

**Sinem Olcay Kademoğlu**

Erken Çocuklukta Sağlam Bir Temel Oluşturmak İçin

# Ebeveynin Rehberi



Geliştirilmiş  
5. BASIM



Remzi Kitabevi



**Uzman Psikolog Sinem Olcay Kademoğlu**, 2003 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirdi. Lisans eğitiminin bir bölümünü State University of New York, Binghamton'da sürdürdü. Amerika'daki eğitimi sırasında erken dönem çocuk gelişimi, ebeveyn davranışları ve aile psikolojisi konularıyla ilgilenmeye başladı. Gelişim Psikolojisi alanındaki yüksek lisansını Koç Üniversitesi'nde tamamladı. Türk göçmen ve Alman ailelerdeki ebeveynlik uygulamaları ve çocukların zihinsel gelişimi arasındaki ilişkile-

ri inceleyen tez çalışmasını Ruhr Üniversitât Bochum'da yürüttü. Amerika ve İngiltere'de gözlemci olarak, erken dönem anne baba eğitim programlarının uygulamalarını inceledi ve araştırma temelli, etkinliği saptanmış programların Türkiye'ye uyarlanmasını yaptı. Hazırladığı programları ailelere ulaştırmak amacıyla 2007 yılında İstanbul Parenting Class'ı (İPC) kurdu. İstanbul Parenting Class'ta yürüttüğü anne baba eğitimi çalışmalarında, erken dönem çocuk gelişimi bilgisini pragmatik ve destekleyici bir yaklaşımla birleştirerek ebeveynlere çocuk yetiştirme konusunda bilimsel temelli danışmanlık sağlamaya başladı.

İlk kitabı Remzi Kitabevi tarafından yayımlandı: *Merhaba Bebek* (11. Basım). Elinizdeki *Ebeveynin Rehberi, Annenin Rehberi* adıyla dört baskı yaptı. Hürriyettaile'de bulunan 'Ebeveynin Rehberi' isimli köşesinde ise çocuk gelişimi ve ebeveynlik üzerine yazıları çıktı. Özyeğin Üniversitesi Uygulamalı Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans Bölümü'nde 'Gelişim Değerlendirmesi' dersi verdi. 2019 yılı itibarıyla çalışmalarını 'IPC Expatriate Family Services' başlığı altında İngiltere, Almanya ve Amerika başta olmak üzere yurtdışına yerleşmiş çift kültürlü ailelerle de sürdürmektedir. Türk Psikologlar Derneği, Avrupa Gelişim Psikolojisi Derneği ve Uluslararası Davranışsal Gelişim Çalışmaları Topluluğu üyesidir. Pera adında bir kızı vardır.

T & F: (0 212) 351 90 01  
[www.istanbulparentingclass.com](http://www.istanbulparentingclass.com)  
[www.cocukgelisimtesti.com](http://www.cocukgelisimtesti.com)  
Instagram: [iparentingclass](https://www.instagram.com/iparentingclass)



SİNEM OLCA Y KADEMOĞLU  
Uzman Psikolog (Aile ve Çocuk Gelişimi)

Erken Çocuklukta  
Sağlam Bir Temel Oluşturmak için

# Ebeveynin Rehberi



Remzi Kitabevi

## *Tatlı Kızım Pera'ya...*

EBEVEYNİN REHBERİ / Sinem Olcay Kademoğlu

© Remzi Kitabevi 2012

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak  
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin  
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*Yayına hazırlayan:* Ayşe Başcı

*Kapak düzeni:* Ömer Erduran

*Kapak fotoğrafı:* iStock/Nadezhda1906

*Fotoğraflar:* Nur Ölçer (www.nurolcer.com)

ISBN 978-975-14-2097-8

BİRİNCİ BASIM: Haziran 2012

GELİŞTİRİLMİŞ BEŞİNCİ BASIM: Haziran 2022

*Kitabın her basımı 2000 adet yapılmıştır.*

---

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

# İçindekiler

## Giriş, 7

### 1. 1-3 Yaş Döneminin Zorlukları, 11

Fiziksel Becerilerin Yetersizliği.....	12
Dil Becerilerinin Yetersizliği .....	15
Sinir Sisteminin Yavaş Gelişimi .....	18
Zaman Algısının Geç Gelişmesi .....	21
Kaba Kuvvet Eğilimi .....	23
Ebeveynden Ayrılma Endişesi .....	24
Ebeveynin Sınır Koyma Zorunluluğu .....	28

### 2. 1-3 Yaş Döneminde Sevgi-Disiplin Dengesi, 37

Kaliteli Vakit-Paralel Vakit .....	37
Duygusal Zekânın Gelişimi .....	41
Rutinlerle Dolu, Öngörülebilir Bir Dünya .....	44
Psikolojik Güven Çemberi.....	49
Öfke Nöbetleri .....	51
Keşfetme ve Oyun .....	53
Pozitif Disiplin.....	58

### 3. Küçük Çocuklarda Mizaç Özellikleri, 69

Mizaç Değerlendirme Anketi .....	71
Mizaç ve Yetiştirme İlişkisi .....	81

### 4. Küçük Çocuklarda Duygusal Gelişim, 85

Ayrılık Endişesi.....	85
Cinsel Gelişim .....	88
Kardeş Kıskançlığı.....	92
Bakıcı Seçimi .....	96

<b>5. Küçük Çocuklarda Zihinsel Gelişim, 103</b>	
30 Milyon Kelime Farkı .....	103
Teknolojinin Küçük Çocukların Gelişimi Üzerindeki Etkisi ....	106
Ekran ve Çocuk Gelişimi .....	106
Araştırmalar Ekranı Neden Desteklemiyor?.....	108
Ebeveynin Ekranı Bakması Çocuk Gelişimini Etkiler mi? .....	112
Bilimsel Temelli İçerikler ve Teknolojinin Çocuk Gelişimine Faydaları.....	115
Çift Dilli Çocuk Yetiştirme .....	117
Çift Dilli/Çift Kültürlü Aile Olmak .....	120
Peki yaşa bağlı çift dillilik etkileri nelerdir?.....	121
Çocuk Yabancı Dili Nasıl Öğrenir? Nasıl Desteklenir?.....	123
Zihinsel Gelişim, Oyuncaklar ve Kitaplar.....	124
<b>6. Çocuk Psikolojisini Etkileyen Fizyolojik Konular: Beslenme, Uyku, Tuvalet, 129</b>	
Beslenme: Ebeveynin Sorumluluğu Azalmalı, Çocuğunki Artmalı.....	129
Uyku: Çaresiz Değilsiniz, Uyku Öğretilebilir Bir Beceridir .....	141
Tuvalet Eğitimi: Kontrolü Çocuğunuza Bırakın, Siz Sadece İzleyin .....	153
<b>7. 1-3 Yaş Dönemi Gelişim Takibi, 161</b>	
Çocuk Gelişimi Neden Takip Edilmelidir? .....	162
1-3 Yaş Arası Çocuklarda Gelişim Aşamaları .....	164
Ebeveyne Düşen Görev .....	176
<b>8. Ebeveynle Oyun ve Gelişim, 181</b>	
Çocuk Gelişimini Desteklemek İçin Ebeveynle Oyun .....	182
Çocuklarla Oyun Oynarken Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	182
Çocuğunuzla Hangi Oyunları Oynamalısınız?.....	187
Oyun Konusunda Profesyonel Destek .....	200
Oyun Grubu ve Akranlarla İlişkinin Gelişime Etkisi .....	202
<b>Bitirirken, 205</b>	

## Giriş

1-3 yaş arası bir çocuğunuz varsa “hem fiziksel hem duygusal yorgunluk” ifadesinin anlamını çok iyi biliyorsunuz demektir. Hiçbir yaş grubunda çocuğun ebeveyn üzerindeki yükü bu kadar ağır değildir.

Örneğin, gelişimi uygun ve yolunda giden bir bebeğiniz varsa yorgunluğunuz genelde sadece fizikseldir. Eğer 3 yaş üstü ve okula giden bir çocuğunuz varsa ebeveyn olarak yorgunluğunuz olsa olsa duygusal temelli olur. Yürümeyi yeni öğrenmiş, her şeyi keşfetmek isteyen ama bunu sizin desteğiniz olmadan yapamayan, her şeyi düşünen sorgulayan ama söze dökme becerisi çok kısıtlı olan, her türlü duyguyu en yüksek derecede yaşayan ama duygularla başa çıkma becerisi çok az olan 1-3 yaş arası bir çocuğunuz varsa, hem fiziksel hem de duygusal olarak zorlanmak kaçınılmaz gibidir. Çocuk gelişimi literatürüne de “2 Yaş Sendromu” ya da “Terrible Two (Korkunç İki)” gibi ifadelerle geçmiş olan bu özel gelişim döneminde aslında tüm ailelerin desteğe ihtiyacı olduğu bilinir.

Çocuğunuz keşfetme dürtüsüyle dolu olduğu için her şeye, genelde de tehlikeli şeylere uzanır ve siz de onun peşinde olup korumanız gerektiğini hissedersiniz. Ama çok yakınında olduğunuz zaman da çocuğunuz kendini güçsüz hissedip bunalır ve kontrolünü kolaylıkla kaybeder. Siz bu yaklaşma-uzak durma arasındaki ince dengeyi tutturmaya çalışırken durum her an kontrolden çıkıp öfke nöbetlerine, ağlamalara dönüşebilir. Ço-

ğu ebeveyn 1-3 yaş döneminin kısır döngüleri içinde yetersizlik duygusu, çocuğunun gelişimi ve kişisel özellikleriyle ilgili şüpheler ve daha onlarca soru içinde fazlasıyla yıpranabilir.

Bu kitap bu zorlukları aşmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlandı. İstanbul Parenting Class'ta 2007 yılından bu yana hem ebeveynlere yönelik eğitim programları hem de çocukların gelişimini değerlendirmeye yönelik bireysel danışmanlık seansları yürütmekteyim. Bu çalışmalar, en temelinde bilimsel verilere dayanarak ebeveynlerin bebeklikten itibaren çocuk gelişimini nasıl destekleyebileceğine odaklanıyor. Diğer yandan, bu kitap bugüne kadar seans odasında bir araya geldiğim binlerce ailenin tecrübelerinden esinleniyor. İstanbul Parenting Class'ın kuruluşundan itibaren temel amacım, tüm olası zorluklarına rağmen aileye psikolojik açıdan sağlıklı çocuklar yetiştirmenin ve mutlu ebeveynler olabilmenin yollarını özel olarak ortaya çıkarabilmek oldu ve bugüne kadarki tecrübelerime baktığımda bu amaca ulaşabildiğimizi mutlulukla görüyorum.

Elinizdeki kitap İstanbul Parenting Class'ta yürüttüğümüz "Merhaba Çocukluk" programının bir uzantısı olarak ilk kez 2012 yılında yazıldı ve 'Annenin Rehberi' ismiyle basıldı. Bu basımda ise literatürdeki yeni bilgiler ışığında Zihinsel Gelişim bölümünü revize etme ihtiyacı duydum ve kitabın adını da ailelerimizden gelen uyarılar doğrultusunda 'Ebeveynin Rehberi' olarak düzelttim.

Hızla dijitalleşen ve en temel tanımı belirsizlik olan 21. yüzyıl koşullarında özellikle küçük çocuklu ailelerin yollarını bulmakta fazlasıyla zorlandığı gözlemlenmektedir. Ebeveynler, küçük çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının netliğine karşın bu ihtiyaçların karşılanması için elde bulunan imkânların kısıtlılığı arasında sıkışıp kalabiliyorlar. Bunun en basit örneği, erken dönem çocuk gelişiminde sosyal etkileşimin önemine rağmen sosyalleşme fırsatlarımızın pandemiyle sekteye uğramasıdır. Ayrı-



ca, 'hakikat sonrası dönem' diye tanımlanan, güvenilir bilgiye ulaşmanın neredeyse imkânsızlaştığı, internet algoritmaları aracılığıyla sadece popüler olanın karşımıza çıkartıldığı günümüz koşullarında ebeveynler, her gün kafa karıştırıcı sayısız bilgi ve önemli çelişkiler içinde kalıyor.

Bu kitap ebeveynlere, erken dönemde çocuklarının gelişimini destekleyebilmek için bilimsel temelli bir yaklaşım sunuyor. Bu bilgiler sayesinde ebeveynlik süreçlerindeki kafa karışıklığından büyük oranda arınabileceğinize inanıyorum. Bu kitaptan faydalanarak çocuğunuzun gelişimini güvenle destekleyebilmenizi ve daha mutlu bir ebeveynlik yolculuğu sürdürmenizi gönülden dilerim. Umarım her bir okuyucuyla, İstanbul Parenting Class'ta yüz yüze gelip dostluk kurma fırsatı yaşadığımız aileler gibi, karşılıklı bir yakınlık hissedebiliriz.

Sevgiyle...



# 1

## 1-3 Yaş Döneminin Zorlukları

Bebeklik diyebileceğimiz 0-12 aylık dönemi düşününce bir çocuğun en önemli psikolojik ihtiyacı, fizyolojik gereksinimlerinin düzenli bir şekilde karşılandığı, güvenilir bir dünyada olduğunu bilmektir. Eğer ilk aylar boyunca bebeğinizin beslenme, alt değiştirme, gazının çıkarılması, uyku eğitimi verilmesi, iletişim istediği zamanlar oyun oynanması gibi temel bakım ihtiyaçlarını düzenli karşıladıysanız, bebeğiniz ilk yılın sonunda güven duygusu bakımından belli bir noktaya gelir. Ama yürümeye yeni başlayan 1-3 yaş arası çocuklara bu güven duygusu tek başına yeterli gelmez. Bu yaş grubu çocukların psikolojik ihtiyaçları daha karmaşıktır: Artık güven duygusu ile birlikte bağımsızlaşmak ve yeterlilik duygusu yaşamak da önemli bir gereksinim haline gelmiştir.

1-3 yaş grubunda çocuklar, güçlü bir benlik algısına ve kendini ortaya koyma isteğine sahiptir. Her şeyi kendi istedikleri gibi yapmak, hep kendi dürtüleri doğrultusunda hareket etmek isterler. Buna rağmen kendi kendine ve bağımsız olmak, diğer bir önemli ihtiyaç olan güven duygusunu sürdürmeye her zaman yetmez. Yani her ne kadar bağımsız olmaya çalışsalar da aslında ebeveynin ilgi, takip ve korumasını yanlarında hissetmeden dengeli olamazlar.

İşte bu bağımsız olmayı isteme ama aynı zamanda da güven-de hissetmek için ebeveyne bağımlı olma durumu, 1-3 yaş dönemindeki zorlamanın en temel sebebidir. Bu ikili istekler, hem çocuğun iç dünyasında hem de ebeveyn-çocuk ilişkisinde sürekli çatışma halindedir.

Bu kitapta, 1-3 yaştaki çatışmaları çözmek için çocuğunuzla işbirliği içinde olmanızın önemine vurgu yapacak ve bazı ebeveynlik stratejileri sunacağım.

Çocukla işbirliği kurmak derken, ebeveynin ilk yıldaki gibi pasif bir biçimde çocuğun ihtiyaçlarını koşulsuz gidermesi kastedilmemektir. Kastedilen işbirliği, ilk yıldaki gibi yoğun ilgi ve sevginizi sürdürmeniz ama bir yandan da çocuğunuza onu takip ettiğinizi, koruduğunuzu ve yanlış bir şey yaparsa durduracağınızı hissettiren bir tavır içinde eğitim vermeniz, yani disiplin de uygulamaya başlamanızdır.

İstanbul Parenting Class'ta (İPC) bu yaklaşıma "sevgi-disiplin dengesi" diyoruz.

Kitabın ikinci bölümünde "Ebeveynin sevgi-disiplin dengesi kurması neden önemlidir?" "Çocuklarla sevgi-disiplin dengesi nasıl kurulur?" gibi soruların cevaplarını genel bir çerçeveye vermeye çalışacağım. Ama bu çözüm yollarını anlatmaya geçmeden önce, 1-3 yaş çocuklarını biraz daha yakından tanımak ve anlamak gerektiğini düşünüyorum. O yüzden şimdi 1-3 yaş çocuklarının ve ebeveynlerinin günlük yaşamda en çok zorlandıkları durumları sıralayalım.

### **Fiziksel Becerilerin Yetersizliği**

Yürümeye yeni başlayan çocuklar bitip tükenmek bilmeyen, yoğun bir fiziksel enerji içindedirler. Sürekli hareket halinde olmak ve bebeklik döneminde ulaşamadıkları yerleri keşfetmek isterler.

---

*Bir çocuğun yürümeyi öğrenmesinin yetişkin dünyasındaki mecazi karşılığı herhalde uçmayı öğrenmemiz olurdu.*

---

Küçük bir bebek, hareket etmek için ebeveynin kendisini taşımasına mahkûmdur. En fazla emekleyerek ilerleyebilir. Ama yürümeyi öğrenmiş bir çocuk uzaktaki ev eşyalarını, diğer odada olup bitenleri, hatta pencereden gözüken dünyayı kendi kendine inceleyebilme kapasitesine artık sahiptir. Bir çocuğun yürümeyi öğrenmesinin yetişkin dünyasındaki mecazi karşılığı herhalde uçmayı öğrenmemiz olurdu.

Düşünün ki uçmayı öğrenmişsiniz, başka bir araca ihtiyaç duymadan, kendi kendinize uçarak istediğiniz her yere kolayca ulaşabiliyorsunuz. Herhalde bu beceriyi ilk keşfettiğinizde sonsuz bir özgürlük hissi duyardınız ve hiç sıkılmadan hep uçmayı denerdiniz. İşte yürümeyi yeni öğrenen bir çocuk da aynı bu duygu içerisinde. Bir hedefe yönelik olsun ya da olmasın, sürekli hareket halinde olmak, yürümek ister. Ama hepimiz biliriz ki çocuklar yürümeyi yeni öğrendiklerinde aslında oldukça dengesizdirler.

Genelde yalpalayarak yürürler ve sıklıkla yere düşerler. İşte bu düşmelerin yarattığı hayal kırıklığı ve engelleme duygusu çok can sıkıcıdır. O yüzden yürümeyi yeni öğrenen çocuklar aslında yürüme becerisindeki eksiklikleri dolayısıyla oldukça gergindirler. Biraz daha büyümüş ve yürüme konusundaki dengeli oturmuş olan 1,5-3 yaş arası çocukların ise fiziksel beceri eksiklikleri dengede durmakla ilgili değil, daha çok el-göz koordinasyonu gibi ince motor becerilerle ilgilidir. Bu gruptaki çocuklar yürüyerek istedikleri her yere ulaşırlar ama örneğin, koltuğun kenarına sıkışmış olan oyuncaklarını el ve gözlerini becerikli şekilde koordine edip de yakalayamazlar.

Özetle, 1-3 yaş döneminin hangi aşamasında olursa olsun,

çocuğunuzun istekleri ve fiziksel becerileri arasında bir uyumsuzluk söz konusudur. İsteddiği şeyleri elde etmeye fiziksel olarak yetemiyor olmak da bildiğimiz gibi çok büyük bir sıkıntıdır.

Yine bir benzetme yapmak gerekirse, biz yetişkinlerin arabamızla evimize gitmeyi isteyip trafik yüzünden ilerleyemediğimizde hissettiklerimizi düşünebiliriz. Gerçekten çok sıkıcı bir durum, değil mi? İşte çocuğunuz bu duyguyu gün içinde sık sık yaşıyor. Defalarca yere düşüyor ya da istediği ince işleri yapmaya çalışırken defalarca başarısızlığa uğruyor. O nedenle 1-3 yaş çocukları, biz en mükemmel ebeveynliği yapıyor olsak da gergin olabilirler. Bu, fiziksel becerilerinin yeterince olgunlaşmamış olmasından kaynaklanan içsel bir durumdur, aslında sizinle bir ilgisi yoktur. Yine de ebeveyn olarak çeşitli şekillerde çocuğun bu gerginliğini azaltmaya destek verebilirsiniz. Ebeveynler bazı durumlarda çocuğa yardımcı olurlar, bazen de kendi kendine durumu aşması için çocuğu kendi kaynaklarıyla baş başa bırakırlar.

Yardım almak çocuklara bazen iyi gelir, bazen de çocuğun benlik algısını tehdit ettiği için negatif etki yaratır. Çoğu ebeveynin bu dönemde en çok kurduğu cümleler, “Daha demin beni bırakmıyordu, şimdi reddediyor; hiç anlam veremiyorum,” ya da “Birkaç haftadır neredeyse yüzüme bakmıyordu ama şu aralar hep kucağında olmak istiyor, ne yapacağımı şaşırdım,” gibi ifadelerdir.

Çocuğun karakter eğilimine ve gelişim seviyesine göre vermemiz gereken fiziksel destek türü değişir. Örneğin, bazı çocuklarda 1-3 yaş döneminin bir kısmında sınırları dar küçük bir alanda vakit geçirmek, hatta çocuğu bol bol kucakta tutmak iyi bir stratejidir. Bazı çocuklarda ise alanı genişletmek ama düştüğünde ya da fiziksel olarak herhangi bir konuda yetersiz kaldığında yeniden denemesi için bol bol teşvik vermek iyi bir yön-

tem olabilir. Bunları her çocuk için bireysel olarak değerlendirilmek, çocuk yetiştirilmede oldukça önemlidir ve çocuk gelişimini büyük oranda etkiler. Bu kitaptaki amaç çocuk gelişimindeki genel çerçeveyi sunmakla sınırlı olduğu için, sizin çocuğunuzun fiziksel yetersizlikleri karşısında göstermeniz gereken ideal ebeveyn yaklaşımını burada detaylandırmak mümkün değil. Yine de çocuğunuzun bazı sıkıntılarının fiziksel becerilerinin yetersizliğinden kaynaklandığını fark etmeniz bile çocuğunuzla etkileşiminize katkı sağlayacaktır.

### **Dil Becerilerinin Yetersizliği**

1-3 yaş arası çocukların diğer bir büyük sıkıntısı da dil becerilerinin yetersizliğidir. Aslında bu dönemde çocuklar neye ihtiyaç duyduklarını, ne hissettiklerini ya da ilgi çekici buldukları şeyleri size anlatma konusunda oldukça güçlü bir motivasyona sahiptirler. Tek sorun, kelimelerle kendini ifade etme, yani konuşma becerisinin oldukça yavaş ilerlemesidir. Süt ya da su gibi basit kelimeleri söylemek bile küçük kasların çalıştırılmasına ve bu kaslar çalışırken karmaşık sıralamaların yapılmasına bağlıdır.

Bir çocuğun kelimeleri söyleyebilme aşamasına gelmesi; dil, dudaklar, ses telleri gibi, konuşurken gerekli tüm organlarını kusursuz şekilde hareket ettirebiliyor olması demektir. Oysa ki çoğu çocuk için bu organların kontrolünü kazanmak oldukça uzun sürer.

Diğer yandan, yürümeye yeni başlayan çocuklar genelde yetişkinlerin tahmin ettiğinden çok daha farklı şeyleri düşünür, sorgular, anlamaya çalışır ve ifade etmek isterler. Çoğu ebeveyn bu yaş döneminde çocuğun algısının aslında ne kadar açık olduğunu ve ne kadar çok şeyi anladığını fark eder. Yine de gözden kaçan, fark edilemeyen ya da yanlış tahmin edilen o kadar çok

istekleri olur ki... 1-3 yaş arası çocuklar işte bu iletişim problemi yüzünden de oldukça gergindirler.

Hadi, çocuğunuzun dil becerisindeki eksiklerden kaynaklanan gerginliğini daha iyi anlayabilmek için yetişkin dünyasından örnekler bulmaya çalışalım.

Örneğin, sizin bildiğiniz hiçbir dilin konuşulmadığı bir ülkeye tatile gittiğinizi düşünün. Günler boyunca, yemek istediğiniz sandviçin türü, bavulunuzu taşımak için yardıma ihtiyaç duymanız gibi oldukça basit şeyleri bile karşınızdakine el kol hareketleri ya da mimikler kullanarak anlatmak zorunda kaldığınızı farz edin. Böyle bir tatili kaç gün keyif içinde sürdürebilirsiniz? Hiç sinirlenmez misiniz? Günler geçtikçe gerginliğiniz artmaz mı? En sonunda ülkenize döndüğünüzde şöyle rahat bir nefes almaz mısınız? İşte aynı bu şekilde, çocuğunuz da dil becerilerinin yetersizliği dolayısıyla büyük bir anlaşılama durumu içerisinde.

---

*En duyarlı ebeveyn bile 1-3 yaş arası dönemde çocuğunun anlatmaya çalıştığı şeylerin büyük bir kısmını gözden geçirir.*

---

Bu yaş döneminde ebeveynin çocuğun ne anlattığını anlamaya çalışmak için çaba göstermesi, çocuğun gerginliğini azaltmak açısından önemlidir. Ama çocuğunuzun ne istediğini ya da ne düşündüğünü anlamak çok kolay bir iş değildir. Bunu başarmak için hem oldukça duyarlı hem de fazlasıyla yaratıcı olmanız gerekmektedir.

En duyarlı ebeveynin bile bu dönemde çocuğun anlatmaya çalıştıklarının en fazla yarısını anlayabildiği tahmin edilmektedir. Çoğu ebeveyn 1-3 yaş arasında çocuğu için "Bizimki el kol hareketleriyle istediği şeyleri o kadar güzel anlatıyor ki!" türünden ifadeler kullanır. Aslında kendini anlatma konusunda bu



derece yoğun bir motivasyon ve çaba, bireysel olarak o çocuğun özelinde değil, bu yaş grubundaki tüm çocuklarda görülen bir durumdur. Algısı artmış ama ifade edici dil becerisi henüz o kadar gelişmemiş olan tüm çocuklar bir yolunu bulup kendilerini anlatmaya çalışırlar.

Bazı çocuklar için kendini anlatmaya çalışırken beden dili öne çıkar, diğerleri için ise anlamsız sesleri konuşmuşçasına arka arkaya sıralamak bir yöntem olabilir.

Tavsiyem, çocuğunuzun beden dilini ve seslerini elinizden geldiğince anlamaya çalışmanızdır. Eliyle raflardaki objeleri gösteren çocuğunuza, “Bunu mu istiyorsun, yoksa bunu mu? Çerçeveyi mi? Bardağı mı?” gibi cevaplar vererek hem anlama çabanızı göstermeniz hem de dil girdisi sağlayarak nesnelere isimlerini öğrenmesini teşvik etmeniz çok faydalı olacaktır. Bazen ise çocuğunuzun anlatmaya çalıştıklarına hiç anlam veremiyor olabilirsiniz. Hangi objeyi gösterdiği, çıkardığı seslerle hangi kelimeyi kastettiği hiç anlaşılıyor olabilir. Böyle bir durumdaydıysa, sadece yüzünüz ve beden dilinizle çocuğunuzun dediklerini anlıyormuşçasına onaylama ifadeleri yapmanız bile iletişiminize katkıda bulunur. Yani elinizden çekistirecek heyecan içinde anlamsız sesler çıkaran çocuğunuza, ne dediğinden emin olmasanız bile, “Evet, çok heyecanlısın. Anlıyorum. Sen şimdi odana gitmek istiyorsun galiba. Hadi gidelim,” şeklinde ifadeler kullanabilirsiniz.

Bu yaş grubunda aslında çocuklar genelde ne istedikleri konusunda net değillerdir. İlgileri çabuk dağılır, istekleri çabuk değişir. Sizin bu oynak zeminde toparlayıcı ve odaklayıcı bir rol oynamanız çocuğunuzun işini kolaylaştırır. Çocuğunuz adına isteklerini siz anlamlandırmış ve yönlendirmiş olursunuz. 1-3 yaş döneminde çocuklar bu tarz bir ebeveyn yönlendirmesi için daha güvende hissedebilirler kendilerini.

Yine de tüm çabanıza rağmen, bu türden basit empati çaba-

Çocuğunuz bebeklikten çıkıp iki ayağı üzerinde durmayı öğrendiği andan itibaren sizin için bambaşka bir ebeveynlik macerası başlar. Eğer bu büyük değişime hazırlıksanız çocuğunuzun güçlenen benlik algısı, her şeyi kendi kendine yapma isteği, duygusal yoğunluğu ve inatlaşmaları karşısında fazlasıyla bocalayabilirsiniz. Teknolojiyle sarmalandığımız modern hayatın koşullarının da çocuklarla iletişimde pek elverişli olduğu söylenemez.

- **Çocuğa, istediği şeyleri yapabilmesi için sınırsız özgürlük mü tanınmalı, yoksa kendini kontrol etmeyi ve çevreyle uyumlu olmayı öğrenmesi için kurallar koymaya başlamak mı gerekir?**
- **Çocuğa kurallar öğretilmeliyse nereden ve nasıl başlanmalı?**
- **Oyuncaklar, kitaplar, görüntülü görüşmeler, ekran ve tablet gibi araçları gelişimi destekleyici şekilde nasıl kullanabilirim?**
- **Çocuğumla nasıl kaliteli vakit geçiririm?**
- **Sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimi için hangi oyunları oynayabilirim?**
- **Beslenmedeki sıkıntılar nasıl çözülür?**
- **Çocuklara uyku düzeni nasıl kazandırılır?**
- **Tuvalet eğitimi nasıl verilmeli?**

Sinem Olcay Kademoğlu, *Ebeveyn Rehberi*'nde son bilimsel verilere dayanarak oluşturduğu ve ailelerle olan tecrübeleri sonucunda etkinliğini gözlemlediği çocuk yetiştirme stratejilerini paylaşıyor.



Sinem Olcay Kademoğlu (Uzman Psikolog, Aile ve Çocuk Gelişimi), psikoloji lisans derecesini Boğaziçi Üniversitesi ve State University of New York'tan aldı, Gelişim Psikolojisi dalında yüksek lisansını Koç Üniversitesi ve Ruhr Universität-Bochum'da tamamladı. Kurduğu İstanbul Parenting Class (İPC) isimli merkezde, 0-17 yaş grubu çocuklarla gelişim değerlendirme çalışmalarını ve ailelere yönelik danışmanlık hizmetlerini 2007 yılından bu yana sürdürmektedir.

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-2097-8



9 789751 420978