

## **“Bebektir anlamaz!” Yanılığını Ortadan Kaldırmak**

Çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek ile ilgili katıldığım uluslararası bir kongrede (ENSEC 2009), yer alan bir atölye çalışmasının konusu bebeklerin gelişiminin desteklenmesi ile ilgiliydi. Alanda İngiltere’de çalışmalarını yürütmüş olan Veronica Lawrance’in hazırladığı atölye çalışmasının özellikle yeni doğum yapmış aileler için oldukça yararlı olduğunu farkettim. Bu nedenle bu yazımı yeni bebekleri olan ailelere bir kılavuz niteliğinde hazırladım.

### **Ailede Yeni Bir Bebek- Yani Yeni Anne ve Baba**

Aileye yeni bir bebeğin katılması, tüm aile için oldukça sevindirici ve umut verici bir olaydır. Anne adayının hamile kalması ile beraber, evi tatlı bir telaş kaplar. Bu yolculukta yeni bir bebek dünyaya gelir ama aynı zamanda yeni bir anne ve babada oluşmaya başlar. Ebeveynleri, bebeklerinin gelişimini her şeyden öne koyarlar ancak onları sevgi dışında bir his daha hiçbir zaman yalnız bırakmaz. O his; suçluluk hissidir. Çocuğun yaşamının ilk günlerinden itibaren her anne babanın sorduğu sorulardan bir tanesi “Acaba eksik bir şey yapıyor muyuz?” dur. Bu soruların her anne ve babanın kafasında dolanıyor olması kuşkusuz çok normal. Erken dönemlerden itibaren bebeğin gelişimini anne ve baba ile olan ilişkiler, çevresel etkenler ve yaşam kalitesi etkilemektedir. Bugün hep beraber bebeğinizin gelişimini ilk doğduğu andan itibaren olumlu bir şekilde nasıl destekleyebileceğinizi keşfedeceğiz.

### **Bebektir Anlar!**

Uzmanlar bebeklerin, dünyadaki en güçlü öğrenme makinaları olduğunu belirtmektedir (Gopnick, Meltzoff ve Kull, 2001). Yapılan araştırmalar, bebeklerin aldıkları ilgi, şefkat ve bakımın beyin gelişimlerini etkilediklerini göstermektedir. Çevrelerinde olan biten her durum onlar için yeni bir bilgi. Bilgileri aldıkça beyinlerindeki nöronlar arasındaki bağlantılar oluşmaktadır.

Bu nedenle “o bebek, ne de olsa anlamaz” anlayışı aslında büyük bir yanılıdır. Bebekler bizlerin farkettiğinden daha çok anlıyorlar ve anlamlandırıyorlar. Bebeğinizi potansiyeline ulaştırmak sizin elinizde. Bu nedenle, onunla sağlam bağlar kurarken aynı zamanda öğrenme fırsatları yaratmanız da yine

sizin elinizde. Oyun, bebekler için en önemli öğrenme aracıdır. Bu nedenle de oyun endüstrisi gelişen endüstrilerden biridir ancak bebeğiniz için sadece pahalı oyuncaklardan oluşması gerekmemektedir. Oyuncakları ile oynarken sizin de katılmanız, ona model olmanız ve beraber keyifli zaman geçirmeniz oldukça önemlidir. Onun için hazırlayabileceğiniz, günlük hayattaki objelerden oluşacak farklı tür oyuncaklar ile onun gelişimine büyük katkılarda bulunabilirsiniz.

### **Siyah Beyazın Önemi**

Bebekler ilk doğduklarında, renkleri ayıramazlar. Bu nedenle, özellikle ilk aylarda siyah ve beyazın yarattığı kontrastı kullanmak önemlidir. Siyah ve beyaz resimlerin ve kartların kullanımı sayesinde bebeğin etkin şekilde uyarabilirsiniz. Bu sayede, nöronlar arasındaki bağlantılar oluşur ve görsel gelişim desteklenmiş olur. Siyah ve beyaz resimleri internetten bulabilirsiniz ya da siyah ve beyaz kartonlar ile kendiniz de bebeğiniz için resimler hazırlayabilirsiniz.

### **Yansımanın Yadsınamaz Gücü**

Yansımalar bebeklerin ilgisini çekerler. Bebekler kolaylıkla yansıtıcı nesnelere dikkatlerini verebilirler. Bu nedenle eski CDlerinizi tavana asıp bebeğinizin bakmasını sağlayabilirsiniz. Çelik kase gibi aynamsı yüzeyler de işinize yarayabilir.

Bebeğiniz ile ayna karşısına geçip aynadan yansıyanları ve kendisini incelemesini (henüz kendisi olduğunu farketmese de) sağlayabilirsiniz. Ayna karşısında, bebeğinizin dikkatini çekmek için siz de farklı suratlar yapabilirsiniz.

### **Dokunmanın Önemi**

Bebeğin gelişimini olumlu yönden etkileyecek bir başka önemli duyu da dokunma duyusudur. Bebeğinizin farklı materyallere dokunmasını sağlayarak, farklı dokuları keşfetmesini sağlayabilirsiniz. Eski çoraplara ya da farklı dokudaki bezlerin içine sünger, mercimek, pirinç, zil gibi materyaller doldurabilirsiniz. Farklı materyalleri (kürklü kumaşlar, plastik matlar, kumaşlar, köpükler, yansıtıcı materyaller vb) bir araya getirerek kendi yer halınızı oluşturabilirsiniz. Bu halının üzerinde keşif yapmak

çocuğunuzun keyifli vakit geçirmesini sağlayacaktır. Bu halının üzerinde siz de emekleyerek çocuğunuzun yaptığı keşiflere eşlik edebilirsiniz.

Sizin de bebeğinize dokunmanızın, onu öpüp ona sarılmanızın bebeğinizin gelişimi üzerinde göz ardı edilemeyecek bir önemi vardır. Bebek masajını kullanarak bebeğinizi sakinleştirmeniz hem zor zamanlarda onun yanında olduğunuzu gösterecek hem de aranızdaki bağın güçlenmesini sağlayacaktır. Kaslarının gelişimi için de bebek jimnastiğini kullanmanız oldukça önemlidir. Bu sayede küçük yaşlardan itibaren bebeğinizin motor gelişimini desteklemiş olursunuz.

### **Konuşmayı Unutmayın**

Araştırmalar bebeklerin daha anne karnında iken sesinizi öğrendiğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, doğum sonrasında bebeklerin anne ve babasının sesini ayırt edebildiği bulunmuştur hatta anne ve babasının sesinin bebeği rahatlattığı da gözlemlenmiştir .

Bebeğiniz ilk doğduğu andan itibaren onunla konuşmanız beyin gelişimi, dil, bilişsel ve sosyal duygusal gelişimi için bulunmaz bir fırsattır. Aranızdaki ilişkinin ve bağlanmanın sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için de bebeğinizle konuşmanız oldukça önemlidir. İlk zamanlardan itibaren onunla konuşmanız, onun da duygularını ifade edebilen bir birey olması için ilk adım olacaktır. Bebeğiniz siz konuşurken sözlü olarak cevap vermese de göz kontağı kurarak, gülümseyerek, ya da mimiklerini değiştirerek sizinle iletişim kurduğunun sinyallerini verecektir. Yüksek ama yumuşak bir tonda 'bebek konuşmasını' kullanmanız, nesnelere isimlendirmeniz, o sırada ne yaptığınızı anlatmanız bebeğinizle konuşmanız gerekenlere birkaç örnek olabilir. Unutmayın ki ağlamak da bebeğinizin sizinle iletişim kurabilmesi için kullandığı bir yöntemdir. İletişim becerileri arttıkça bebeğiniz ağlamak yerine farklı iletişim yöntemlerini kullanmaya başlayacaktır.

Bebeğiniz ile göz kontağı kurmak, iletişim becerilerinin gelişmesi için oldukça önemlidir. İlk aylardan itibaren bebekler yüzlere ve yüz hatlarına dikkat ederler. Bu nedenle bebeğinizle konuşurken, onu emzirirken göz kontağında bulunmanız faydalı olacaktır. Bunun yanında aile fotoğraflarını odasında

bulundurmanız, bu resimlere beraber bakmanız ve ona resimleri anlatmanız da bebeğinizin gelişimini desteklemenizin bir başka yolu olacaktır.

### **Keşif Zamanı: Define Sepeti**

Bu yazıdan da anlaşıldığı gibi aslında bebeklerin gelişimini desteklemek oldukça kolay ve keyifli. Bebeğinizin yeterince uyaran alıp potansiyeline ulaşmasını sağlamak sizin elinizde. Bu konu üzerinde biraz düşünüp biraz da yaratıcılığınızı ortaya koymanız yeterli olacaktır. Yazıya son vermeden önce evde hazırlayabileceğiniz kolay, eğitici ve keyifli bir oyunu da sizlerle paylaşmak istedim.

Define sepeti oturabilen bebeklere yönelik bir oyun. Evde kullandığınız farklı şekil, doku, ve kokusu olan nesnelere (elbise fırçası, saç fırçası, sulu boya fırçası, sünger, anahtar, stres topu, çorap, cd, yün vb...) bir sepetin içine koyun (Nesnelerin çok ufak ve keskin parçalardan oluşmamasına dikkat etmeniz önemlidir). Bebeğinizin sepetteki eşyaları nasıl keşfettiğini gözlemleyin. Daha çok hangi eşyaları seçtiğine dikkat edin. Sepeti keşfetmesi için ona biraz süre tanıyın, bu oyunda bebeğiniz sizi yönlendirsin ancak ona zarar geleceğini düşündüğünüz zaman müdahale edin. Bu oyun ile beraber; bebeğinizin ince motor becerilerini (parmaklarını, elini kullanması, nesnelere bir elden diğerine geçirmesi vb), dikkat becerilerini ve kaba motor becerilerini ( denge ve koordinasyon) desteklemiş olursunuz.

Bebeğinizle keyifli ve bol oyunlu günler dileğiyle...

Suzi Levi Mizrahi

Uzman Psikolog