



Aile içi ilişkilerle güçlü olmak





İçindekiler

Önsöz	1
Güçlü olmak istiyorum ve bunun için ihtiyacım olanlar...	2
...temas ve tensesel yakınlık	4
...şefkat ve güvenilirlik	6
...sıcak ilgi ve diyalog	8
...emin bir bağıllık	10
...benzersizliğimin kabulü	12
...yeteneklerime güven	13
...ilgimi uyandıran bir gelişim çevresi	14
...yönlendirme	16
Açıklamalar	18
Aile içi ilişkilerle güçlü olmak: Anne ve babalara gereken şeyler nelerdir?	19
Ebeveyn eğitimi CH	20
Jacobs Foundation	20
Faydalı Websayfaları	21

Önsöz

Aile içi ilişki bir çocuğun yaşamsal gelişiminin temelini kurar. İlk günden itibaren. Çocuğun tüm gelişim akışları en az bir aile bireyi ile kurduğu ilişkileri baz alır. Bu ilişkilerde dikkate alınması gereken konular bu kitapçıkta açıklanacaktır. Bu konular bebekler ve küçük çocuklar ile en yakından alakalı olan kişilere hitap eder ve sekiz mesaj ile çocuk gelişiminin en başından itibaren güçlü başlaması için ne gerekiyorsa onu iletir.

Çocuklar bu temeller sayesinde hayatın sunduğu güçlülere karşı gerekli donanım kazanmış olacaklardır.



„Güçlü olmak istiyorum ve bunun

...temas ve tensesel yakınlık“

...şefkat ve güvenirlilik“

...sıcak ilgi ve diyalog“

...emin bir bağıllık“

...benzersizliğimin kabulü“

...yeteneklerime güven“

...ilgimi uyandıran bir gelişim çevresi“

...yönlendirme“

için ihtiyacım olanlar...



„Güçlü olmak istiyorum ve bunun için ihtiyacım olan...

...temas ve tinsel yakınlık“

Dünyaya geldim. Nefes alıyorum. Meraklıyım ve çevremle temas kurmak istiyorum. Bu şekilde gelecekteki gelişimim için çeşitli ve vazgeçilmez güdüler elde ediyorum.

- Doğumumdan önce bile ebeveynlerimin seslerini duymaktan ve annemin karnının okşanmasından hoşlanıyorum.
 - Ebeveynlerimin tinsel temasından hoşlanıyorum, evet buna ihtiyaç duyuyorum.
 - Hiç konuşmadan bile hislerimi iletiyorum ve anlaşılmak istiyorum.
 - Yolculukta iken anneciğim ve babacığim ile göz temasında bulunmak istiyorum.
 - Annemin ve babamın benimle ilgilenmelerini istiyorum onların bu ilgisi-ne karşılık kendi imkanlarımla dahilinde cevap verebilmek istiyorum.
-
- Daha anne karnındayken ve doğmamış olan bir bebek dış dünyasından etkileniyor. Ebeveynlerinin sesini duyunca onlarla temas haline geçiyor.
 - Kendisini yalnız ve terk edilmiş hissettirmemek için, yeni doğmuş bir bebeğin doğum sonrası hemen annesinin göğsüne yatırılması büyük önem taşıyor. Bu birebir tinsel temas anne-çocuk bağlantısını çok olumlu etkiliyor. Çocukla bu şekilde temas kurmak onun hayatının ilk dönemlerinde önemlidir.
 - Henüz süttten kesilmemiş bir bebek ağlamakla, bebek sesleri ile, yüz ifadeleri ve hareketleri ile çevresine bulunduğu halleri bildiriyor. Bebek ağladığı zaman annesi veya babası onunla anında ilgileniyor. Bu davranışlarıyla onu yalnız bırakmadıklarını ve onun yanında bulduklarını ona hissettiriyorlar. Bebeğe bu davranışla verilen güvence ileride bazı durumlarda bekleyebilme yeteneğini kazandırıyor.
 - Bebeği kendini en iyi hissettirecek vaziyet, anne veya babaya yöneltilmiş ve onlarla göz temasında bulundurulmuş bir halde bebek arabasında, anakucağında vb. taşınmasıdır. Bebeği taşıırken en uygun pozisyon belin yan kısmıdır. Bu şekilde bebeğe, izlemek istemiş olduğu şeyi kendi seçme olanağı sunulmuş oluyor. Çocuk çevresini göremez halde yolculuk yaparsa yeniliklerin yoğunluğu etkisi altında kendini yalnız bırakılmış ve tedirgin hissedebilir.

- Hamilelik sürecinde bebek ile başlatılmış teması, doğum sonrasında da bebekle konuşarak, hikayeler anlatarak, şarkı söyleyerek, gülerек vb. devam ettirmek gereklidir. Bunlar bebeğe mimikleriyle ve hareketleriyle kendini ifade etme olanağını ve çevresiyle iletişimde bulunma olanağını sunuyor. Bebeğin yüzünü başka bir istikamete çevirmesi bebeğin dinlenmeye ihtiyacı olduğunu belirtisidir. O an öğrendiklerini hazmedebilmesi için gerekli bir davranıştır. Ebeveynler bebeklerine halini sordukları zaman onlara kelimelerle cevap vermeyecektir, halinden memnun bir yüz ifadesiyle ve gülcüklerle algıladığı sevgiye ve duyarlılığa tepki verecektir.



„Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gereken...

...şefkat ve güvenirlilik“

Gelişimin başarıya ulaşması için, bebek ve küçük çocuk olarak mutlak şefkat ve güvenirlilik ile yaşamak istiyorum.

- Kendimi esenlikte ve güvende hissetmek istiyorum.
- İhtiyaçlarımı kendi başıma giderme yeteneğim henüz gelişmemiş bir durumda. Bu sebepten ilgi ve güvenirlilik talep ettiğim an bunlara ihtiyaç duyuyorum.
- Benimle yakından ilgilenen ince ruhlu bir kişiye ihtiyacım var.
- Duyularımın tümüyle algılayabiliyorum. Bu alanda yaşadıklarım hayatımın gelecek kısmında bana eşlik edeceklerdir.
- Bazen hiç sakinleştirilemeyecek gibiyim. Bu durumlarda şefkate ve güvenirliliğe çok daha fazla ihtiyaç duyuyorum.

- Emniyet, güvenirlilik ve şefkat arzusu her insanın özünde bulunan doğal bir gereksinimdir. Annesinin veya kendisinin güven duyduğu bir bireyin kucağındaki bebek kendisini güven ve emniyet içinde hisseder. Yeni, yabancı ve tanımadık bu ortama girişinin bu şekilde olması bebek için en iyi başlangıç pozisyonudur.
- Henüz anne sütünden kesilmemiş bebekler ilk etapta duygularını kendi başlarına düzene koymayı öğrenirler, fakat her seferinde tek başına başarıya ulaşamazlar. Bunun dışında buldukları halleri tek başlarına değiştirme yeteneğine henüz sahip değildiler. Mızızlanan veya bağırarak kendilerine anında şefkat verebilen ve güvende bulunma duygusunu kazandırabilen birine ihtiyaç duyarlar. Bebekleri mızızlandıklarından veya bağırduklarından dolayı ilgiden mahrum bırakmak veya onları bu yüzden uyarmak doğru değildir. Bu, çocuğun gelişimi için zararlı bir davranıştır.
- Bebeğin hayatının ilk aylarında onun duygusal algılayışı gelişir. Bu temas halinde olan kişi ile gerçekleşir, genelde bu kişi anne veya babadır. Bu temas halinde olan kişi her zaman ulaşılır, tanınan ve güvenilir biridir. Bu kişi çocuğun verdiği sinyalleri hassasiyetle alır, onları anlamaya çalışır ve cevaplandırır.



- Çocuk henüz konuşmaya başlamadan önceki zamanlarında beş duyularının herbiri ile temas halinde olan kişinin davranış ve hareketlerini algılar. Bu esnada yaşadığı duygular bebeğin zihninde iz bırakır. Hafızasında belleklenen bu duygular gelecekte çocuğun, gençlik ve ergenlik çağlarında günlük hayatında yaşadığı duyguları etkileyebilir. Daha sonra günlük hayatta hissedilenin daha önceden hissedilenlerle bağlantılı olduğunun farkına varılamamaktadır. Bu açıdan bir çocuğun yoğun sevgi alması büyük önem taşır.
- Güçlükle sakinleştirilebilen bebekler vardır. Anne ve babalarının güçlerini her bakımdan sınırlarına taşırlar. Özellikle bu çocukların güvenilirliği ve şefkati hissetmeye ihtiyaçları vardır. Ebeveynler bunu çocuklarına verebilmeleri için, her an dışarıdan destek ve yardım talep edebilmelidirler.

„Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gereken...

...sıcak ilgi ve diyalog“

Bir bebek olarak annemin veya babamın tek ilgi odağı olmaktan çok hoşlanıyorum. Temizlenmemde, yemeğimi yerken veya çevremi keşfederken. Annem ve babam benimle konuştuklarında hem konuşmasını öğreniyorum hem de kendimin ve iletilerimin ne kadar önemli olduğunun farkına varıyorum.

- Temas halinde olduğum kişinin yüzünü görmekten haz alıyorum, onun mimik ve sesini taklit etmek hoşuma gidiyor.
- Herşeyi tam olarak anlamasam da, annemin işini bana izah ederek yapması beni mutlu ediyor.
- Yeni birşey keşfederken temas halinde olduğum kişinin göz temasını arıyorum. Çünkü bu bana destek oluyor ve bende bir güven oluşuyor.
- Dokunduğum veya işaret ettiğim bir çok objeyi temasta olduğum kişi bana adlandırıyor.
- Belirli bir zaman diliminde ilgi odağı olabilmişsem tekrar kendi başıma oyalanmaya devam ederim.
- Benimle iletişime geçtiğinizde bana yönelin ve göz temasında bulunun.

- Bebekler insan simasına bakmayı severler. Bu fırsat genelde bebeği yıkarken veya altını değiştirirken oluşur. Bu esnada bebek temasta olduğu kişinin yüzünü izlediğinde, onu taklit ederse veya sesler çıkarırsa bu onun için zevk veren bir olay olduğu anlamına gelir. Temasta olan kişi bu seslere ve mimiklere tepkisini gösterir ve devam ettirirse çocuğa konuşma gelişimi ile ilgili önemli bir temel oluşturmuş olur.
- Hareketler anadilindeki kavramlar eşliğinde adlandırılıp işlenirse, bebek görerek ve hisederek hareket ve kelime arasında bir bağlantı olduğunu idrak eder. Bu şekilde çocuğun konuşma gelişimi konusunda bir temel taşı daha eklenmiş olur.
- Çocuk hareketlenerek yenilikleri keşfedip denemek istediği andan itibaren, temasta olduğu kişi ile göz teması aracılığıyla dikkatinin onun üzerinde olmasını ister. Ebeveyninin kendi hareketleri ve fiileri hakkında ne düşündüğünü öğrenmek ister. Temasta olduğu kişinin yüz ifadesi ve ses tonuyla yönlendirilir.

- Çocuk nesnelere işaret etmeye başladığı an, temasta olduğu kişi onların ismini söyleyip çocuğuyla nesnelere hakkında bir ilişki başlatır. Çocuk nesnelere kendi dilince adlandırır, temasta olduğu kişi anadilinde esas olan kavramları kullanarak tekrarlar. Bu şekilde çocuk kendi ifadelerinin ciddiye alındığını hisseder ve böylece dilini kolaylıkla öğrenir.
- Belirli bir zaman diliminde temasta olan kişi ile tam itina ve yoğun diyaloglar almış olan bir çocuk temasa ve mübadelelere tatmin olur. Çocuğun kazandığı bu özellik ve onun doğasında bulunan kendi başına hareket etme arzusu kendisine çevresiyle tek başına ilgilenme olanağını ve isteğini sunar.
- Çocuğun göz hizasında bulunarak ona hitap etmek, çocuğa kendisinin ciddiye alındığını ve onunla temasa geçilmek istenildiğini ifade eder.



“Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gereken...

...emin bir bağıllık”

Annem ve babam ihtiyaçlarımı algıladılar onlara doğru yorumlar getirdiler ve anında tepki verdiler. Bana hassas davrandılar. Şimdi onların güvenilir olduklarını biliyorum. Onlarla güçlü bir bağlantı kurdum ve özgüvenimi oluşturdum. Bu şekilde güvenli bir ortamdan güç alarak ailemin dışında da yeni tecrübeler kazanıp bağımsızlaşabilirim.

- Bazen yabancılaşıyorum, çevremizdeki yeni insanlara yavaş adımlarla yaklaştırılmak beni sevindiriyor.
- Araştırıp keşfetmek istiyorum, bu konuda benim için önemli olan, anneme veya babama kolaylıkla ulaşabilmemdir.
- Bağlı olduğum kişilerin yanımda bulunmaları bana güvende olduğum hissini veriyor.
- Kiminle beraber olmak ve olmamak istediğimi açık bir şekilde ilan edebilirim. Beni ciddiye alın.
- Bana yabancı olan insanların yanında bir müddet kalmam gerekiyorsa, kendimi emin hissedene kadar yanımda kalın.

- Henüz bir yaşını doldurmamış bir çocuğun kendini geri çekmesi, onun tanıdığı insanları tanımadıklarından ayırt etme yeteneğinin oluştuğunu belirtir. Çocuklar temas halinde olacakları potansiyel, yeni bireylerle yavaş yavaş ve alıştıranarak tanıştırılmalı.
- İlk keşif adımlarını tanıdığı ve alışmış olduğu bireyden uzakta atabilmesi için, o bireye her an geri dönebilmeli.
- Duygular hayatın başından beri hatırlanabilmekte, bir insanın duygusal temel donanımı hayatının ilk üç yıllarında düzenlenir. Bu sebepten dolayı anneler, babalar ve çocuğun yakın çevresinde bulunan bütün bireyler onun, güvenilir aile bağı konusunda ve buna bağlı olan duygularına karşı son derece duyarlı olmaları gereklidir.
- Çocuğun bir kişiden uzak durma isteği kesinlikle ciddiye alınmalıdır. Çocuğun bu uzak durma ihtiyacı gözardı edilirse, o çocuğun duygu dünyasında bir güçsüzlük ve iktidarsızlık duygusu yer alır ve kalıcı iz bırakır.

- Çocuğun bakımı bir bakıcı anne veya kreş desteğiyle gerçekleşiyorsa, anne veya baba, çocuk bu yeni bireylere alışıp güven kazanana kadar onun yanında kalmalıdır. Çocuğa yönelik bir alıştırma süreci her bakımdan gereklidir.



“Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gerekli olan...

...benzersizliğimin kabulü”

Ben benzersizim. Huylarımla ve özelliklerimle dünyaya geldim. Gelişmemin tüm özellikleri bundan kaynaklanıyor. Onları bana has ve özel bir biçimde kullanıyorum.

- Benzersizliği kabul etmenizi istiyorum.
- Beni başkalarıyla kıyaslamanızdan hoşlanmıyorum.
- Gelişimim için zamana ihtiyacım var.
- Sizleri öfkelenirdiğim zaman bana öfkenizin nedenini bildirin, kişiliğimi eleştirmeyin.
- Beceri ve yeteneklerimi fark ettiğiniz zaman, sevdiğimi hissediyorum ve gelişimimi sevinerek sürdürüyorum.

- Bir çocuğu olduğu gibi kabul etmekte, yetişkinlerin ona bir nesneymiş gibi, kendi ölçülerine göre muamele etmesinin yeri yoktur.
- Bir çocuğu benzersizliği ile kabul etmek onu başkalarıyla iyi veya kötü anlamda kıyaslamayı reddeder. Bu davranış çocuğun kendisini baskı altında hissetmesine yol açar. Bu onun gelişmede olan özgüveninin sarsılmasına sebep olur.
- Bir çocuğu tüm kendine has özellikleri ile kabul etmek, herbirine gelişimi için vakit ayırmak demektir. Bir deyimde deyimine göre: hiçbir ot çekmekle büyüzmez.
- Aşağılayıcı cümleler kullanmak çocuğa reddedilme duygusu verir. Çocuk şunu anlamalıdır: “Ebeveynlerim benim şahsıma değil yaptıklarına öfkeleniyorlar”.
- Ailenin odaklandığı nokta, çocuğun zaafı değil de onu takdir etmekse, çocuk kendini kabul edilmiş ve seviliyor hiseder.



“Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gerekli olan...

...yeteneklerime güvenmek”

Kendime güveniyorum ve kendi gücümle başarılar elde edeceğime inanıyorum. Bunu sizlerden öğrendim. Anneme ve babama güveniyorum ve onların beni desteklediklerini hissedebiliyorum.

- İhtiyacımı belli ettiğimde anında yanımda bulunulması bana faydalı geliyor.
- Hareketli olmak istiyorum, günlük yaşama katılıp ne yapmak istediğimi öğrenmek istiyorum.
- Araştırıyorum, taklit ediyorum, tekrarlıyorum ve yapıyormuş gibi gözüküyorum, beni destekleyin, çünkü bu şekilde öğreniyorum.
- Kendi başıma birşeyler bulduğumda, bulduğumu göstermek istiyorum. Benimle birlikte sevinin. Bu beni teşvik ediyor.

- Bebekler ilgiye ihtiyaç duyduklarını belli ettiklerinde annesi veya babası veya tanıdığı başka birisi gerçekten gelirse, bu bebeklere kendi etkinliklerini gösterir.

- Çocuğa özfaaliyetlerinde güven kazandıran davranış ona günlük faaliyetlerde

verilen kendi kabiliyetine uygun; temizlikte ufak tefek yardım etmesi, yemek istediği şeyi kendi seçmesi gibi görevlerdir. Bu tür meşguliyet ve arada vaktini kendi isteklerine göre değerlendirme fırsatı çocuğun kendine duyduğu güveni güçlendirir ve özgüveninin artmasını sağlar.

- Çocuğun erken yaşlarında tipik davranış biçimlerinden bir kısmı: araştırmak, incelemek, keşfetmek ve belirli birtakım prosedürleri taklit etmektir. Bu yolla çocuk kendini eğitir ve eğitiminin özgeçmişini belirler. Bu tür eğitim dışarıdan kendisine verilen eğitimlerden farklıdır.
- Kendi başına yapılan buluşlar, bir işle ilgilenerek meşgul olmak, buluşların ve edinilen tecrübeler hakkında konuşmak bununla da çevresinin takdirini kazanmak çocuğun kendine olan özdeğerini artırır. Çocuğun ileride duygu yönünden olumlu bir dış ortamda bilgi edinmeye ve kendi başına değerlendirmeye açıklığı buna dayanır.
- Hiçbir şey hareketli çocukları çevrelerini keşfetmekten alıkoymaz. Özlerinde öğrenme güdüsü vardır.



„Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gerekli olan...

...ilgimi uyandıran bir gelişim çevresi“

Gelişimin bana faydalı olması için itinaya ve duyularımı cezbeden ve bilgiye olan açlığımı giderebilen bir çevreye ihtiyaç duyuyorum. Çocuklar ve yetişkinlerle dolu bir çevreye ihtiyaç duyuyorum, kendi çapımda uğraşabileceğim ve beni meşgul edecek malzemelere gereksinim duyuyorum.

- Tüm duyularımı teşvik edip netleştirmek istiyorum. Bana bunu uygulayabilmem için olanaklar sunun.
- Bana günlük hayatta kullanılan malzemelerden verin. Meraklıyım ve incelemek istiyorum.
- Duyularımı teşvik eden ve doğuştan gelen hareket etme hislerimi ateşleyen bir ortama gerek duyuyorum. Böylece kendi gücümle gelişeceğim.
- Konuşun, gülün ve ilgilenin benimle. Farklı çocuklarla ve yetişkinlerle karşılaşma ve tanışma ortamları yaratın.
- Yenilikleri keşfetsem de farklı insanlarla beraber olsam da, tanıdığım birinin yanımda bulunması benim için önem taşıyor.
- Merakımı uyandırın, çevremi aktif olarak keşfediyorum.

- Hayatının ilk kısmında çocuk emin tutuma, kucaklanmaya ve duyularının aşırı derecede etki altında kalmaktan korunmasına ihtiyaç duyar. İlerleyen gelişiminde ona işitme, görme, koku alma, tat alma, hissetme gibi tüm duyularını geliştirmesine uygun bir gelişim çevresi ile birlikte geniş bir hareket alanı gerekmektedir. Gelişimleri konusunda negatif etki yapabilen televizyon ve bilgisayar gibi cihazlar bebeklerin ve küçük çocukların bulunduğu ortamlardan uzaklaştırılmalıdır.
- Bebek hangi sosyal çevrenin içinde doğmuş olursa olsun, onun ilgisini çeken ve kendi arzusuyla seçip deneyebileceği malzemeler mutlaka mevcuttur, her evde bulunduğu gibi kullanım dışı eşyalar çocuğun hayalgücünü harekete geçirir ve onun yaratıcılığını meydana çıkarır.

- Duyuları uyandıran bir ortam ve geniş hareket alanı sunulan bir çocuğun gelişmesinde oluşan adımlar kendiliğinden gelir. Mesela kendi gücüyle yatay halde oturuş pozisyonu alabilmesi, tek başına ilk adımlarını atabilmesi gibi faaliyetler.
- Cazip ve çocuğun gelişimine uygun bir ortam oluşturmak için ilk etapta anne ile babaya ihtiyaç vardır. Çocuğu kollarında sallar, onunla sohbet eder, güler, oynarlar, şarkı söyler, resimli kitaplar okur, masal anlatırlar. Ona kendi başına aktif olabilmesi için alan sunarlar. Zamanla diğer çocuklarla ve farklı insanlarla tanışıp tartışacaktır. Evde olduğu gibi yabancı insanlara da ilgisi artacaktır ve onlarla alakadar olmak isteyecektir.
- Çocuk için önemli olan keşife çıkarken ve yeni ortamlarla tanışırken ebeveynlerinin kendisi için güvenilir olmalarıdır. Onların ortamda bulunmaları çocuğa emin bir erişim noktasının var olduğunun güvencesini verir. Böylece çocuk için değişik ve yeni alanları araştırıp keşif etme olanağı oluşur.
- Cazip bir çevre oluşturarak, anne ve babalar çocuklarının merakını uyandırmış ve onun gelişimini büyük ölçüde etkilemiş olurlar. Bunun üzerine çocuk kendi halinde hareket etmeye başlar ve sürekli ebeveyninden kendisine aktiviteler hazırlamasını ve sunmasını beklemes.



“Güçlü olmak istiyorum ve bunun için gerekli olan...

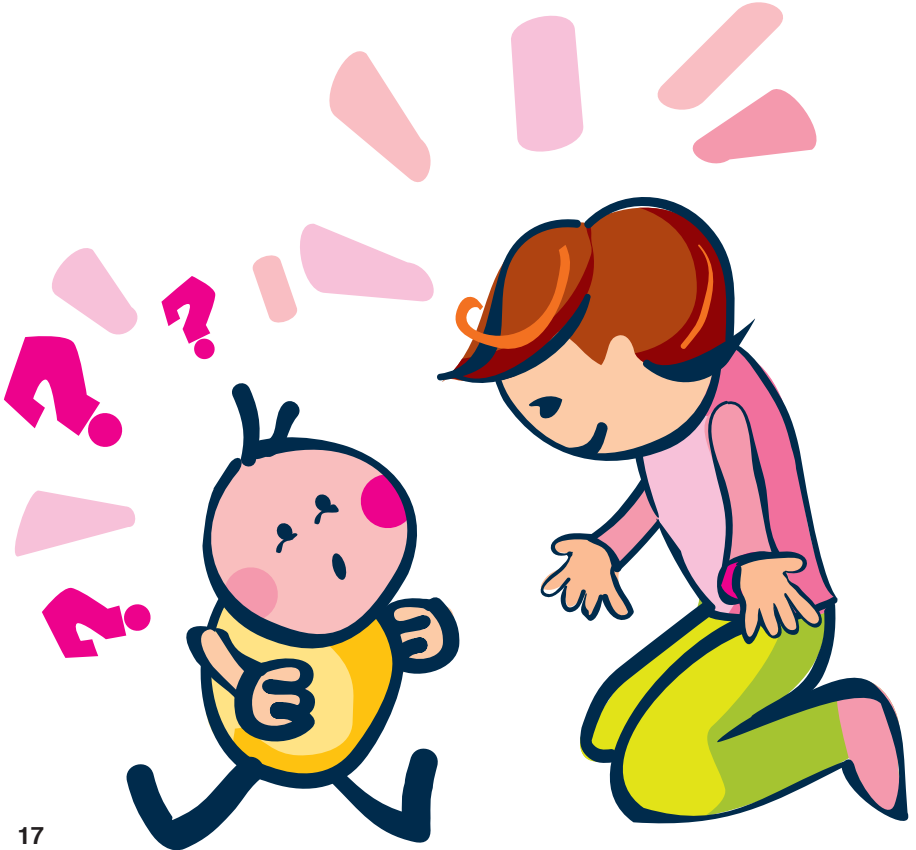
...yönlendirilmek”

Günlük hayatımda yönümü bulup zorlukların üstesinden gelebilmem için benimle ilgilenen ve temas halinde olduğum kişiye ihtiyacım var. Benim için günlük düzen hayatımızda geçerli olan kurallar ve ritüeller gerekli. Böylece güçlü olabilirim.

- Ne mutlu bana ki hayatımın ilk aylarında kendimi tamamen anneme ve babama adapte edebiliyorum.
- Gün içinde yaşadıklarım zihnimin derinlerine kazınıyor.
- Alışmış olduğum hissedilir ve kokusunu alabileceğim bir eşyaya ihtiyaç duyuyorum. Bu bana huzur ve güven veriyor.
- Beni günlük eylemlere dahil ederseniz zaman içinde ortama eşlenerek uyum sağlıyorum.
- Günlerimin düzenli akışı bana emniyet kazandırır.
- Gelişimime uygun hale getirilmiş, yükümlü, kendime yön çizebileceğim ve rahat hareket edebileceğim bir çevreye değer veriyorum.
- „Hayır“ ve „ben“ kelimelerini kullanmaya başlıyorum. Tutunacak dalım olun, bana bağımsızlığımı geliştirmemde ve yerimi bulmamda vakit ayırın.

- Bebek hiç tanımadığı bir çevrenin içine dalar. Gündönümlerini fark eder. Yabancı seslerle, kokularla tanışır. Ama her seferinde annesinin ve babasının var olduklarını hisseder. Onların varlığı bebek için ilk rehberdir.
- Bebeğin ve küçük çocuğun hafızasında kalıcı olarak kayıt olan şeylerin bir kısmı da düzenli ilgi görmesi, günlük bakımı, sürekli tekrarlanan olaylardır.
- Parmağını emmek, burnunu okşamak, oyuncasını kucaklamak gibi eylemler, bebeğin kendi başına başarabileceği hareketlerdir. Bu tür hareketler kendisine huzur ve yön verebilir.
- Bezini değiştirmek, banyo ettirmek, üstünü değiştirmek gibi günlük faaliyetler sakın ve devamlı bir akış halinde ve çocuğun belirginleştirdiği sinyallere yönelik uygulanmalıdır. Böylece çocuğa eşlenerek işbirliği halinde olma imkanı verilmiş olur.

- Geniş vakit içerisinde ayarlanmış olan yemek fasıllarıyla, oyunla meşgul olmakla, uyumakla bağdaştırılmış gece masalları gibi kalıcılaştırılmış ritüeller çocuğa güvenilir faaliyet çerçevesi kazandırır.
- Çocuğun ikinci yılında, aile yaşamının önemli ve belirgin çizgileri oluşmuş olması gerekmektedir. İlk yılında başlamış olan akışlar, ritüeller ve yapılanmalar bağlayıcı olur ve çocuğun yaşına göre devam ederek genişler.
- Çocuk zihninin olgunlaşmasıyla ve benliğinin oluşmasıyla birlikte Hayır ile Ben kelimelerini kullanmasını keşfeder. Hareket alanını araştırarak ebeveynlerine meydan okur onların davranışlarındaki tutarlılıklarını test eder. Bu konuda bilinmesi gereken önemli olan husus, kurallara saygı göstermenin bir öğrenme süreci olduğudur. Bu husus vakit ve tutarlılık gerektirir. Artık başlayan bağımsızlık süreci, kişilik gelişiminin çok doğal ve önem taşıyan aşamasıdır. Ebeveynler tarafından yön ve destek veren, çocuğun bağımsızlığını teşvik eden „limitleri olan özgürlük“ sağlanması gerekir.



Açıklamalar

Her bebeğin ve her çocuğun gelişiminde başarılı olması için, kendine emin bir bağ inşa etmesini mümkün kılan en az bir temas halinde olduğu kişiye ihtiyacı vardır. Bunu sağlayabilecek olan temas halindeki kişide hassasiyet içerisinde bulunan pedagojik bir duruş bulunmaktadır. Çocuğun kişiliğinde bulunan bireysel özellikten esinlenip onun otonomik hareketleri için alan sunar.

Konuyla ilgili bu broşürdeki sekiz mesajının esası 30 yıllık bilimsel araştırmalardan kaynaklanan bu anlayışlara dayanır. Bu mesajlar bir çocuğun doğum öncesinde ve hayatının ilk üç yılında güçlü olması için yapılması gereken unsurları izah etmeye aracılık etmektedir.

Erken yaşlardaki gelişim adına yapılan araştırmalar dünyanın farklı kültür ve ülkelerinde uygulanmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bütün çocuklar için her nerede yetişmekte olsalar dahi geçerlidir.

Bir bebek hayatının ilk anından itibaren insanlarla iletişime geçmek ister. Şimdiki bilimsel anlayışlara göre çocuk bakımı, terbiyesi, öz gelişimi ilk etapta aile içi ilişki ve alakadan geçer. Bu üç terim günümüz bebek ve küçük çocuk pedagojisinde yer almıştır. Müzakerelerde konu ile ilgili açıklık getirir.

Bakım kelimesinden, ilgi, beslenme ve hijyenik bakım anlamını çıkartırız. Duygulu bir bakım çerçevesi içerisinde çocukla güvenilir bir bağ kurulur ve ona bedensel ve ruhsal savunma sağlanır.

Terbiye anlayışımız, temasta olan kişilerin çocuklarının özel gelişimini teşvik etme ve ilerletmeleri ile ilgili sosyal-duygusal, bedensel ve bilişsel faaliyetleridir. Bu aktivitelere uzak ve yakın çevrenin şekillendirilmesi de dahildir. Terbiye etmekle çocuğumuza kendisine öz becerilerini genişletmesi için gereken malzemeyi vermiş oluyoruz. Çocuk kendi çapında önüne çıkacak olan zorluklarla ayrı ayrı ve kendi davranış biçimini tayin ederek başa çıkabilmeli.

Ebeveynler çocuklarına bu şekilde bakım ve terbiye verirlerse, onun öz gelişim gücünün genişlemesine en iyi şekilde zemin hazırlamış olurlar: Çocuk kendi sosyal çevresinde kendini geliştirir.

Bebek **eğitimi** bebeğin tüm duyularıyla gerçekleşir. Çocuk, çevresiyle kendi başına bir meşguliyet haline geçer. Sürekli tekrarlanan tecrübeler onlarla bağlantılı olan duygularla birlikte hafızasına kaydoluyor.

Bu tür eğitim – **özeğitim** olarak tanımlanmakta olan – çocuğun ileriye dönük olarak, kendisinin, diğer insanlarla ilişkilerinin, kendi dünyasının, algılama biçiminin, anlayışının ve onu bekleyen durum ve ortamların üstesinden gelebilme yeteneğinin temelidir.

Aile içi ilişkilerle güçlü olmak: Anne ve babalara gereken şeyler nelerdir?

Bazı özellikler anne ve babalarda mevcuttur

Çocuğun hareketlerine yönelik davranış anne ve babaların doğasında mevcuttur.

- Bebekleri ile yaklaşık 20 cm mesafe yakınlığında yüzyüze gelirler – yeni doğan bebekler bu mesafeden onları açık bir şekilde görebilirler.
- Çocuğun çıkardığı sesleri taklit ederler ve melodik bir şekilde konuşurlar, bu davranış dil gelişimi için önemlidir.
- Çocuğun sevimliliği onlarda anında bir üzerine titreme duygusu uyandırır.

Anne ve babaların zamana ihtiyaçları vardır

Çok taraflı olan ebeveynlik görevinin oturması için onlara zaman gerekmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının özelliklerine alışabilmek ve onunla tanışabilmek konusunda zamana ihtiyaçları vardır.

- Ebeveynler her çocuğa ihtiyacı olan zamanı tanır. Bu zaman zarfı çocuktan çocuğa değişiktir, ilk çocuk olup olmadığına ve kardeşleri olup olmadığına bağlıdır.
- Çok yönlü olan anne babalık görevinin üstesinden gelebilmeleri için ebeveynlerin kendilerine ve birbirlerine ayıracak zamana ihtiyaçları vardır.
- İlişkiyi güçlendiren unsurlar; zevk alabilmeyi, ilgiyi ve görevini gereğince yerine getirmeyi gerektirir.

Anne ve babalara değer verilmelidir ve çevrelerinden saygı görmelidirler

Bebeklere ve küçük çocuklara eşlik etmek; tatmin edici ve zevkli bir görevdir. Ancak aynı zamanda anne ve babalara zahmetli anlar yaşatır. Uykuları çoğu zaman bölünür ve bebeklerinin ağlama nedenini çözmekte ve onu sakinleştirmekte güçlük çekerler. Bu durumda anlayışlı, duyarlı, onları teşvik eden ve kolaylıklar sunan bir çevreye ihtiyaç duyarlar.

Anneler ve babalar sosyal ağlara muhtaçtır

Sosyal ağlar yardımlaşmaya, bilgilenmeye, yükün hafiflemesine vesile olurlar; üstelik uzman refakatçilik teklifleri sunarlar. Anne ve babalarla yapılan açık sözlü diyaloglar destek verebilir.

Anlayışlı bir çevre içerisinde anne ve babalar kendi bakım ve terbiye yeteneklerine güvenme konusunda güçlenir. Bazı durumlarda altıncı hislerini kullanmayı öğrenirler. Hayat şartlarına göre aile içi yardımlaşma; alınan görevde kolaylık getirir.

Takıldıkları konularda uzmanlara danışmaları onları bilgilendirir ve görüşmeler vesilesiyle kolaylık sağlar. Uzmanlar anne ve babalık görevinin en zor dönemlerinde profesyonel bir şekilde onlara eşlik ederler.

Elternbildung CH (Ebeveyn eğitimi)

Ebeveynlikte en iyi şekilde destek

Artık bebek var ve hiçbirşey eskisi gibi değil.

Hamilelik sırasında herşey uzakta ve ulaşılmaz gözükür. Ya şimdi? Herşey değişmekte. Tüm hayat, iş hayatı ve hayata dahil olan her alan. Bebek çok tatlı, ama ya bir de uzun süre ağlar ve susmaz, ve sakinleştirilemezse, biz de tahmmül sınırlarımıza dayanırsak? İyi ebeveynler olabilmek için ne yapmamız gerekecek?

Ebeveynlik eğitimi bu tür soruları cevaplandırabilir, ebeveynlerin yeteneklerini belirtir, cesaretlendirir, sosyal ağlardan faydalandırır, yeniliklere teşvik eder ve onlara günlük hayatlarında kendine güven kazandırır.

Ebeveynlik eğitimi çok yönlüdür:

Tekil toplantılar, çok bölümlü kurslar, diyalog ve grup çalışmaları, bilgilendirme ve online-tekli-filer ebeveynlerin farklı ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Ebeveyn eğitimi sunan İsviçrenin yaklaşık 1000 organizasyonlarına liderliğini yapan Elternbildung CH birleştirip ve koordinasyonunu yapma konusunda, eğitim, halkla ilişkiler ve kalite sorularını toplamaktadır. Elternbildung CH ebeveynlere, uzmanlara ve medyaya duyurular çıkartır, halkla ilişkiler çalışmaları düzenler, toplantılar içeren geniş bir bilgi platformu sunar.

Kendinizi bölgenizde olan çeşitli öneriler veya kurslar hakkında bilgilendirin: www.elternbildung.ch

Jacobs Foundation

Zürih kentinde yerleşmiş olan özel Jacobs Foundation 1988 senesinde işletmeci Klaus J. Jacobs tarafından kurulmuştur. O günden bu yana "Productive Youth Development" (PYD), çocuk ve gençlik geliştirme konusunda ve bu hususta destek alma ve bunu gerçekleştirme programları ve bilimi destekleme konularında onlarca senenin tecrübesine sahiptir. Productive Youth Development adı altında, çocuk ve gençlik gelişim taslağı, çocukların ve gençlerin pozitif gelişim olanaklarını vurgulamaktadır.

Vakfın amacı ve atılımı bilimin yüksek derecede kusursuz ve delillere dayandırılmasıyla yükümlülük altına girmiştir. Bremen kentinin Jacobs Üniversitesi'ne 200 milyon Avro bağışta bulunarak özel destek konusunda yeni ufuklar açmıştır. Çocukların erken yaşlarda desteklenmelerinin, ileriye yönelik gelişim şanslarını etkilediği kanaatında bulunarak, gelişim riski taşıyan çocukların erken eğitim ve terbiyesi Jacobs Foundation'ın ana temalarından biridir. Bu bağlamda Jacobs Vakfı yıllardan beri almanca dilini kullanan ülkeler çapında bu konuyla ilgili çeşitli araştırma ve müdahale projelerini desteklemektedir. Çocukların sağlıklı gelişmesinde ebeveynlerin merkezi bir rol üstlendikleri aşikardır. Bu nedenle genel olarak baştan destekleme amaçlı programlar ebeveynleri de programlara dahil etme konusunda harekete geçmiştir. Örnek olarak en başta mağdur ve eğitimde geri kalmış ebeveynlerin terbiye yeteneklerinin güçlendirilmesini desteklemek gibi. Aile içi ilişkilerle güçlü olmak kampanyası bu yönde önemli bir adımdır.

Faydalı Websayfaları

Ebeveyn Eğitim Etkinlikleri

Anneler ve Babalar Danışmanlığı

Ebeveyn Acil Çağrı

İsviçre Çocuk Koruma

Pro Juventute

Pro Familia

İsviçre Çocuk Günlük Bakım Derneği

Aile Merkezleri

Ebeveyn Organizasyonları

İş ve Aile Bağdaştırılması

Tek başına yetiştirilenler

Babalar

İsviçre Çocuk Lobisi

Bütçe soruları

Kültürlerarası Aileler

Değişik sorular

Ebeveyn-Güçlendirme-Testi

İsviçre Günübirlik Aileler

İkizler

Ağlayan Bebekler

Zor durumdaki Ebeveynler

Çocuk ve Şiddet Vakfı

www.elternbildung.ch

www.muetterberatung.ch

www.elternnotruf.ch, Tel. 044 261 88 66

www.kinderschutz.ch

www.projuventute.ch

www.profamilia.ch

www.kitas.ch

www.muetterzentrum.ch

www.sveo.ch

www.plusplus.ch

www.einelternfamilie.ch

www.vaeter.ch

www.kinderlobby.ch

www.budgetberatung.ch

www.binational.ch

www.familienhandbuch.ch

www.elternbildung.zh.ch/elternstaerkentest

www.tagesfamilien.ch

www.zwillinge.ch

www.schreibbabyhilfe.ch

www.muetterhilfe.ch

www.kinderundgewalt.ch

Okumaya değer kitaplar listesini www.elternbildung.ch web sayfasında bulabilirsiniz.

Impressum

Fikir, genel tasarım ve gerçekleştirme: Elternbildung CH, Zürich

Tasarım ve metinler: Margrit Hungerbühler-Räber, Kathrin Keller-Schuhmacher, F-NETZ Nordwestschweiz, Basel

Uzman raporları: Dr. Joachim Bensele, Dr. Julia Berkic, Dr. Rüdiger Posth

Metinlerin denetimi: Ueli Gröbli, Lupsingen

Tercüme: Interserv AG, Zürich

Grafik: Peter Lichtensteiger, Zürich

Resimlendirme: Werbeagentur Schultze, Walther und Zahel, Nürnberg

Basım: Triner AG, Schwyz

Bu broşüre katkıda bulunanlar: Marlies Bieri, Rita Bieri, Sabine Brunner, Adelheid Debrunner, Viviane Fenter, Pia Fontana, Margrit Geertsen, Sandro Giuliani, Gaston Haas, Daniel Habegger, Madeleine Lüdi, Maya Mülle, Elisabeth Schneider, Andy Tschümperlin, Urs Ziegler

© 2010



Elternbildung CH ve Jacobs Foundation in ortak projesidir

Jacobs Foundation
Seefeldquai 17
P.O. Box
CH-8034 Zürich

Elternbildung CH
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich

Tel.: +41 44 388 61 26
Fax: +41 44 388 61 37

+41 44 253 60 60
+41 44 253 60 66

www.jacobsfoundation.org

info@elternbildung.ch
www.elternbildung.ch

JACOBS
FOUNDATION



elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

„Aile içi ilişkilerle güçlü olmak“ kampanyamıza destek veren organizasyonlara teşekkür ediyoruz:
Federal Göç Bürosu, Federal Sosyal Sigortalar Dairesi, SevenOne Media (İsviçre) AG, Victorinox,
Kanton Zug tarafından da desteklenmektedir, Federal hükümet tarafından entegrasyon-kredisi ile desteklenmektedir



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Jura und Eidgenössischer Landrat
Eidgenössischer Rat der Kantone II und III
Bundesrat für Migration BFM
Office fédéral des migrations OFM



Supported by the
Canton of Zug