

EN BAŞTAN

Ebeveyn Olma Yolucluęu

—
Pedagoji
—



FERİHA
DİLDAR

En Baştan

Ebeveyn Olma Yolculuğu

EN BAŞTAN

Ebeveyn Olma Yolculuğu

Yazan: Feriha Dildar

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Eylül 2021 / ISBN 978-605-09-8742-3

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomođlu

Kitap tasarımı: Hülya Aktaş

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnŐ. San. Tic. A.Ő.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

En Baştan

Ebeveyn Olma Yolculuğu

Feriha Dildar

Önsöz.....	13
Doğum öncesi.....	17
Bebeğe hazırlık.....	17
Çift olarak bebeği beklemek.....	20
Doğmamış bebekle iletişim kurmak.....	22
Bebeğinizle ilk buluşma.....	27
Doğum.....	27
Lohusalık.....	32
Yenidoğan.....	37
Emzirme.....	37
İlk iletişim: Ağlama.....	42
Küçük bir insan olarak bebek.....	47
Bağlanma.....	48
Ortak dikkat.....	57
Ayrışma-bireyselleşme.....	60
Ebeveynliğe geçiş.....	67
Anne olmak... ..	67
Baba olmak... ..	75
Çift olmaktan anne baba olmaya.....	83
Köken aile.....	86
Sözcükler iyileştiricidir.....	89
Gelişim özellikleri.....	97
12.-15. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	98
15.-18. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	103
18.-21. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	108
21.-24. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	111
24.-30. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	114
30.-36. aylar arasında çocuğunuzun gelişimi.....	119
Duygu düzenleme.....	127
Duygu düzenlemede çocuğunuza destek olabilmeniz için öneriler.....	130
Dayanıklı çocuk yetiştirmek.....	134

Temel alışkanlıklar	141
Beslenme.....	144
Uyku	153
Tuvalet alışkanlığı.....	164
Disiplin	171
Oyun	183
Serbest oyun	186
Yapılandırılmış oyun.....	188
Bunları biliyor muydunuz?	195
Oyuncak.....	197
1-2 yaş	197
2-3 yaş	199
Sıkça sorulan sorular	205
Aileye yeni bir bebeğin gelişi büyük çocuğa nasıl anlatılmalı?	
Kardeşlik ilişkilerini nasıl düzenleyebiliriz?	205
Sırlar ve sırlı sıkıntılar: Çocuğumdan sır saklamalı mıyım?	212
Kayıp ve yasla başa çıkarken çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?	215
Ebeveynlerin ayrılığı çocuğa nasıl açıklanmalı/anlatılmalı?	
Neler yapılmalı?	218
Dijitalleşen dünyada anne baba tutumu nasıl olmalıdır?	224
Çocuğumun cinselliği konusuna nasıl yaklaşmalıyım?	
Onunla nasıl iletişim kurmalıyım?	227
Çocuğumun özgüvenini nasıl geliştirebilirim?	231
Yayınlanmış makalelerden derlemeler	237
Daha erken... ..	237
İçimizdeki çocuk ve çocuğumuz	241
Nehrin hangi kıyısı?	244
Sosyal medya: Özgürlük ve tutsaklık	246
Cinsiyet farkı ve anne babalık.....	248
Yeter ki mutlu olsun... ..	252
Sonsöz	255

Bekir Dildar'ın anısına...

Çocukluk, bir insanın anavatanıdır.

– Epiktetos

Teşekkür

Bana aktardığı güçlü ve şefkatli kadınlık mirasıyla hem anneliğime hem de mesleğime en büyük kaynağı sağlayan annem Nursen Şenkaya'ya teşekkür ederim.

En keyifli serüvenimde bana eşlik eden, beni zenginleştiren, büyüten, eşsiz deneyimlerimin ortağı ve genç meslektaşım, kızım Dila Dildar'a borcumu ödeyemem. Kitaba doğrudan çalışmalarıyla da katkı sağladığı için teşekkür ederim.

Bu yolculuğun başından itibaren, özenli çalışmasıyla yanı başımda olan, verdiği motivasyon ve sağladığı bilimsel katkılarla beni destekleyen Uzman Nöropsikolog Nora Karapekmez'e sonsuz teşekkürler...

Deneyimlerimi zenginleştiren, sabırla yazdıklarımı okuyarak değerlendiren ikinci ailem PSİ ekibi; Uzman Klinik Psikolog Zeynep Koçak, Uzman Psikolog Nil Ertürk, Uzman Psikolog Bengi Keskin, Uzman Klinik Psikolog Ezgi Emiroğlu, Uzman Klinik Psikolog Can-su Torun... Hepiniz bu kitabın bir parçası oldunuz.

Son olarak;

Seans odasında bana güvenerek çalışma fırsatı sağlayan, bu mesleğin en değerlileri danışanlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim. Seans odası, mahrem bir serüven sahnesidir. Bana birlikte düşünme fırsatı vererek, bu kitabın oluşmasına benim kadar emek verdiniz.

Umarım bu deneyimler, karşılaşma fırsatı bulamadığım ebeveynlere de kılavuz olur.

Sevgi ve saygılarımla...

Feriha Dildar
Pedagog
Uzman Psikolojik Danışman

Önsöz

Kadın ve erkek, anne baba olmaya karar verirler...

Henüz bu karar aşamasında, zihinlerinde bir bebek canlanmıştı bile... Bebekle ilgili atıflar, hayaller, beklentiler ve sorular hızla oluşmaya başlar. “Acaba nasıl birer ebeveyn olacağız?”, “Bebeğimiz kime benzeyecek?”, “Bu süreci hata yapmadan yürütebilir miyiz?”, “Bebeğimiz bütün beklentilerimize cevap verecek mi?”, “Acaba hayallerimizin ne kadarı gerçek olacak?..”

Son yıllarda, yeni ebeveyn olmaya hazırlanan çiftlerin, giderek daha fazla hatasız ebeveynliğin peşine düştüklerini gözlemliyorum. Bu mükemmel anne baba olma telaşı, biraz önce bahsettiğim gibi birçok soruyu da beraberinde getirebilir. Öncelikle, mükemmellik arayışının, yaşamın kendisiyle uyumlu bir hedef olmadığını unutmamalıyız. Diğer bir deyişle, hayatın içinde de iniş ve çıkışlar, başarılar ve başarısızlıklar, zaferler ve kayıplar var. Ufak hatalar yapıp, bu hataları telafi etmek, günlük yaşamın bir parçası. Hayatın gerçekliğinde olan bu dalgalanmalar, anne babanın yapacağı küçük tökezlemeler, çocuğun hayatında da bir gerçeklik repertuarı oluşturur. Krizleri, hataları ve ufak yanlışları da barındıran bu repertuar, çocuğunuzun sorunlarla başa çıkma kasını geliştirir ve ona problem çözme becerileri kazandırır. Bunun yanı sıra, sizin çocuğunuzla kuracağınız ilişkinin de daha gerçek olmasını sağlar.

Söz ettiğimiz bu mükemmellik arayışındaki birçok çift, bu konuda hissedebilecekleri kaygıyı, doğal bir çaba göstererek bilgiyle yatıştırırmaya çalışabilirler: Birçok uzmanla görüşme, kitap okuma, daha fazla referans arama yoluna girebilirler. Farklı bakış açılarından alınan bu kadar bilgi, kafa karıştırıcı olabilmekle birlikte, ebeveynlerin

kaygılarını yatıştırmak için genellikle yeterli de olmaz. Bir bebek büyütme, bir çocuk yetiştirmek için doğru bilgiye sahip olmak elbette önemlidir, fakat öncelikli olan, ebeveynlerin zihinlerinde uyanan sorularla birlikte, duygu ve düşüncelerine eşzamanlı olarak dikkat edebilmeleridir. Çünkü her ebeveyn-çocuk ilişkisi, biriciktir. Çocuk büyütme konusunda belli çizgiler var olmakla birlikte, genel geçer, mutlak doğrulardan söz edemeyiz. Ebeveynler, bebekleri için gerekli ve doğru olanı, onu ve kendilerini tanıyarak keşfedebilirler.

Dünyaya gelecek bir bebekle ilgili kaygıların çoğunun kaynağı, bilgi eksikliği değil, altta yatan, henüz dokunulmamış duygulardır. Bu duyguları yatıştırmamanın en etkili yolu ise, kişinin ne hissettiğinin farkına varması, onları kabullenmesi ve işlemesidir. Bebek sahibi olmayı bekleyen her ebeveyn için bu yol, bebekle ilgili beklentilerle yüzleşmek ve kendi hikâyelerinin farkına varmaktan geçer. Ayrıca, yaşanacaklar hakkında olumlu duygu ve düşüncelere olduğu kadar, olumsuz duygu ve düşüncelere de yer açmaları gerekir. Ebeveynler, farkına varmaya başladıkları kendi hikâyelerinin, şimdi oluşmakta olan bu yeni canın hikâyesine neler katacağını ve bu hikâyeyi nasıl şekillendireceğini sorgulamalıdır.

14

Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde, kişilerin kendi anne babaları ve çocuklukları arasındaki bağlantıyı anlamak ve anlamlandırmak için öteden beri çok hevesli oldum. Anne babaları da bu konuda kendilerini sorgulamaları için teşvik ettim. Bu yolculukta, birçok canlı bağlantıyı birlikte keşfettik. Bu bağlantıları sadece fark etmek ve mevcut durumda hissedilenlerin geçmişteki kaynaklarını görebilmek, kimi zaman çözüme ulaşmak için yeterli oldu.

Bu kitapla sizi bir yolculuğa çıkarmak ve uygulamaya dökülebilir doğru bilgiye ulaştırmak, ayrıca anne baba olma fikriyle doğabilecek duygusal boşluğu nasıl doldurabileceğiniz konusunda size bir fikir vermek istiyorum. Yolculuğumuz sırasında duygulara odaklanacağım; köken, aileler ve atıflar hakkında konuşurken sizleri emzirme, tuvalet eğitimi, uyku eğitimi gibi temel konularda teknik bilgilerle desteklemeye çalışacağım.

Yeni ebeveynlerle deneyimlerim, zihin ve duygu bütünlüğünün, ebeveyn-bebek uyumlanmasında ne kadar büyük bir rolü olduğu-

nu gözlemleyebilmemi sağladı: Bu yüzden kitabı anne babalara, onları da bugünlere getiren, geçmişteki küçük acıları olduğunu hatırlatmak, çocuk büyütürken hata yapma korkusunun, alacakları keyfi gölgelemesini önlemek ve ebeveynlik becerilerini geliştirerek hayatlarını kolaylaştırmak üzere tasarladım.

Siz ebeveynler ve ebeveyn adayları için, bu zenginleştirici ve kimi zaman zorlayıcı serüvenin, sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yolculuk olmasını dilerim...

Bebeğe hazırlık

Ebeveynlik, her ne kadar doğumla başlıyor gibi gözükse de aslında doğumdan çok önce, bir bebek fikrinin ebeveynin zihnine ilk düştüğü andan itibaren başlar. Çocuklukta oynanan evcilik oyunlarıyla başlayan anne babalık provaları, bu tohumun ilk atıldığı anlardır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, romantik ilişkilerin başlarında ki çocuk sahibi olma hayalleriyle birlikte bu tohum gelişir ve filizlenir. Çoğu zaman heyecan, sevinç, coşku gibi güzel ve güçlü duyguları uyandıran bu fikirle beraber hem doğacak bebeğe dair hem de nasıl bir ebeveyn olunacağına dair hayaller, istekler ve atıflar hızla şekillenmeye başlar. Ebeveynin duygusal ve zihinsel süreçlerindeki bu değişim ve dönüşüm aslında bir tür içsel hazırlık niteliğindedir: Çiftler, bu dokuz aylık süreç boyunca hem ebeveyn olmaya hem de doğacak bebeklerine hazırlanmış olurlar. Hamilelik ve doğum sonrası deneyimleri belirleyen önemli etkenlerden biri, bu hazırlık sürecinin duygusal olarak nasıl geçirildiğidir. Bu süreçte zaman zaman yükselen kaygıları kabullenmek kadar heyecan ve umudu yüksek tutmak da önemlidir.

Elbette zorlu bir yolculuktur bu. Özellikle ilk aylarda, anne adayları birçok fiziksel değişimle başa çıkmak zorunda kalır. Bedeninde yeni bir can beslemek, ona fiziksel bir yorgunluk verecektir; ayrıca, değişen bedeniyle ilgili güvensizlik ve rahatsızlık duygularına kapılması ve doğumun nasıl geçeceğine dair endişelerinin olması da doğaldır. Vajinal doğum yapabilecek midir, doğumda her şey yolunda gidecek midir, bebeği sağlıklı olacak mıdır?.. Anneye paralel olarak, baba adayı da anneninkine benzer ama farklı kaygılar taşıyabilir: Ar-

tan sorumlulukları yerine getirip anne ve bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilecek midir? Ancak bu zorluklar, her ebeveynin yüzleşebileceği, başa çıkılabilir güçlüklerdir.

Anne adayı, bir yandan heyecan içinde bebeğiyle kuracağı ilişkiyi tasarlarırken, karmaşık bir içsel yolculuğa çıkmıştır bile. Heyecanın yanı sıra çoğu zaman kaygılar, korkular da anne adayının zihninde büyük yer tutar. “Her şey yolunda gidecek mi?”, “Bebek sağlıklı doğacak mı?” Tüm bunların yanı sıra annenin içindeki kendi beklisi tarafı ve kendi bekleğinde aldığı annelik, yeniden tanımlanmaya başlar. Annesi nasıl bir annedir? Kendi bekleği yeterince iyi geçmiş midir? Peki annesi gibi bir anne mi olacaktır, yoksa tüm öykü annesinin yaptığı hataları telafi etmek üzerine yeniden mi kurgulanacaktır? “Nasıl bir anne olmalıyım?” sorusu, anne adayının kendi bekleği üzerine inşa edilir. Bu yüzden hamilelik ve erken doğum döneminde annelerin, kendi anneleriyle ilişkileri de mercek altına alınır, adeta yeniden tanımlanır. Çoğu zaman beklekteki ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı, anne adayının zihnindeki annelik görevlerini belirlemede önemli bir rol oynar. Bu durum, kimi zaman kuşaklar arası yeni anlaşmalar ve çözümlenmelerin, kimi zaman da tartışmaların yaşanmasına yol açabilir.

* * *

ÖRNEK GÖRÜŞME

Belma Hanım ilk görüşmeye geldiğinde 32 yaşındaydı ve 28 haftalık hamileydi. Kariyerine önem veren bir kadındı ve çalışmaya devam ediyordu. “Size gelmekte çok mu acele ettim bilmiyorum ama içinden çıkamadığım pek çok soruyla boğuşuyorum” diyerek söze başladı. Bu görüşmeye gelmekteki tek amacının, bebeğine yeteri kadar sevgi göstermek, onu anlayabilmek, yakın bir anne-bebek ilişkisini en baştan itibaren kurabilmek olduğundan söz etti. Öyle ki, onu bu hedefe ulaştırabilecek yolu bulabilmek için sayısız kitap okumuş, pek çok farklı sahneyi defalarca zihninde canlandırmıştı. İlerleyen zamanda, bir annenin bebeğini neden yeteri kadar sevemeyeceğini, yeteri kadar sevmenin ne demek oldu-

ğunu, neden onunla yakın bir ilişki kuramayacağını düşündüğünü sordum ve bu düşüncelerin onda yarattığı duyguları konuşmaya başladık. Belli duygular mı bu düşünceleri yaratmıştı, yoksa bu düşünceler mi duygularını şekillendiriyordu?

Belma Hanım, annesinden hiç sevgi ve anlayış görmediğini, annesinin işi dışında başka şeylere ilgi göstermeyen, hislerini belli etmeyen, sadece sert bir dille görevleri hatırlatan ve kendi görevlerini de aynı sorumluluk duygusuyla yapan biri olduğunu anlattı. Hamilelikle ilgili duyduğu endişelerin altında yatan en büyük kaygı, annesi gibi bir anne olmaktı. “Daha önce terapi aldım, bu konuları hallettiğimi zannediyordum ama hamileliğimin ilk gününden itibaren, bu hikâye tüm ağırlığıyla içime çöktü. Annem gibi bir anne olacağım korkusunu içimden atamıyorum.”

* * *

Yeni ebeveynlerin, tablonun kusursuz olamayacağını kabullenmeleri, ileride bebekleriyle yaşayacakları zorlayıcı anlar karşısında esneklik gösterebilmelerini sağlar. Bu heyecan verici serüvende zorluklar olacağını kabul etmek, sadece yaşanabilecek tersliklere odaklanmak değildir. Sürekli bir terslik olacağına dair inanç, hamilelik ve çocuk sahibi olmanın zevkini yaşamayı engellemekle birlikte, yaşanacak güzel olayları da perdeler. Çocuk sahibi olma deneyimi, büyümlü bir yolculuktur. Bu yolda karşılaşılan güçlükler, ebeveynin içinde var olan büyütme ve dönüştürme gücünü test etmesini ve varlığının farkında olmadığı kaynakları keşfetmesini sağlar.

Çeşitli sebeplerle beklenenden daha zorlayıcı geçen hamilelik sürecinde, kimi zaman kaygılar, olumlu duygu ve beklentileri gölgeleyebilir. Anne adayının tasarılarının sekteye uğraması, duygusal dünyasını zaman zaman altüst edebilir. Hayattaki pek çok olay gibi, hamilelik süreci de birçok yönden bilinmeyenleri, beklenmeyenleri içerir. Bu süreçte anne adayı mevcut durumu, bedeninde ve zihninde süregelen hızlı dönüşümleri tam da olduğu gibi kabul etmeye çalışmalı ve bunların sürecin bir parçası olduğunu sıkça hatırlamalıdır. Unutulmamalıdır ki biyolojik ya da duygusal koşulların

zor olduğu durumlarda bile, bu yol, gelişmeye doğru giden bir yoldur ve olumlu beklentilerden, en önemlisi umuttan vazgeçmemek gerekir. Koşulları kabul etmekle birlikte, umut etmeyi de bilen anne adayı sağlıklı bir sürecin içindedir.

Anne adayı, bu karmaşık, inişli çıkışlı, bazen de keyifli ama zorlu yolda ilerlerken ve pek çok ses zihninde yankılanırken, en büyük desteği baba adayından alabilir. Her şeyin yoluna gireceği umudunu anneye vaat eden babanın bakışları, annenin zihninde denetleyemediği, hızla geçen kaygıları yatıştırabilen en iyi fren mekanizmasıdır. Babanın yatıştırıcı sözleri, şefkatli fiziksel temasları, anneyi dinleyebilmesi ve anlayabilmesiyle güçlü bir ebeveyn ortaklığını başlatacaktır.

Çift olarak bebeği beklemek

20

Anne baba adaylarının hamileliğin heyecanının en yüksek olduğu başlarda kurdukları hayaller, gebeliğin ilerleyen dönemlerinde yerini bebeğin sağlığı konusundaki endişelere bırakır. Gözlemlerime göre bu iyi niyetli kaygılar, kimi zaman hamileliğin ve aileye katılacak bu yeni bireyin getireceği değişikliklerin göz ardı edilmesine veya zamanında konuşulmamasına yol açabiliyor. Birlikte bir bebek büyütme hem annenin hem de babanın hayatında büyük değişimler gerektirir. Bu değişiklikler, sadece annenin hormonlarıyla sınırlı değildir. Bebeğin gelişimi ebeveynlerin alışkanlıkları, günlük rutinleri, uyku düzenleri, iş saatleri ve boş vakitleri de değişikliğe uğrayacaktır.

Sağlıklı ve dayanışmaya dayalı anne baba birlikteliği, bu değişiklikler yaşanmadan bazı konuların dile dökülmesini ve uzlaşmaya varılmasını gerektirir. Her birlikteliğin temeli, karşılıklı sevgi ve saygı olmakla birlikte, sağlıklı bir ilişki aynı zamanda açık bir iletişim kanalının varlığını da gerektirir. Kendilerinin ve birbirlerinin beklentilerinin, isteklerinin ve ihtiyaçlarının farkında olan bir çift, hem birbirine destek olmakta hem de ilişkilerinin değişecek doğasına uyum sağlamakta başarılı olacaktır. Bu işbirlikçi yaklaşım, anne babaların bebeklerinin ihtiyaçlarıyla ilgilenirken karşılaşacakları zorluklara da birlikte göğüs gerebilmelerine yardımcı olacaktır.



"Çocuk sahibi olma deneyimi, büyüü bir yolculuktur ve her ebeveynin, her bir çocuğunu büyütme yolculuğu birbirinden farklıdır. Mutlu, huzurlu, sağlıklı bir birey yetiştirmenin tek bir doğru yolu yoktur. Yolculuğunuz boyunca kimi zaman duraksayıp dinlenmeniz, kimi zaman başkalarına yol sormanız, kimi zaman geri dönüşler yaparak yeni yollar keşfetmeye çalışmanız oldukça doğaldır. Unutmayın, çocuğunuz her şeyden önce sevgiyle büyür. Sevildiğini bilen ve ebeveynlerine güvenen her çocuk, bu serüvendeki ufak tökezlemelerinize göz yumabilir ve hataların telafisine olanak tanır. Siz de bu keşif ve öğrenme yolculuğundan zevk almaya bakın."

Feriha Dildar, bu kitapla ebeveynleri ve ebeveyn adaylarını bir yolculuğa çıkarıyor. Yolculuk sırasında altta yatan, henüz dokunulmamış duygulara odaklanırken kimi zaman da zorlayıcı olabilen bu serüveni zenginleştirici bir deneyime dönüştürüyor.

FERİHA DİLDAR 1989 yılında İstanbul Üniversitesi Pedagoji Bölümü'nden mezun oldu. 1992'de Çapa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü'nde yüksek lisansını tamamladı. Liverpool Üniversitesi ve Manchester Çocuk Hastanesi'nde çeşitli çalışmalara katıldı.

1998-2000 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yarı zamanlı öğretim üyeliği, 2000-2002 yılları arasında Bükreş'te International Nursery School'da gönüllü danışmanlık yaptı. 2011-2017 yılları arasında Okan Üniversitesi'nde, 2011-2018 yılları arasında Bilgi Üniversitesi'nde yüksek lisans programlarında yarı zamanlı öğretim üyeliği yapan Dildar, aynı zamanda *Hürriyet Kelebek*'te çocuk gelişimi üzerine yazılar kaleme aldı.

1992 yılından bu yana PSİ Çocuk ve Aile Merkezi'nde çalışmalarını sürdüren Feriha Dildar, çocuklarda "bireysel terapi" ve ailelerde "çocuk merkezli aile terapisi" uyguluyor ve ağırlıklı olarak sistematik ve bilişsel-davranışsal yöntemleri kullanıyor.

Tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 39

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-8742-3



9 786050 987423

DK
Doğan
Kitap