalarına neden olur. Bayan Grey gülümseyip, Sean'ı kucaklasa da, yine de tanıdık biri değildi ve bu Sean'ı korkutmuştu.

Bu hikâyeden üç ders çıkartılabilir: Bir, "asla" kelimesini sözcük dağarcığınızdan çıkarın. "Geceleri *asla* uyanmaz" ya da "insanların yanında *asla* ağlama krizleri geçirmez" diyen ve sonra bu lafları yutmak zorunda kalan çok anne-baba gördüm.

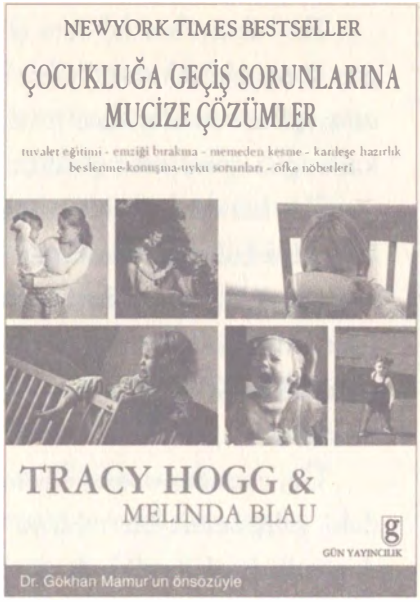
İki, kendinizi çocuğunuzun yerine koyun ve duruma onun gözü ile bakmaya çalışın. Vera'nın yapması gereken, Bayan Grey'le Sean'ı daha önce tanıştırmaktı. Bayan Grey belki bir akşamüstü ona bakabilir, daha sonra kısa bir oyun ziyareti yapabilirdi. Böylelikle Sean'ın onunla az da olsa bir ilişki kurması mümkün olurdu. Bu şekilde, öyle bir sürpriz yaşamamış olurdu.

Üç, çocuğunuzun gelişimsel evrelerinden haberdar olun. Çocuğunuzdaki gelişmeleri bir tabloya göre ölçmenin doğruluğuna inanmıyorum. Ama onun zihinsel ve duygusal yeteneklerinin biraz farkında olmak iyi bir fikir olacaktır. Bebekler ve küçük çocuklar, her zaman anne-babalarının fark ettiklerinden daha fazla şey algılarlar. Anne-babalar çoğu zaman çocuklarının "sadece bir bebek" olduğunu düşünür -hatırlamayacaktır... anlamaz... değişikliği fark etmeyecektir. Ve genellikle tam anlamı ile haksızdırlar.

## Belki de Gezegenler Aynı Hizada Değil

Böylece bu kitaptaki tüm soruları ve stratejileri gözden geçirdiniz ve çocuğunuzun birdenbire gece saat 4'ün nasıl oyun saati olduğuna karar verdiğini hâlâ çözemiyorsunuz. Ya da çocuğunuzun şimdiye kadar en sevdiği şey olan yulaf ezmesini neden şimdi sevmediğini merak ediyorsunuz. Bak değerli okuyucum, bana kişisel olarak telefonla ve e-posta aracılığıyla ilettiğin tüm sorunları ele almaya çalıştım. Ve bodrumdaki mahzenimde sakladığım tüm gizli stratejileri seninle paylaştım. Eğer hâlâ yolunu bulamadıysan, belki de bu gezegenlerin aynı hizada olmamasından dolayıdır. Belki Merkür ters yönde dönmektedir. Bazen tüm yaptıklarımız ve bildiklerimiz, düne ait mükemmel bir çözüm sunarken, bugünün dilemmasında hiçbir neden olmaksızın işe yaramayabilir. Eğer çok fazla beklerseniz, bana inanın, daha yeni ve daha zor bir durum damarınıza basacaktır!

Çocuğunuzun ilk adımlarıyla bebeklik sorunları değişmeye başlar ve elinizdeki kitabın hükmü sona erer... ama üzülmeyin burada bitmiyor. Bebeklikten çocukluğa geçen çocuğunuz için bir sonraki kitap, Çocukluğa Geçiş Sorunlarına Mucize Çözümler imdadınıza yetişiyor. Memeden kesme, davranış sorunları, iki yaş sendromu, kardeşe hazırlık, emziği bırakma, tuvalet eğitimi sorunları ve daha birçoğu ile ilgili sorularınız ikinci kitapta cevaplarını buluyor.




Gün Yayıncılık
Klodfarer Cd. Sümer Apt.
No:26/8 Sultanahmet/İstanbul

**www.gunyayincilik.com**
**info@gunyayincilik.com**
**0(212) 518 06 07**




Tracy mucizelerini ve bilgeliğini yanıbaşınızda hissetmeye, kendi gözlerinizle tanık olmaya hazır mısınız?

Bebeğiniz ve çocuğunuz için mucize çözümleri izleyerek daha kolay uygulayabilmek için 2 DVD'den oluşan muhteşem seti kaçırmayın!

Geceleri deliksiz uyuyan, gündüzleri iştahla yemeğini yiyen, kendi başına sıkılmadan oyun oynayabilen, ne zaman ne istediğini anlayabildiğiniz bir bebek büyütmek... Kulağa erişilmesi güç bir hayal gibi geliyor değil mi? Tracy Hogg'un yardımıyla bu hayali gerçeğe dönüştürebilirsiniz. Bebeğiniz kendinden emin adımlarla büyürken, siz bebek sahibi olmanın tadını çıkarın.

Şimdiye kadar bebeklerin aslında bir dilleri olduğunu fark etmiş miydiniz hiç? Tüm bebeklerin aslında her şeyin farkında olduğunu ve dünyaya gelir gelmez minik patron koltuğuna oturduklarını keşfeden yazar bu eşsiz kaynağında anne-babalara bilinçli bir eğitimin kapılarını açıyor. Patron koltuğunu kaptırmamanın yollarını binlerce çocukla edindiği deneyimleriyle anne babalara anlatıyor.

Doğumdan üç yaşına kadar geçen süreçte beslenme, uyku alışkanlıkları, tuvalet eğitimi, duygu ve davranış sorunlarına kalıcı, akılcı ve uzlaşmacı çözüm yolları sunan bu kitap, anne-babalara bebekleriyle birlikte bir kez daha büyüme ve hayattan keyif alma şansı tanıyor.



ISBN 978-975-9046-70-5

THG
1011861
BEF

gunyayincilik
gunyayincilik