

ÇOCUK NEYİ NEDEN YAPAR 1

Çocuk
Davranışlarını
Anlama
Rehberi

Adem Güneş



Önsöz

Bir gün sanatçı bir dostum “Kitap okumaya hiç vaktim yok... Şöyle pratik çocuk eğitimi kitabı yazsanız da beş-on dakikalık fırsatlarda göz atarak bir şeyler öğrensek” demişti.

Çocuk eğitimi ‘şöyle bir göz atarak’ öğrenilecek şey değildir aslında. Ancak, birçok anne-baba maalesef yoğun koşturmacalar içinde detaylı kitap okumaya fırsat bulamıyor.

İşte bu kitap temel pedagojik bilgileri içermesine rağmen, kısa ve öz olarak ele alındı. Ele alınan başlıklar hemen hemen bütün anne-babaların sorunları arasındaydı. Ki bilhassa da sıklıkla karşılaşılan bu sorunlardan seçmeye çalıştık konuları.

Her konu bitiminde, soru-yorumlara da yer verildi ki, konunun anlaşılmasında kolaylık olsun.

Çocuk eğitimine dair ‘sıkça sorulan sorulara’ cevap vermeye çalıştığımız bu kitap, ebeveynlerin başucu kitabı olmayı hak ediyor.

Uzman Pedagog Adem Güneş

İstanbul, 2014

Çocuk Neyi
Neden Yapar-1



Çocuklarda Yeme Aalışkanlığı

İhtiyaçların bir kısmı doğuştandır.

Bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren kendini gösterir; ki bunlar, 'temel' ihtiyaçlardır.

Doğan her çocukta şaşmaz bir aynılık içindedir, fitrêdir. Bu ihtiyaçlar, onun yetişkin olma serüveninin temelini teşkil eder. Fitrê ihtiyaçların karşılanmaması, insanın yaşama devam edemeyeceği anlamına gelir; ölüm ile sonuçlanır.

İhtiyaçların diğer bir kısmı ise, doğuşta yoktur, ancak yaş ilerledikçe ortaya çıkar; ki bunlar 'gelişimsel ihtiyaçlar'dır. Gelişimsel ihtiyaçlar, çocuğun mizacından mizacına farklı zamanlarda ortaya çıksa da, o ihtiyacın varlığı yine fitrêdir.

İhtiyaçların bir kısmı, yaşamın devam eden dönemlerinde, zorunlu olmadığı halde kişinin alışkanlıklarının birikimi ile oluşan ihtiyaçlardır, ki bunları da 'eklenmiş ihtiyaçlar' veya 'ihtiyaca dönüşmüş alışkanlıklar' olarak

***Kişiliğin
bir parçası
haline dö-
nüştüğü bir
ihtiyaç kar-
şılanmazsa,
insanda bir
gerilim hali
oluşur.***

adlandırıyoruz. Sondan başlayarak birer örnek vermek gerekirse:

Sigara, bir ihtiyaç değildir. Eğer kişi, bir süre sigara kullanırsa, bu, ihtiyaca 'dönüşmüş alışkanlık hali'ni alır. Başlangıçta ihtiyacı olmadığı halde, kişinin alışkanlığının devamı ile ihtiyaçlar listesine eklenen bir ihtiyacıdır artık.

Cips yemek, kola içmek, alkol kullanmak bir ihtiyaç değildir. Fakat kişi bunlara devam ettiğinde hiç de ihtiyacı olmayan işleri kendinde ihtiyaç haline dönüştürmüş olur.

Listemizi çoğaltabiliriz... Şiddet insanın bir ihtiyacı değildir, ancak şiddet kullanarak kardeşinin oyuncaklarını elde etmeyi öğrenmiş bir çocuk için artık şiddet bir ihtiyaca dönüşmüştür.

Veya televizyon seyretmek, internet ile meşgul olmak, bilgisayar kullanmak bir ihtiyaç değildir, çocuk bu teknolojik gereçlerle uğraşmayı yoğunlaştırdığında, bu yoğunlaşma bir süre sonra onun ihtiyaç listesine eklenmiş olacaktır.

Hangi tür ihtiyaç olursa olsun, giderilmemiş ihtiyaçlar kişiye 'duygusal gerilim' verir. Bu gerilim de kimi zaman saldırganlığa, kimi zaman şiddete yöneltir. Bu açıdan bakıldığında, saldırgan davranışların birçoğu, ihtiyacın önündeki engelleri kaldırmak için masum davranışlardır.

Örneğin, televizyon seyretmeyi alışkanlık haline getirmiş bir çocuk için televizyon bir süre sonra onun ihtiyacı halini alır. Başlangıçta böylesi bir ihtiyacı yokken sonradan gelişen bu ihtiyaç artık çocuğun kişiliğinin bir parçası olmuştur. Kişiliğin bir parçası halini almış bu ihtiyaç karşılanmazsa, insanda gerilim oluşur. Bu gerilim televizyonu seyretmeye engel olan durumu ortadan kaldırmak için

kişiyi saldırganlığa iter. Televizyon seyretmeyi alışkanlığa dönüştüren çocuğun annesi "Çok televizyon seyrediyorsun" diye kapatacak olsa, çocuk tepki gösterir, saldırgan davranışlara girer, ortalığı birbirine katar. Aslında çocuğun bu davranışı gayet masumdur, zira çocuğun bünyesine bir süredir giren televizyon sinyalleri, ses ve ışık efektleri onda bir ihtiyaca dönüşmüş ve çocuk bu ihtiyacını karşılamak için mücadeleye girişmiştir.

Bu genel kuralı, bütün çocuk davranışlarında gözlemleyebiliriz.

O yüzden ebeveynler çocuklarına bir imkân sunarken, sunulan bu imkânın çocuğun gelişiminin bir gereği olup olmadığını hesaba katarak davranmalıdır.

Cips yemek çocuk için bir ihtiyaç olmadığı halde, çocuğunu kırmamak için cips almaya başlayan bir ebeveyn, bir süre sonra alışkanlık halini aldığında bu ihtiyacı kesmeye çalıştığında çocuğunun şiddeti ile karşı karşıya kalacaktır.

Konuyu izah için verilen yukarıdaki örnekler olumsuz ihtiyaçlardan olursa da, bazı davranışlar vardır ki olumlu ihtiyaç haline alabilir.

Örneğin, çocuk başlangıçta temizlik ihtiyacı duymaz. Ancak, temizliği ve tertibi aile içinde 'aidiyet duygusu ile' kazanan çocuklarda temizlik, tertip, düzen, nezaket bir süre sonra onun ihtiyacı haline gelebilir.

Elleri temiz olmadığında yemeğe oturan çocuk, temizlik ihtiyacını gidermediği için bundan rahatsız olur. Odası tertip ve düzen içinde değilse bundan rahatsız olur. Hatta odasının tertiplenmesine birisi engel olursa, ona karşı tepki gösterir. Düzeni sağlamaya devam etme çabasına girer.

Gelişimsel ihtiyaçlar, çocuğun yaşı ilerledikçe, belli dönemlere eriştikçe 'fıtrî' olarak ortaya çıkar.

Gelişimsel ihtiyaçlara gelince

Bu ihtiyaç türü, doğuştan değildir, ancak çocuğun yaşı ilerledikçe, belli dönemlere eriştikçe 'fıtrî' olarak ortaya çıkar. Giderilmediği takdirde, yine duygularda gerilim oluşturur, bu ihtiyacı karşılamak için kişi bir çaba içerisine girer.

Örneğin, çocuklar 4 yaş civarına geldiklerinde, arkadaş grupları içinde yer almak, kendi yaşlıları ile birlikte olmak ister. Bu çocuğun 'fıtrî' bir ihtiyacıdır. Doğduğu anda böyle bir ihtiyaç yokken, 4 yaşlarına doğru geldiğinde çocuğun duygularında bu tarz bir 'ihtiyaç uyanması' gerçekleşir. Böylece çocuk her yaş döneminde tedrici olarak kendini yetişkin olma serüvenine doğru taşıyacaktır. Dikkat edilirse, bu yaşlarda çocuklar artık evde sıkıldığını ifade etmeye, parkta oynamaya, "Benim de kardeşim olsun" demeye başlar. Bu söz ve davranışlar, onun içinde yeni bir ihtiyaç uyanışının sinyalleridir.

Yine 4 yaş civarında çocuklar büyük bir merak içindedir, eşyayı tanımaya gayret eder, ebeveynine bitmek bilmez bir yoğunlukta "Bu ne?" diye sorular sorar. Bu sorular çocuğun 'gelişimsel ihtiyacıdır' ve belli bir yaş dönemini kapsar. Bu yaş döneminde çocuğun sorduğu sorulara cevap verilirse, çocuk gelişimini sürdürmeye devam eder.

Kendisinin dahi bilmediği bir merak hissi ile oluşan bu sorularına cevaplar bulamazsa, hırçınlaşır hırçınlaşır, ebeveynine vurmaya başlar...



Her çocukta yaklaşık aynı yaş dönemlerinde ortaya çıkan 'gelişimsel ihtiyaçlar'ın genel yaş ortalamasından erken baş göstermesi de, çok geç kalması da bir sorundur.

Örneğin 4 yaşında sosyalleşme ihtiyacının uyanmasını beklediğimiz bir çocuk, 7 yaşına geldiği halde hâlâ çevresi ile iletişime geçmeye yanaşmıyor, hep annesi ile vakit geçirmeye çalışıyorsa, bu bir sorundur. Çözülmesi gerekir. Ya da çocuk 2 yaşından itibaren annesi ile gerçekleşecek olan bağlanma sürecini yaşamadan, anneyi terk etmeye, ona ihtiyaç duymadan başka yerlerde gece yatılı kalmayı arzu ediyorsa, bu da bir sorundur.

Temel ihtiyaçlar nelerdir?

Çocuğun doğumu ile başlayan ve her çocukta başlangıçtan itibaren aynı olan ihtiyaçlardır. Örneğin, çocuğun güvene ihtiyacı vardır, doğduğu andan itibaren annesi ile birlikte olabildiği kadar güven duygusu gelişir. Eğer anneden erken ayrılırsa kaygılanır, gerilir ve ağlamaya başlar. Çocuğun bu ağrıları, temel bir ihtiyacı olan güven duygusunun engellendiğini, bu engeli kaldırmak için mücadeleye girdiğini gösterir. Anneden erken ayrılan bir çocuk tekrar annesi ile buluşursa, ağrıları diner. Çünkü temel ihtiyacı giderilmeye devam edecektir.

Bunun gibi, 'yeme' temel bir ihtiyaçtır.

Bu ihtiyaç giderilmezse çocuk gerilir, ihtiyacın giderilmesi için yoğun çaba içerisine girer; ağlamak, tepinmek, kendini sıkmak, saldırmak açlık ihtiyacını giderme çabasıdır.

Yemek yemek temel bir ihtiyaçtır, ebeveynler bu temel ihtiyacı yanlış davranışlarla sorunlu hale getirmemelidir. Yemek yemek temel bir ihtiyaçtır, ebeveynler bu temel ihtiyacı yanlış davranışlarla sorunlu hale getirmemelidir.

Yukarıdaki ön bilgilerden sonra çocuğun 'yemek yeme' davranışına biraz daha yakından bakabiliriz.

Yeme problemi



Yemek temel ihtiyaçtır ve giderilmediği takdirde gerilime sebep olur. Bu ihtiyaç insanı iki şekilde gerer: Birincisi 'açlık'tır. Vücut yemeğe ihtiyaç duyduğunda mide asidi salgılanır, salgılanan bu asit kişiye 'acı' vererek, midede bir yanma hissi oluşturur ve kişiyi yemek yemeye 'zorlar.' Kişi istese de istemese de midesindeki bu yanma hissini durdurmak için yemek yemek zorunda kalır. Yoksa acı içinde kıvranacaktır.

Eğer yemeğin birinci itici gücü olan midedeki yanma hissi, herhangi bir sebepten dolayı oluşmuyorsa, yemek gibi hayati bir ihtiyacın giderilmesi için ikinci itici güç daha yerleştirilmiştir insan bedenine, işte o 'damak tadıdır.' Meyvelerin, sebzelerin, şekerlemelerin, tatlıların damakta oluşturduğu lezzetin arzu edilmesiyle insan yiyeceğe doğru yönelir.

Temel bir ihtiyaç olan yeme, çocuğu bu iki kıskaç arasında tutarak yaşamın devam etmesini sağlar.

tadı oluşturur, oluşan damak tadı çocuğun bir sonraki yeme ihtiyaının temelidir.

Peki, yeme problemi olan çocuklar da nereden çıkıyor?

Bu sorunun cevabını yukarıdaki bilgiler arasında bulacağız.

şöyle ki; fizyolojik bir rahatsızlık yoksa çocuğun açlık hissinin oluşmasını beklemek, çocuğun yemek yemesi için ön şarttır. Henüz midesinde acı verici bir asit salgılamama işlemi yoksa, yani ocuk aç değilken yemek yemeye zorlanırsa, böylesi bir zorlama çocuğun yemeğe karşı tepkisinin oluşmasında en büyük etkindir.

Ondandır ki uzmanlar, “Bırakın yemesin” diye tavsiye ediyorlar. Bu söz “İlgilenmeyin” anlamını içermez; aksine, acıkmanın bir ihtiyaç haline gelmesini bekleyin tavsiyesidir.

Yeme alışkanlığında bir ebeveynin en çok dikkat edeceği şey, sisteminin zarar görmemesini sağlamaktır. Ne ağız tadı kaçmalı, ne de mide yanmaları takip edilmeden çocuğa yemek yedirmeye çalışılmalıdır.

Yeme alışkanlığı bozukluğuna derli toplu olarak bakacak olursak; 3Z formülü ebeveynler için oldukça yol göstericidir.

Çocuk aç değilken yemek yemeye zorlanırsa, yemeğe karşı tepki verir.

3Z formülü nedir?

Yeme alışkanlığında şu 3Z önemlidir:

Çocuk Neyi
Neden Yapar-1

**Açken
çocuğu
bekletmek,
yeme
ihtiyacını
bastırır.**

(1) Zorlama var mı?

Yemek zorla yedirilmez. O bir ihtiyaçtır, ihtiyacın oluştuğu sırada giderilmesi esastır. Çocuğa yemek yemesi noktasında zorlama yapılıyorsa, bu, çocukta karşıt tepkiye neden olur. Yemek, uyku ve tuvalet alışkanlığı aslında kendiliğinden ve fitrî olarak oluşur. Bunun yanı sıra her insanın yemek yerken aldığı bir tat vardır. Bu tat, ancak sakın ve yavaş yenildiğinde hissedilir. Eğer çocuğa hızlı yemesi konusunda bir zorlama varsa, "Yemeğini çabuk bitir" diye bir baskı yapılıyorsa, çocuk yemeğin bir diğer motivasyon kaynağı olan damak tadını alamaz ki... Zira acele yemek, damak tadının alınmamasının en büyük sebebidir. Aslında böylesi bir zorlayıcılıkla anne-baba çocuğun tat almaktan kaynaklanan ihtiyaç oluşturan sistemini zarara uğratmaktadır.

(2) Zaman uygun mu?

İçinde bulunulan zaman yemek yemeğe uygun bir zaman mıdır? Örneğin, sabahın erken saati çocukların yemek yemeyi hiç sevmedikleri bir zaman dilimidir. Henüz uyku mahmurluğunu üzerinden atamamış bir çocuğun önüne yiyecek-içecek koymak ve "Hadi, çabuk ye; okula yetişeceğiz" demek, o çocuğun yeme sistemini zarara uğratır. Çocuk için yemek, acıktığı zamandır. Acıkan çocuğu bekletmek, onun yeme ihtiyacını bastırmasına neden olur ki, böylece çocuk artık acıktığında açlığını duymamayı bir alışkanlık haline getirir. Yemek yemeden saatler geçirebilen bir çocuğun davranışı, midedeki acıyı bastırmayı öğrenmiş olmasının sonucudur. Bu yüzden erken yaşta çocuğu öğüne alıştırmak yanlış bir davranıştır. Çocuklar 4 yaşına kadar öğün ile

değil, ihtiyaç ile yemek yemelidir. Ancak dört yaşından sonra adım adım öğün sistemine geçmelidir.

Çocuğun ihtiyacı olmadığı abur cubur yemesi, bir sonraki öğün saati geldiğinde yemek yememesi anlamına geleceği için, öğün aralarında abur cubur yenmesine özen gösterilmelidir. Özellikle yemekten önceki 1 saat diliminde sağlıklı da olsa yiyecek tüketilmemesi gerekir ki, ana öğün için açlık olussun.

(3) Zemin müsait mi?

Zemin ile kastedilen, çocuğun o andaki ruh halinin yemek yemek için müsait olup olmamasıdır. Mesela az önce annesi tarafından bağırıp azarlanan bir çocuk, az sonra “Hadi otur yemeğini ye” diye sofraya davet edilse, çocuğun yemek yemeye tepkili olması kaçınılmazdır. Veyahut arkadaşları ile oyunun en heyecanlı yerindeyken, oyuna dalmış olan çocuğun yemeğe davet edildiğinde, yemek yememesi gayet doğaldır.



Bunun yanı sıra, önemli bir ayrıntıdan daha bahsedecek olursak; çocukta yeme düzeni, ancak yeme kültürünün bir sonucudur. Sadece karın doyurmaya odaklanmış yemekler, çocuğun bir süre sonra yeme düzeni oluşturmamasının önündeki en büyük engel olur. Çocuğun ailesiyle birlikte oturduğu yemekte, sohbet etmeyi, kendini ifade etmeyi, konuşmayı gerçekleştirmesi

**Aşırı tat, tuz
ve acı gı-
dalarla tat
sınırı aşılmış
yemeğe
alıştırılan
çocuklarda
yeme bo-
zuklukları
sık görülür.**

gerekir. Çocuk, yemeği ailesi ile buluşup keyif aldığı bir ortam olarak tanımalıdır. Kısa süreli bir araya gelmeler ve herkesin karnını doyurup kalkması şeklinde oluşturulan yemek atmosferi çocuk gelişimine uygun değildir.

Dahası, yemek sırasında çocuğun sorguya çekilmesi, sürekli eleştirilmesi, ebeveynin kendi paylaşımlarını yapması gerekirken, “Okulda bugün ne oldu? Anlat hadi” denilmesi yeme zemininin uygun olmadığına işaretidir.

Ayrıca, yemek masasının göze hitap etmesi, yiyecekler yan yana sıralanırken renk uyumuna dikkat edilmesi; mesela, salata tabağı hazırlanırken kullanılan malzemenin damak zevkine uygun seçilmesi, renk uyumuna özen gösterilmesi yeme alışkanlığının keyifli bir hale dönüşmesine neden olur.

Çocuğa damak tadı sunmak gerekir mi?

Ebeveynler çocuklarının her tattan besin almalarını arzu ederler. Damak tadı oluşturmada, öylece çocuklarının kendi kendilerine yemesini temin etmeye çalışırlar. Ancak burada küçük bir ayrıntıya dikkat edilmezse, böylesi bir istek çoğu defa hayal kırıklığı ile sonuçlanır.

Şöyle ki, çocuğun damak tadının anne sütünden başlamak üzere en az uyarandan çok uyarana doğru adım adım gerçekleşmesi gerekir. Bu şu anlama gelir; eğer çocuk tadı, tuzu, lezzeti çok olan yiyeceklerle erken yaşta tanışır, örneğin, damak tadı az olan sebze yemeklerine ilgi göstermeyecektir. Anne sütünün tat oranını sıfır kabul edip, azalan tat oranı ile tat sınırı artırılmalıdır. Burada bir ayrıntıdan daha bahsetmek gerekir ki; insan gıdalarının kendine has bir tat sınırı vardır. Bu sınır

aşıldığında da çocuklarda yeme bozuklukları görülür. Örneğin cipsler; aşırı yağ, tuz, baharat ve uyarıcı çok kimyasal katkı maddeleri barındırır. Çocuk damağı, bu kadar çok uyarıcı ile tanışır, onun için sebze yemeğı itici hale gelecektir.

Çocuğa yemek alışkanlığının kazandırılması için, damak tadını uyarıcı gıdaların adım adım tercih edilmesi önemlidir. Ancak bu uyarıcı hiçbir zaman doğal gıdaların sahip olduğı tat eşliğinin ötesine geçmemelidir.

Yeme sorunları anlık bulunan çözümlerle çözülmemelidir.

Televizyon izlerken çocuğa yemek yedirmek doğru mu?

Çocuğı televizyonla oyalayarak yemek yedirmek çöp kovasına atık çöpler atmak gibidir. Çocuğa televizyon izlerken yemek yedirmek onun damak tadını duyamamasına neden olur. Damak tadı ise çocuğun yemek yemesi için itici bir güçtür. Bu gücü devreden çıkartmak demek, çocuğun yemeğe karşı tepki vermesi demektir.

Çocuk acıktığını hissediyor ve damak tadını alabiliyorsa yemeğe karşı ilgili olur.

Ödül ve ceza ile yemek yedirsek olmaz mı?

Çocuğun sevdiği bir şey, 'yemek yeme'si adına kullanılırsa, bu doğru bir davranış olmaz. "Yemeğini yersen, sana çikolata vereceğim" denilirse, çocuk o çok istediğı şeye erişmek için yemeğin lezzetini kaçırrır. Hızlı yer ki istediğı şey gerçekleşsin.

Çocuk Neyi
Neden Yapar-1

Böyle yöntemlerle ebeveynler çocuklarının o anlık yemek sorununu çözdüklerinde rahatlıyorlar. Halbuki, yemek yeme alışkanlığına anlık çözümlerle yaklaşmamak gerekir.

“Yemeğini yersen, parka çıkartacağım seni.”

“Yemeğini yersen, oyun oynamana izin vereceğim” gibi koşullandırıcı sözler yanlıştır.

Cezaya gelince; çocuğa “Yemezsen kızarım sana” demek, “Yemeğini yemezsen, kardeşin yer” diye tehdit oluşturmak, çocuk terbiyesinde kullanılabilecek yöntemler değildir. Zorlamalar ile çocuğun anlık yemek yemesi sağlanmış olsa bile; uzun vadeli bakıldığında yemekten bıkmamanın ve yemeğe karşı olumsuz duygular beslemenin bu davranışlarla olduğu da bir gerçektir.

Soru

Yorum

Çocuğum yemek yemiyor, ne yapmam lazım?

Tek zorlandığım nokta, çocuğuma yemek yedirmek. 10 yılıktan sonra çocuğumun iştahı azaldı. Bir ara tamamen kesildi. Bu aralar diş de çıkartıyor. Nedeninin bu olduğunu düşündük ama; aç kalması, fazla yememesi beni çok üzüyor. Gelişimi normal, fakat bana hep aç gibi geliyor. Zorla yemek yediriyorum. Ne yapmam lazım?

**Yemek konusunda baskı yapılan çocuklar,
yemek yemez!**

Satır arasında “Çocuğumun gelişimi normal ama, sanki bana açmış gibi geliyor” diyorsunuz. Bundan dolayı çocuğunuzun üzerine çok gidiyor olabilir misiniz? Belki de çocuğunuz üzerine düşülmesinden dolayı tepki gösteriyordur. Size bir sır vereyim; anne-babalar çocukları için iki konuda gereksiz yere heyecana kapılıyorlar: *Bunlardan biri, çocukların uykusu, diğeri de yemek yemesidir.* Bunlar siz istemeseniz de çocuğun bünyesinin bir ihtiyacıdır. Eğer siz bu ihtiyacı baskıya

dönüştürürseniz, çocuğunuzun davranışlarını yönetmeye kalkarsanız; işi iyice çıkmaza sokarsınız. Biraz bekleyin; çocuğunuzun gelişimi yolunda gidiyorsa, acıkmasına fırsat verin ki yemeğini acıktığında yesin. Merak etmeyin, kimse aç kalmaz.

Çocuğuma sağlıklı yiyecekler yedireyim diye uğraşırken...

Eşim ve ben yediklerimizle içtiklerimizin katkı maddesiz ve doğal olması hususunda dikkat ediyoruz. Kızımıza da çikolata, dondurma tarzı hiçbir şeyi yedirmiyoruz. Olabildiğince evde kendimiz yapmaya çalışıyoruz. Başka çocuklarla bir araya geldiğinde, çocukların elindeki abur cubura bakıyor. Bu benim içimi çok yaralıyor. Yeri geliyor o da yemek istiyor. Bu durumda ne yapacağımızı bilemiyoruz. Görüyorum; canı çekiyor, tadını merak ediyor, ama vicdanım da yedirmeye el vermiyor. İki vicdan azabı arasında sıkışıp kalmış durumdayız. Bize bir tavsiyeniz olursa, çok seviniriz.

Doğal gıdalar tercih ediyorsanız, bu alışkanlığınızdan vazgeçmeyin.

Çocuğunuza sağlıklı bir yaşam sunma çabanız takdir edilecek bir davranış. Keşke doğal yaşam bu kadar zor

olmasa da, her anne-baba çocuğunu doğal gıdalarla büyütse. Zira çocuğun tükettiğı gıdalar, onların fiziksel gelişimine katkı sağladığı gibi ruh durumunu da etkiliyor. Gelişen teknoloji bize topraktan doğal olarak çıkan değil, sentetik yöntemlerle üretilmiş gıdaları sunuyor. Siz en doğal besinlerle çocuğunuzu beslemek için çaba sarf ederken, konu komşunun içerisinde bol katkı maddeleri ile tatlandırılmış, renklendirilmiş yiyecekler çocukların ilgisini çekiyor. Karşısındakine bakıyor, ağzı sulanıyor. Bir yandan canı çekiyor yemek istiyor, diğer yandan da onu en sağlıklı şekilde yetiştirmek isteyen bir ebeveynin koruyuculuğı arasında kalıyor. Ama size şunu tavsiye edeyim, eğer böyle bir yola girdiyseniz ve çocuğunuzun sağlığı için doğal gıdalar tercih ediyorsanız; bu alışkanlığınızdaki vazgeçmeyin, kararlı olun. Doğal gıdalarla beslenmek sadece biraz zahmetli ve zaman alır. Ama bu yorgunluğunuza değer. Eğer sevecen bir kararlılık içinde ve alternatiflerini de sunarak çocuğunuzu bu yolda yürütürseniz, sizden sonrakilere güzel bir miras bırakmış olursunuz.

Yemek yedirirken çok sıkıntı çekiyoruz, bize bir çözüm söyler misiniz?

Ben çalışan bir anneyim. Oğlum doğduktan 6 ay sonra işe geri dönmem gerekti. Her ne kadar çalışıyor olsam da 2 yaşına kadar anne sütü verdim. Sütü keseli 2 hafta oldu, fakat hâlâ öğünlerini yemiyor. Su dışında başka hiçbir içecek almıyor, süt de dâhil... Doktora götürdüm, vitamin ve kan şurubu verdi. Onları da belli süre alıyor, yemek yemeye başlıyor ama sonra hem yemek yemeyi hem de ilaçları içmeyi reddediyor. Gündüz anneanne bakıyor, o da aynı durumdan muzdarip. Açıkçası ne yapacağımızı bilemiyoruz.

**İş yerinizden izin alın ve çocuğunuza
annesini geri verin...**

Muhtemelen çalışan bir anne olmanın zorluğunu yaşıyorsunuz. Henüz ayrılma dönemi gelmeden çocuklar annelerinden ayrı kalmaya başladıklarında canları sıkılır, duygu durumları değişir, huzursuzlanırlar. Bu huzursuzluğun ilk uğrak yeri de yemek olur maalesef. Bu durum bir bağlanma problemini işaret ediyor. Eğer çocuğunuzun beslenmesi ilaç ile desteklenmesi gereken bir noktaya gelmiş ise, bir süreliğine işinize ara vermenizi ve oğlunuzla 'yeniden bağlanma' sürecine girmenizi tavsiye ederim. Onun yanında olun. Onunla kaliteli vakit geçirin. Göreceksiniz sizinle olmanın keyfi onun iştahını da açacaktır.

***“Yemek yemezsen üzülürüm” diyorum;
bu, yanlış mı?***

Oğlum 2,5 yaşında ve yemek yememe sorunu var. Ek besinlere geçtiğimizden beri normal bir şekilde yemek yemiyor. Biz de yemeyince, “Yemezsen üzülürüm, ağlarım ya da yemezsen kaldırıyorum” dediğimizde, dayanamayıp yemek istiyor. İçimden bir ses ona haksızlık ettiğimi, onu incittiğimi söylüyor. Sanki ona baskı yapıyormuşum gibi geliyor. Böylesi bir tutum oğlumun kişilik gelişimine zarar verir mi?

Çocuğunuzu kendi duygularınızla tehdit etmeyin.

Hiç lafı uzatmadan söyleyeyim; böyle davranarak çocuğunuzun benliğine zarar verirsiniz. Zayıflar içsel gücü. Çocuğunuz bir süre sonra direnme gücünü ve iradesini başka alanlarda da kullanmakta zorluk çekebilir. Hiçbir anne-baba kendi duygularını kullanarak bir davranış kazandırmaya çalışmamalıdır. Yemek yemeyen bir çocuğun durumu mu daha kötüdür, anne-babasının tehditleri ile yemek yiyen çocuğun durumu mu? Çocuk aç kalsın, ama kişiliğine zarar verecek böylesi bir durum yaşamasın daha iyi!

Çocuğum akranlarına göre çok kilolu.

Herkes yemek yemeyen çocuktan şikâyet eder. Ben de kızım çok yemek yiyor diye, endişeliyim. Kızım 11 yaşında olmasına rağmen yaşıtlarından 10 kilo fazlası var. Yemekten uzak tutamıyorum. Tatlı yemeden durmıyor. Diyet yapalım dedik, yaşı henüz küçük olduğu için uygulayamıyor, ne yapacağımızı şaşırdık. Annesi de kilolu acaba annesine çekmiş olabilir mi?

Annenin yemek alışkanlığı, çocuğın da yemek düzenini etkiler.

Öncelikle bir hekimle görüşüp, kızınızın kilo almasının bir fizyolojik sebebi olup olmadığına bakın. Belki bu kilolar hormonal yapıda bir bozukluğun habercisidir. Belki de şeker gibi bir hastalığı vardır da fark edememişsinizdir. Psikolojik faktörlerden önce fizyolojik tetkikler yapılmalıdır. Eğer hiçbir şey çıkmaz ise, genetik olma durumunu bir tarafa bırakıp, psikolojik etkenlere bakmak lazım.

İlk olarak çocuğunuzun yemekten keyif aldığını düşünebilirsiniz. Bu keyif alma hali ne zamanlar oluyor bunu bir liste halinde yazın. Örneğin okuldan geldiğinde doğrudan çikolataya yöneliyor mu? Veya akşam yatmadan önce mutlaka birşeyler atıştırdığını mı görüyorsunuz? (Bu takdirde evde bir yeme düzeninin olmadığını düşünebilirsiniz) Ya da, canı sıkıldığında

mı yemeğe yönleniyor? (O zaman canını sıkkan etkenleri azaltarak yeme alışkanlığının değişmesine destek olabilirsiniz.) Yahut, genellikle sağlıklı gıdalar yerine damak tadı yüksek, kimyasal gıdaları mı tercih ediyor? (Cips, şekerleme, gazlı içecekler vs.)

Böylesi bir durumda yapacağınız şey; kimyasal içerikli gıdaları tek tek, doğal gıdalar ile yer değiştirmeye çalışmanız. Her bir gıdaya karşı adım adım doğal gıdalar tercih etmeniz. Örneğin, şeker tüketen çocuklar için, evde hazırlanmış dondurmalar veya şekeri yüksek olan gıdalar; kiraz, muz, kayısı vs., tuzlu ve acılı cipsleri tercih eden çocuklar için evde hazırlanmış patates kızartması gibi adım adım besinlerin yer değiştirilmesidir. Çocuğu doğrudan diyetle başlatmak, alternatıfsız bırakarak zararlı gıdalardan geri bırakmak doğru olmaz.

Son olarak, eğer anne de kilolu ise, genetik olarak anne-ye çektiğini değil, anne ile birlikte yeme alışkanlığının düzensizliğine ve sağlıksızlığına dikkat edin.

Zira annesi kilolu çocukların kilolu olma ihtimalinin yüksek olması, annenin kendi yemek düzenini çocuğa da aktarmış olmasından kaynaklanır.