



YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK

0-6 Yaş Dönemi
Anne Baba Çocuk İlişkisi

DOÇ. DR. VEYSİ ÇERİ

YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK
0-6 Yaş Dönemi
Anne Baba Çocuk İlişkisi
VEYSİ ÇERİ



VEYSİ ÇERİ

Tıp eğitimini Çapa, uzmanlık eğitimini ise Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi'nde tamamlayan Dr. Veysi Çeri, Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştığı dönemde yaptığı bilimsel araştırma ve projelerle 2018 yılında Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Doçenti olmuştur. Bir süre Almanya ve Hollanda'da çalışmış olan Doç. Dr. Çeri'nin ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayınlanmış 30'u aşkın araştırma makalesi bulunmakta, gerek bilimsel gerek sahadaki çalışma ve araştırmalarına devam etmektedir. Mülteciler ve dezavantajlı durumdaki çocuklarla yaptığı çalışmalardan dolayı 2018 yılında Avusturya Çocuk ve Genç Psikiyatristleri Derneği tarafından 'Ernst Berger Sosyal Psikiyatri Ödülü'ne layık görülen Doç. Dr. Çeri, 2016 yılında da Avrupa Psikiyatri Birliği tarafından en iyi araştırmacı ödülünü almaya hak kazanmıştır.

Halihazırda Antalya'daki özel bir klinikte çalışmakta olan Çeri'nin Tabipler Birliği, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Türkiye Psikiyatri Derneği ve Amerika Psikanaliz ve Dinamik Psikiyatri Akademisi Üyeliği bulunmakta, erken çocukluk dönemi ile olumlu ve olumsuz çocukluk yaşantılarının uzun dönem etkileri hususunda araştırmalar yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN	9
GİRİŞ	15
Ruh sağlığının açıklaması, tanımı, önemi	15
Çocuk Gelişiminin Üç Ayağı	19
Çocukların Kısıtlanması	20
Gebelik Öncesi	23
İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu	28
Annelik İçgüdüleri ve Bağlanma.....	31
Gebelik Süresince Aklınızdan	
Çıkarmamanız Gerekenler.....	37
Ebeveynlik	38
Etkili Ebeveynlik Uygulamaları	41
Doğum.....	48
İnsan Yavrusu	50
Nöronal Plastisite ve Kritik Dönem.....	50
Nöroplastisiteyi Artırmak İçin Neler Yapılmalı?	57
Serbest Oyun	60
Genler mi Çevre mi?.....	62
Huzursuz Günler.....	63
Gelişim Teorileri	64

BEBEKLİK (0-12 AY) DÖNEMİ	73
Imprinting (Baskılanma)	79
Emzirme	81
Bebğin Gelişimini Gözeten Emzirme Şekli	84
Emzirme Konusunda Aklınızdan	
Çıkarmamanız Gerekenler.....	85
Emzirme İçin Öneriler	85
Aşılar	87
Uyku	88
Temel Güven Duygusunun Gelişimi	90
Temel Güven Duygusunu	
Geliştirmek için Öneriler	96
“Zor Çocuk” Diye Bir Şey Var mıdır?	97
İnsanlar Ne Der?	98
Ağlama.....	99
Ağlayan Bebeği Yatıştırmak İçin Öneriler	100
Ek Besinlere Geçiş.....	101
0-12 Ay Döneminde Aklınızdan Çıkarmayın	103
0-12 Ay Dönemi İçin Genel Öneriler	103
Ne Zaman Bir Çocuk Ruh Sağlığı Uzmanına	
Başvurmalı	105
1-3 YAŞ DÖNEMİ	109
Beslenme	113
Bölüm Özeti	117
1-3 Yaş Dönemi İçin Beslenme Önerileri	118
2 Yaş Krizi	120
2 Yaş Krizi İçin Öneriler.....	122
Tuvalet Eğitimi	123
Tuvalet Eğitiminde Konusunda Aklınızdan	
Çıkarmamanız Gerekenler.....	125

Tuvalet Eğitimi İçin Öneriler.....	125
Yatakları Ne Zaman Ayırmalı?	126
Disiplin	130
Fiziksel Cezalandırma	134
Rol Model Olma.....	136
Disiplin Konusunda Aklınızdan Çıkarmamanız Gerekenler.....	138
Disiplin İçin Öneriler	140
1-3 Yaş Dönemi İçin Genel Hususlar	143
1-3 Yaş Dönemi İçin Genel Öneriler	144
Ne Zaman Bir Çocuk Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurmalı?	145
3-6 YAŞ DÖNEMİ	147
Uyku.....	153
Gerçekliğe Davet	158
Çocuk Ekran İlişkisi	162
Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Etkileri.....	165
Olumsuz Çocukluk Yaşantılarını Önlemek İçin Neler Yapılmalı?.....	172
Babalara Özel Öneriler.....	173
SON NİYETİNE.....	176

BAŞLARKEN

Bugünkü veriler, yaşamımızın ilk yıllarında öğrendiklerimizin daha sonraki yıllarda öğreneceklerimizin tümünden çok daha fazla olduğunu ve ilk yıllarda daha hızlı öğrendiğimizi gösteriyor. Veriler, yaşamın ilk birkaç yılının hayatın temelini inşa etmek olduğuna işaret etmekte. Dahası erken çocuk gelişimi destekleme programlarının ve uygulamalarının uzun dönemde çocuk toplum ilişkisi için devasa olumlu etkilerinin olduğunu gösteren kanıtlar günden güne artmaktadır. Nitekim bu hususta yapılan uzun araştırmalar, erken çocukluk eğitim programlarına ve uygulamalarına yapılan yatırımların uzun dönemde devlet bütçesinden çok daha büyük meblağların çıkmasının önüne geçtiğini ortaya koymakta. Böylelikle ilk yılların öneminin duygusal ve psikolojik gerekliliğin ötesine taşınmış olduğu ve gerek ekonomik gerekse de toplumsal huzurun sağlanmasında öncelikli bir devlet politikası olarak uygulanması gerektiği açıktır.

Hatırı sayılır bir çocuk nüfusuna sahip olan ülkemize bakıldığında “erken çocukluk eğitimi” programları ile

“ebeveyn bilgilendirme merkezlerinin” yeterli sayıda olmadığı ayrıca çocukluk yıllarının ilk dönemine dair yanlış bilgi ve uygulamaların yaygın olduğunu üzülerək görmekteyim. Bunun yanında ruh sağlığı yasaının olmayışı ile doğan boşluğu doldurmak isteyen ve yetersiz veya geçersiz psikolojik eğitimler alarak kendine uzmanlık atfeden birçok kişinin çocuk gelişimi ile ilgili popüler ancak hiçbir dayanağı olmayan söylemlerle kitaplar yazdığını gözlemliyorum. Bu söylemlerin sosyal medya hesapları veya ulusal ölçekli medya kuruluşları kanalıyla geniş kitlelere ulaştığını ve böylelikle birey ile toplum için gelecekte belki de telafisi mümkün olmayan yaraların açılmasına sebep olabilecek kimi yanlış bilgilerin hızla yayıldığını müşahade etmekteyim.

Her bir çocuk, oldukça özel ve tamamen kendine has bir potansiyel ile dünyaya gelir ve bu potansiyel ancak yeterince uygun bir ortam bulduğunda filizlenerek ortaya çıkabilir. Aksi takdirde bu potansiyel kabiliyet çürüyerek ortaya çıkma imkânını sonsuza dek kaybeder. Böylelikle çocuklara ilk yıllarda sunduğumuz çevre ve davranışlarımız, ya potansiyellerinin filizlenerek ortaya çıkmasını sağlar ya da potansiyel kabiliyetlerinin çürüyüp kendilerini gerçekleştirme imkânını tamamıyla kaybetmelerine neden olur. Oysa çocukta bulunup ortaya çıkmayan her bir potansiyel başta o toplum olmak üzere, tüm insanlık için bir kayıp anlamı taşımaktadır. Bundan dolayı çocuğun ilk yıllarına dair iyi bir çevre sunma ödevinin sadece anne ve babanın değil; insan türünün her bir ferдинin asli ödevi olduğunu düşünüyor, bir yerde bir çocuk varsa, onun yeterince iyi koşullar altında gelişmesini sağlayarak, kendisindeki biricik potansiyellerin açığa çıkmasına olanak

tanımanın toplumun tüm fertlerinin birincil ödevlerinden olduğunu savunuyorum.

Erken çocukluk yaşantılarının kişideki potansiyellerin filizlenip filizlenmeyeceğini belirlemesinin yanında, kişi ilk yıllar boyunca çevresinde görüp deneyimlediklerini, kelimenin tam anlamıyla içine katarak, iç dünya dediğimiz içsel dinamiklerin ve temel düşünce ve inançlarının oluşumunu sağlar. İnşa ettiği bu iç dünyanın daha sonraki tüm yaşantısını etkileyerek şekillendirdiğini de belirtmek gerekecek. Biraz daha açmak gerekirse çocuğun yaşamının ilk yıllarında kendi dışında kalan dünyayı daha çok anlamaya çalıştığını ve dünyaya dair aldığı bu verilerin ileriki yıllarda gerek dış dünyayı gerekse de kendini anlamlandırıp konumlandırmasını sağladığını ifade etmeye çalışıyorum. Böylelikle çocuk, kendine hatta dünyaya yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerinin penceresinden bakar duruma gelmekte. Başka bir deyişle erken dönem çocukluk yaşantıları bizlerin kendimiz ve evrendeki diğer her şeyle ilişkimiz açısından bir ön şablon oluşturuyor ve dünya algımız için adeta bir gözlük görevi görüyor. Dahası, sonraki yaşamımızda herhangi bir şeyi bu gözlüğün merceğinden geçmeksizin görmemiz de pek mümkün olmuyor. Böylelikle dünyaya dair temel kabul ve görüşlerimizi etkilemesinin yanında bu deneyimler zihinsel normlarla geleceğe dair ideallerimizi de belirliyor. Bu deneyimler zihinsel ve duygusal dünyamızı oluşturan iç dünyamızı yani kelimenin tam anlamıyla bizi inşa ettiğinden yaşamın ilk yıllarının yeterince iyi geçmesi, kişi ile içinde bulunduğu toplum için maddi ölçütlerle ölçülemeyecek düzeyde önem taşıyor.

On yıllık mesleki pratiğim sürecinde çalışma fırsatı bulduğum ebeveynlerin neredeyse tamamının çocukları için en iyisini istediğini ancak çoğu zaman ya bunu nasıl yapacaklarını bilememekten ya da yanlış bilmekten kaynaklanan hatalar yaptıklarına çokça şahit oldum. Daha da öte, gerek mesleki pratiğim gerekse de çevremde gördüklerim son yıllarda ebeveynlerin yoğun bir “en iyi anne-baba olma” baskısı altında kaldıklarını ve bu “en iyi ebeveyn” olma baskısının çoğu zaman çocukla ebeveynin arasını bozan ve çocuğun duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen en önemli sorunlardan biri haline geldiğini görüyorum. İşte bu gözlemden yola çıkarak “en iyi” değil; İngiliz Pediatrist ve Psikanalist Donald W. Winnicott’ın “Yeterince İyi Ebeveynlik” kavramını yeniden ele almanın tam da zamanı olduğunu düşünüyorum. Winnicott’a göre yeterince iyi anne;

1. Mükemmel değildir, bazı eksiklikleri ve yetersizlikleri ile bebeğin zihinsel ve duygusal gelişimine olanak tanır.
2. Diğer taraftan bebeğin karşılaştığı yoksunlukların da onun baş etme kapasitesini aşarak travmatik hale gelmesini engeller, yani bir denge gözetir.

Donald Winnicott’ın da dikkat çektiği üzere, “çocuk bakımında yanlışlar ile kazaların kaçınılmaz olduğunu ancak hiçbir şeyin yanlış yapma kaygısı ile çocuğun iç dünyasının fakir kalmasına neden olmaktan kötü olamayacağını” savunan biri olarak bu kitapta, “yeterince iyi ebeveynlik” (Yeterince iyi ebeveynlik kavramıyla, mükemmellik zorlantısı ile kendini ve çocuğu boğmayan, sistematik yanlışlara sürüklenmekten olabildiğince sakınırken yanlış yapmanın insan olmanın gereği olduğunu

ve sistematik olmayan yanlışların çocuğa zarar vermediğini, hatta gelişimini desteklediğini bilerek kusur ve yanlışları ile anne-babalık yapmayı kastediyorum.) uygulamalarına odaklanarak **bireyin kendi kimliğini bulup tesis etmesini ve bireyselliği ile biricikliğini kaybetmeden toplumun aktif, düşünüp üretebilen, sevip oynayabilen bir üyesi olmasına imkân tanıyacak bir çevre ve bakım tarzını** sunmayı hedefledim. Bu doğrultuda kitap boyunca, gerek 10 yıllık mesleki pratiğimden ve gerekse de yaptığım araştırma ve gözlemlerden yola çıkarak, “yeterince iyi bakım” tarzını yakalamaya çalışacağım. Böylelikle ebeveynlere modern dünyanın dayattığı mükemmellik kaygısı ve baskısı altında ezilmeden çocuklarına yeterince iyi bakım vererek hem kendilerini hem de çocuklarını yıpratmayacak ve çocuklarını yeterince iyi birey olarak yetiştirmeyi sağlayacak bakım tarzını vermeye çabalayarak toplumun bir üyesi olarak, “çocuğa yeterince iyi bir çevre sağlama” ödevimi bir nebze olsun yerine getirmeye girişeceğim. Kitap boyunca yazdıklarımın tek bir ebeveyn ya da çocuğuna faydalı olması halinde kendimi başarılı hissetmiş olacağımı belirterek sizleri modern dünyanın bize dayattığı mükemmellik baskısından sıyrılarak dünyadaki yegâne aşk olduğunu düşündüğüm anne-çocuk ilişkisinin sihirli akışına bırakmaya davet eden kitabımla baş başa bırakıyorum.

GİRİŞ

Ruh sağığının açıklaması, tanımı, önemi

Dünya Sağlık Örgütü sağığı sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal açılardan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Her ne kadar fiziksel sağığı ile ilişkili problemler daha görünür olmaları nedeniyle bizlerin ilgisini daha çok çekiyor olsa da duygusal, psikolojik ve sosyal açılardan iyi oluşumuzu tanımlayan ruh sağığı, çocukluktan yaşlılığa hatta ölüme değin yaşamın her aşamasındaki belirleyiciliğı ile önemini koruyor. İnsanın gerek beden gerekse sosyal ve ruhsal yönleriyle bir bütünlük arz ettiğı, sağığın tüm parametrelerinin birbiriyle ayrılamayacak şekilde iç içe geçmiş olduğı ve bir alandaki problemin sağığın diğer alanlarını da önemli ölçüde zorlayabileceğı gerçeğini göz ardı etmemek gerekiyor. Nitekim “Duvarı nem, insanı gam yıkar,” ve “Sağılam kafa sağılam vücutta bulunur,” gibi birçok atasözü de yüzyıllar öncesinden, beden ve ruh sağığı arasındaki bu ilişkiye işaret etmektedir.

Fiziksel ya da beden sağlığımız ile ruh sağlığımız arasındaki yakın ilişkiyi anlamak için grip gibi basit bir bedensel hastalığa yakalandığımızda bile kendimizi duygusal açıdan ne kadar kötü hissettiğimiz üzerinde düşünebiliriz. Bunun yanında ruhsal problemlerimizin de beden sağlığımız üzerine etkisinin olduğunu belirtmek gerekiyor. Nitekim son zamanlarda yapılan birçok önemli araştırma sonucu, elimizdekilere şükranla bakabilmenin beden sağlığımızı olumlu yönde etkilediğini göstermekte, hayata pozitif bakanlarla başkalarına yardımda bulunanlarda birçok bedensel hastalığın daha az görüldüğünü görmekteyiz. Bunun yanında olumsuz çocukluk yaşantılarına dair sayısız araştırma, duygusal sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen çocukluk yaşantılarının kalp krizinden kansere kadar birçok hastalığın gelişimine ön ayak olabildiğine işaret etmekte. Duygusal sağlığın fiziksel sağlıkla bu yakın ilişkisi ve önemine karşın gerek toplumumuz gerekse de diğer toplumlarda sadece beden sağlığı ile ilgili farkındalık oldukça yüksek düzeylerde seyrediyor. İnsanların temel ilgi ve endişe kaynakları sıralamasında beden sağlığı konusunun başı çekmesine rağmen aynı ilgiyi ruhsal sağlık için de taşıdığımızı söylemek pek de mümkün değil. Oysa **stresle nasıl başa çıkacağımızı, başkalarıyla nasıl ilişki kuracağımızı ve yapacağımız seçimleri etkileyen** ruh sağlığımız sadece bizleri değil başta yakın ilişki içinde olduğumuz aile üyeleri ile iş ve sosyal çevremiz olmak üzere parçası olduğumuz toplumu her yönüyle derin biçimde etkiliyor.

Sağlıkla ilgili bu genel değerlendirmenin yanında, ruhsal anlamda “iyi” yani sağlıklı olmanın ölçütünün, kişide herhangi bir psikiyatrik hastalık olmaması ile

sınırlandırılmayacağını belirtmek gerekiyor. Buna göre, kişinin ruhsal sağlığının yerinde olduğunu ifade etmek için Freud'un üzerinde durduğu **sevme ve sevilebilme kapasitesinin, yani başkaları ile sevgi ilişkisi geliştirebilme yetisinin** gelişmiş olmasının yanında, Donald Winnicot'ın belirttiği **kişiliğin özgürlüğü, güvenme ve inanma kapasitesi ile belli bir istikrara sahip olma ve güvenilebilirlik** gibi hususların da yeterince gelişmiş olması gerekmektedir. Bunun yanında Lenor Terr'in üzerinde durduğu haliyle **“oyun oynayabilme kapasitesinin” yani gerçekliği belli sınırlar içerisinde zihninde esnetip yeniden yapılandırdıktan sonra başarıyla tekrar gerçekliğe dönebilme becerisinin** de gelişmiş olması gerektiğini vurgulamak istiyorum. Böylelikle psikolojik iyilik halinin, kişinin sadece mutlu olma, keyif alma ve iyi hissetme gibi olumlu duygulanımları hissetmesi anlamına gelmediği ve bu olumlu özellikler kadar korkular, duygu çatışmaları, üzüntüler ve kuşkular veya hayal kırıklıklarıyla baş edebilmeyi de barındırdığını bilip kabul etmek lazım geliyor. Gerek olumlu gerekse de olumsuz duyguları birbirinden ayırt edip onlarla barışık yaşamayı da içerdiğini hatırlatmam gerekiyor. Ayrıca yine Winnicot'un bize hatırlattığı şekliyle **kişinin eylem ya da eylemsizliğinin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi, böylelikle kendi hayatını yaşadığını, yani “var” ve “gerçek” olduğunu hissedebilmesinin** de kişinin ruhsal sağlığını değerlendirirken mutlaka göz önünde bulundurulması gerektiğini düşünüyorum.

Bunun yanında Anna Freud'un çocuklardaki ruhsal sağlık kavramını değerlendirmek üzere geliştirmiş olduğu **gelişim çizgileri** kavramına değinerek kişiye sağlıklı

demek için kişinin bu gelişim çizgilerinin her birinde yeterli gelişim göstermiş olması gerektiğini belirtmeden geçemeyeceğim. Buna göre sağlıklı bir gelişim sürecinde, bireyin yaşama gözlerini açtığı ilk günlerdeki bağımlılıktan çıkarak duygusal açıdan kendine yetebilme ve yetişkin nesne ilişkilerine geçiş kapasitesi ile rasyonel bir yeme tutumu geliştirmiş olması gerekiyor. Beden ve duygu ya da dürtü denetimi kapasitesinin gelişmiş olması ile ilginin kendisinden ve yakın çevresinden entelektüel ve sanatsal ya da sportif aktivitelere bir ölçüde yönelebilmış olması da gerçekleşmelidir. Son olarak içsel ya da sübjektif deneyimi dışsal deneyimden ayırt edebilme yetisi yani gerçeklik ilkesine uyumun gelişimini de kişinin zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı oluşunu değerlendirirken göz önünde bulundurmak gerekecektir. Böylelikle görüldüğü üzere, ruhsal sağlığı Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı sınıflaması olan DSM'deki durumların olup olmamasıyla sınırlamak oldukça sık ve gerçek tabloyu göstermekten uzak bir görüş olacaktır.

Sonuç olarak kişinin **kendini ve var olduğunu hissetmesi ile sevmeye, oyun oynayabilme, keyif alabilme ve üretebilme kapasitesi ile gelişim çizgilerindeki ilerleme ve gerçeklik ilkesinin belli bir düzeye kadar gelişmiş olması ruhsal sağlık kavramı içerisinde ele alınmalı** ve uygun bir çocuk bakımının sadece çocuğun bedensel gelişimini ya da mutlu oluşunu değil kişide bu kapasitelerin her birinin gelişimini de destekleyecek şekilde olması gerektiğini belirtmek gerekiyor.

Yukarıda bahsettiğimiz bu alanları da göz önüne aldığımızda çocuk bakım tarzımızın, çocuk gelişiminin bu

çok yönlü ve çok katmanlı yönlerinin her birini gözetmesi gerektiği görülecektir. İşte bu kitap boyunca tam olarak, çocuk gelişiminin bütün yönlerini destekleyecek bir bakım tarzını sunmaya; mümkün olabildiği ve elimden geldiği ölçüde kişiliğin bütün bu yönlerini göz önünde bulunduran önerilerde bulunmaya çalıştım. Son olarak ebeveynlerin ve devletlerin çocuklarla ilgili tüm müdahale ve uygulamalarda gelişimin tüm bu yönlerini göz önünde bulundurarak hareket etmesi gerektiğini hatırlatmak gerekiyor.

Çocuk Gelişiminin Üç Ayağı

Önceki bölümde sağlığın bedensel, ruhsal/duygusal ve sosyal olmak üzere üç farklı parametresi olduğuna değindik. Çocuk gelişiminin de fiziksel, zihinsel (bilişsel) ve psikososyal olmak üzere üç farklı boyutu olduğunu ve çocuk gelişiminden her söz ettiğimizde bu üçlü yapıyı göz önünde bulundurmamız gerektiğini hatırlatmak istiyorum. Kitapta daha çok zihinsel (bilişsel) ve psikososyal gelişime odaklanacak olmakla beraber yukarıda da değindiğim üzere bu üç parametrenin birbirinden neredeyse ayrılamayacak derecede yakın bir ilişki içerisinde olduğunu asla hatırdan çıkarmamak gerek. Böylelikle sık sık fiziksel gelişimle ilgili hususlara da değinmek durumunda kalacağımı ve daha önemlisi bebek ya da çocukla ilgili her türlü müdahalenin bu üç farklı gelişim alanlarının her biri üzerine olan etkisini dikkate alarak yapılması ve bu müdahalelerin çocuğun sevme, keyif alabilme ve üretebilme kapasitesini sekteye uğratmaması gerektiğine dikkati çekmek istediğimi belirtmem gerekiyor.

Bir örnek vermek gerekirse çocuğun aç kalmasının fiziksel gelişimine zararlı olabileceğini biliriz. Ancak bunu önlemek için yapacağımız müdahalelerin çocuğun zihinsel ve psikososyal gelişimine zarar vermeyecek şekilde olması gerekir. Beslenmesini sağlarken ileride yemekten keyif almasını engelleyecek ya da yeme deyimine dair nahoş duygulanımlara neden olabilecek müdahalelerde bulunulmaması ve yeme alışkanlığının kazanılmasının çocuğun bağımsızlaşmasını engelleyecek şekilde olmaması gerektiğine dikkat çekmek istiyorum. Aksi halde adeta kaş yapayım derken göz çıkarma tehlikesi ile karşı karşıya kalabileceğimizi akıldan çıkarmamak gerekiyor. Çocuklarda yeme hususunda toplum olarak ciddi eksiklerimizin olduğuna ve beden gelişimine dair aşırı kaygılarımızın çocuklarımızın bilişsel ve psikososyal gelişimlerini ciddi şekilde ketleyebildiğine 10 yıllık mesleki pratiğimde sıkça rastladığımı söyleyip bu hususu ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı olarak tartışmak üzere parantezi kapatmak istiyorum.

Çocukların Kısıtlanması

Winnicott "Bedenle ilgili hatalar yapmak böylelikle çeşitli hastalıklara neden olmak mümkündür. Ancak hiçbir şey 'hiçbir şeyi olmayan bir çocuk' yetiştirmekten kötü olamaz," der. Her çocuk öyle ya da böyle hastalanır, yaralanır hatta bazen bir yerlerini kırabilir. Ancak yaşamın bu tür olağan stres ve sıkıntıları çocuklar açısından baş edilemeyecek düzeyde değildir. Hatta Carl Gustav Jung'un işaret ettiği üzere, ta ilk insandan itibaren insanlık ailesinin temel deneyimlerini bir şekilde devralarak bunları "arketipler"

olarak taşıdığımızı göz önüne aldığımızda, atalarımızdan aldığımız bilinçdışı mirasla bu tür yaşantılara aşına olduğumuzu hatta bunlarla karşılaşma beklentisi içinde doğduğumuzu söyleyebilirim. Burada bırakın çocuklar başlarını derde soksun, yaralansın ya da kazalara maruz kalsın demiyorum. Ancak çocuklarımızı bu tür aksiliklerden koruyayım derken zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini sekteye uğratmamak gerektiğine dikkati çekmek istiyorum. Hepimizin başına dışarıda düşük bir ihtimal de olsa kötü bir şey gelebilir. Çocuklar da koşarken düşüp bir yerini incitebilir, ağaca tırmanırken bacağına kırabilir ve diğer çocuklarla oynarken onlardaki bir enfeksiyonu kapabilir. Ancak rasyonel açıdan bakıldığında, bunlar çocuğumuz ve bizim için nahoş ve istenmeyen deneyimler olsa da hiçbir çocuğun hayatını tehlikeye atmaz. Aksine bu tür aktivite ve etkinliklerde bulunmak çocukların hem kas ve iskelet sistemini hem de bağışıklık sistemi ile sosyal ve duygusal gelişimini destekler. İşte burada, tıpkı büyük faydalarından dolayı kimi ilaçların yan etkilerini göze aldığımız gibi çocuklarımızı yüz binde hatta milyonda bir gerçekleşecek kötü bir ihtimalden dolayı sosyal, duygusal ve nöromotor gelişimi destekleyecek aktivitelerden sakınmamaya hatta küçük yanlışlarla yaralanmaların da çocuğun gelişimini olumlu yönde desteklediğini göz önüne alarak bu tür aktivitelerle teşvik etmeye davet ediyorum.

Bahsi açılmışken, burada zihin derken neyi kastettiğimi açmam gerekecek. Zihin, olayların sınıflanması, anıların depolanması, zaman ve uzam ölçümü ile neden ve sonuç ilişkisinden sorumlu olan tarafımız; bir nevi kendimizi ve dünyayı algılama ve konumlama birimimizdir. Böylelikle zihnimiz hayatımızın her an ve alanını hatta rüyalarımızı

bile şekillendirmektedir. Bütün bunları belirleyen merciden yani zihinden ve zihinsel işleyişten bahsetmemek büyük bir eksiklik olacaktı. Ancak benim için zihni asıl çekici kılan şey, onun dünyayı ve kendimizi nasıl algıladığımızı ve böylelikle yaşamımızın her anını şekillendirmesi değil, kendisinin de erken çocukluk yaşantılarımız ve deneyimlerimizce oluşturulup şekillendiriliyor oluşu. İnsan neredeyse hiçbir zihinsel şema ya da içeriği olmadan anne rahmine düşmekte ve zihinsel içerik ve işleyiş anne rahminden başlayarak deneyimlediği yaşantılar ile oluşup şekillenmektedir. Bugün, tıpkı bir binanın temelinde olduğu gibi insan zihninin şekillenmesinde de en önemli olanın ilk inşa edilen kısım olduğunu ve zaman geçtikçe bu ilk düşünce ve içerikleri değiştirmenin giderek zorlaştığını biliyoruz. Dahası ilk bilişsel yani zihinsel temaların kendilerinden sonra edinilen bilgi ve düşünceleri de etkileyerek rol aldığını, yani önceki yaşantıların, kendilerinden sonraki yaşantıları anlama ve algılama biçimimizi etkilediğini biliyoruz. İşte ilk yıllarda çocuğu güvenlik kaygısı ile aşırı ketlemenin, hem dünyayı tehlikeli ve güvenilmez bir yer olarak algılamasına hem de var olduğunu hissetme, sevmeye, keyif alabilme ve üretebilme kapasitesini ciddi şekilde sekteye uğratarak iç dünyasının fakir kalmasına ve adeta hiçbir şeyi olmamasına neden olma riski taşıdığını hatırlatmak istiyor, bundan dolayı hatalar yapmaktan sakınmadan çocuklarımıza gerçekliği sunmaya çalışmamız gerektiğini vurgulamak istiyorum. Böylelikle bilhassa ilk altı yaşta onlara olabildiğince fazla şeyi deneyimleme imkânı vermenin, gerek kas, iskelet ve sinir sisteminin gelişimi gerekse de iç dünyalarının gelişimi için çok önemli olduğunu, altını çizerek belirtmek istiyorum.

Dahası çocuklarımızı atalarımızın daha önceki deneyimleri ve hayal kırıklıklarıyla buluşturmanın da faydalı olabileceğini belirtmek isterim. Örneğin yüzbinlerce yıl boyunca atalarımız toprak ve doğa ile iç içe bir hayat sürdürdüğünden bebeklerin de yaşamlarının ilk dönemlerinde toprak ve doğayı deneyimlemesi gerekiyor. Bu deneyimlerin çocukların gelişimlerini destekleyerek ve yaşama dair beklentilerini karşılayarak kendilerini güvende hissetmelerini ve içsel örtük sezilerine güvenmelerini olumlu etkileyeceğini savunuyorum. Yani bu tür doğa ile temas etkinliklerinin oldukça faydalı olacağını düşünüyor, çocukları kirlenir ya da hastalanır korkusuyla dört duvar arasına hapsetmektense doğa ile buluşturmayı hatta bu buluşmaların mümkünse çıplak ayakla yapılmasını savunuyorum. Nitekim son yıllardaki araştırmalar da toprak ve doğayla yakın ilişki içinde büyüyen çocukların daha az alerjik hastalığa veya psikolojik soruna yakalandığını gösteriyor.

Gebelik Öncesi

Çocuk gelişimi konusunda yaygın şekilde bilinip kabul gören birçok farklı teori bulunmakta. Öncelikle hepsinin doğru ve birbirinden üstün tarafları olduğu gibi, kiminin kimisine göre bazı zayıf tarafları olduğunu akılda tutarak hiçbirine körü körüne ve aşırı doğruymuşçasına bağlanmamak gerektiğini söylemeliyim. Nitekim bu teoriler ortaya çıktıkları dönemin ve içinden çıktıkları kültürün özelliklerinden önemli oranda etkilenmekte. Bu durum bazı sınırlılıkları da beraberinde getirerek bu teorileri herkes için genellemeyi zorlaştırmaktadır. Bundan dolayı bu teorilerde

yanlış olduğu belirtilen kimi şeyleri yapmanın o kadar da kötü sonuçları olmayabileceğini hatırd tutmalı. Buradaki en önemli husus, gelişim teorisyenleri tarafından ileri sürülen çıkarımların yeni bilimsel verilerle desteklenebilir olması.

Burada neden bazı hususlarda teorilere ihtiyaç duyuyor olduğumuz sorusuna açıklık getirmek faydalı olacak. Bir olgu ya da düzeni sistematik şekilde açıklamaya dönük düşünce, kavram, ilişki ve varsayımlar bütünü olarak tanımlanabilecek olan teoriler, insanın çevresinde olan bitenleri anlayıp sınıflama ve öngörme çabasının ürünüdür. Böylelikle iyi bir teori bir konuda olup bitenleri anlamamıza yardım ettiği gibi çeşitli müdahaleler ile olguların gidişatını istediğimiz yönde etkileme imkânı da sağlamalıdır. Ancak günümüzde, teorilerin bilimsel gözleme dayanması gerektiği gerçeğinin ya farkında olmayan ya da bilerek görmezden gelen bazı kişilerin bilimsel teknik ve gözlemle uzaktan yakından ilgisi olmayan kendi sübjektif gözlemlerini bir teori gibi sunmaya çalışmalarına da şahit olmaktadır.

Ülkemizde de çocuk gelişimi konusundaki kısıtlı bilgileri ile sübjektif gözlemlerini, popülist bir yaklaşımla harmanlayıp çocuk gelişimi alanındaki bilimsel verilerle uzaktan yakından ilgisi olmayan saptama ve önerilerle adeta insanlara zarar veren birçok kişi olduğunu sıkça görmekteyim. Çarpıcı bir dil kullanıp insanımızın kaygılarını kamçılayarak kendilerine yer edinmeye çalışan bu tarz kişilerin söylemleri maalesef birçok genç anne babanın zihnini bulandırabilmekte ve ileride telafisi son derece güç olacak birçok şeyi çocuklarına uygulamalarına neden olabilmektedir. Tam da burada

toplumun ve devletin en temel görevlerinden birinin, yegâne sermayesi olan çocuklarını koruma gerekliliğine atıfta bulunarak bilimsellikten uzak, yetkili dernekler ve uzmanlık kuruluşlarının uygun bulmadığı açıklamaların ve kitapların halka ulaşmasının engellenmesinin gerektiğini belirtmek istiyorum.

Her ne kadar çocuk gelişimi deyince akla genellikle doğum sonrası evre gelse de çocuk gelişiminin temellerinin annenin kendi çocukluğundan itibaren atıldığını söyleyebiliriz. Nitekim yeni araştırma sonuçları da bir kadının sadece hamilelik sırasında değil, hamilelikten önceki sağlığının, beslenmesinin ve yaşam tarzının bebeğin anne karnındaki sağlığını, gelişimini, doğum kilosunu, büyüklüğünü ve erken doğum olup olmasını etkilediğine işaret etmektedir. Böylelikle sağlıklı nesiller yetiştirme ülküsünün, beden ve ruh sağlıkları iyi olan, yeterince iyi eğitilmiş ve sağlıklı beslenen kız çocukları yetiştirmekten geçmekte olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca annenin gebelikteki ve gebelik öncesi yaşam tarzının çocuğun ileriki yaşlardaki sağlığıyla da ilişkili olduğu ve kişide diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları ile DEHB ve öğrenme güçlüğü gibi bazı hastalıkların gelişimini etkileyebildiği görülmekte. Böylelikle bebek isteyen/bekleyen anne adaylarının sadece kadın doğum muayeneleri değil her türlü doktor muayenelerinde de bu durumu belirtmeleri gerekmekte. Böylelikle doktorun buna göre bazen vitamin desteği sağlaması bazen de bazı ilaçları vermekten sakınması ya da hayati bir ilaç kullanıyor ise gebe kalmaması gerektiğini söylemesi önem arz etmektedir. Annenin gebelik öncesi sağlığı ve alışkanlıkları gibi babanın da sağlığının ve alışkanlıklarının gebelik sürecinden itibaren