

JANET LANSBURY • Saygılı Ebeveynlik

JANET LANSBURY 1959'da ABD'nin Evanston kentinde doğdu. Küçük yaştan itibaren sinema filmlerinde oynadı ve televizyon programlarında yer aldı. 1995'ten sonra çocuk eğitimine yönelerek saygılı ebeveynlik yaklaşımı üzerine uzmanlaştı. 2009'da BEB (Bebek Eğitimcilerine gerekli Beceriler) programını yaygınlaştırmak amacıyla eğitimler ve seminerler düzenlemeye başladı. Halen ebeveyn danışmanı olarak çalışıyor ve kendine ait blogda çocuk eğitimi üzerine yazılar yazıyor.

*Elevating Child Care. A Guide to Respectful Parenting*

© 2014 Janet Lansbury

İletişim Yayınları 2894 • Psykhe 38

ISBN-13: 978-975-05-2917-7

© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2020, İstanbul

*DIZI EDITÖRÜ* Bahar Siber

*KAPAK* Suat Aysu

*UYGULAMA* Hüsnü Abbas

*DÜZELTİ* Bahri Özcan

*BASKI* Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11  
Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

*CILT* Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,  
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

JANET LANSBURY

# Saygılı Ebeveynlik

Çocuk Eğitiminde  
Farkındalığın Önemi

*Elevating Child Care  
A Guide to Respectful Parenting*

ÇEVİREN

*Gizem Karahasanoglu*





# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
GİRİŞ	
TUTKUyla EBEVEYNLİK ETMEK.....	9
BEBEĞİNİZİN SİZE (BAŞTA) SÖYLEYEMEDİKLERİ.....	15
ÇOCUĞUNUZLA İLİŞKİ KURUN.....	19
ÇOCUĞUNUZUN KALBİNİN ANAHTARI.....	25
BEZ DEĞİŞTİRMEYİ NASIL SEVERSİNİZ?.....	31
İYİ VE GEREKLİ YAS.....	37
BEBEKLER VE UYKU.....	43
BEBEKLERİ OTURTMANIN ZARARLARI.....	49
ÇOCUĞUNUZUN ODAKLANMA VE DİKKAT SÜRESİNİ NASIL ARTIRABİLİRSİNİZ?.....	55
BEBEK OYUNLARI: İŞ BAŞINDAKİ BÜYÜK ZİHİNLER.....	59
DOKTORLAR, DİŞÇİLER, KUAFÖRLER.....	63
SİZE AŞIRI DÜŞKÜN ÇOCUĞUNUZU YATIŞTIRMAK.....	67
EBEVEYNLİĞİN SİHİRLİ KELİMESİ (VE 10 KULLANIM ŞEKLİ).....	73

<b>ÇOCUĞUNUZUN BAŞARMASINA İZİN VERİN</b> .....	77
<b>OYUNUN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ</b> .....	81
<b>BAĞIMSIZ OYUNA KÖSTEK OLAN YEDİ EFSANE</b> .....	85
<b>BEBEĞİMİZİN SAĞLIKLI YEME ALIŞKANLIKLARINI DESTEKLEMEK</b> .....	91
<b>BEBEKLERİ KONUŞMAYA TEŞVİK ETMENİN YOLLARI</b> .....	97
<b>YARATICILIĞI GELİŞTİRMEK: ÇENEMİ KAPAMAYI NASIL ÖĞRENDİM?</b> .....	103
<b>ÇOCUĞUNUZUN ÇABALARINI “MAÇ ANLATIR GİBİ ANLATIN”</b> .....	107
<b>YÜRÜMEYE YENİ BAŞLAYAN ÇOCUKLAR VE PAYLAŞMA</b> .....	113
<b>TUVALET EĞİTİMİNDE YAŞANAN SORUNLAR</b> .....	117
<b>YARAMAZ ÇOCUK YOKTUR: UTANDIRMADAN BEBEK DİSİPLİNİ</b> .....	121
<b>SINIRLARLA BOĞUŞMAK</b> .....	127
<b>ÇOCUĞUNUZ DİSİPLİN HAKKINDA NE DÜŞÜNÜR?</b> .....	133
<b>İŞE YARAYAN ÇOCUK DİSİPLİNİ</b> .....	137
<b>ÇOCUKLARINIZIN SİZE KIZMASINA İZİN VERİN</b> .....	141
<b>KOLAYCA UNUTULAN BİR HEDİYE</b> .....	145
<b>SANIRIM NEDEN BAĞIRDIĞINIZI BİLİYORUM</b> .....	149
<b>SAYGILI EBEVEYNLİK İÇİN ASLA GEÇ DEĞİLDİR</b> .....	157
<b>BEB OLMASAYDI NASIL BİR EBEVEYN OLURDUM?</b> .....	163
<b>Ek Okumalar</b> .....	167

## TEŞEKKÜR

Enerjik bir eş, üstün yetenekli editör, yayımcı, fedakâr bir ebeveyn ve çok daha fazlası olan Mike'a. Bu kitap senin fikrindi ve senin heyecanın, kararlılığın ve dikkatin olmasaydı, asla ortaya çıkamazdı.

Bilgeliği ve ruhuyla hayatımı değiştirdiği için Magda Gerber'e. Ve beni muazzam destekleriyle onurlandırmaya devam eden Magda'nın çocukları Mayo, Daisy ve Bence'e.

RegardingBaby.org'da sanal "diğer yarım" ve kılavuzum olduğu için Lisa Sunbury'ye. Sen olmasaydın tüm bu sınavları, sıkıntıları, zaferleri ve bozgunları başarıyla atlatamazdım.

Ilhamı, hocalığı ve sarsılmaz desteği için BEB Yönetim Kurulu'na, özellikle Carol Pinto, Polly Elam ve Ruth Money'e.

Tüm meslektaşlarıma, dost blog yazarlarına ve sanal dünyadaki ECE takipçilerine. Bana öğrettikleriniz ve desteğiniz için teşekkür ederim. Hiç kimse paylaşmazken yapıp ettiklerimi paylaştıkları için özellikle *Teach Preschool*'dan Deborah Stewart'a, Tom Hobson'a (Öğretmen Tom), *Brain Insights*'tan Deborah McNelis'e, *Not Just Cute*'tan Amanda Morgan'a ve (bir kez daha) *Regarding Baby*'den Lisa Sunbury'ye minnettarım.

Her gün kalbimi gurur ve minnetle doldurdıkları için Charlotte, Madeline ve Ben'e. Sizin gibi muhteŒem insanları tanımıŒ olmaktan onur duyuyorum. Bana hayatın aslında ne olduğunu öğrettiğiniz. Beni ve BEB'i muazzam biçimde iyileŒtirdiđiniz için teŒekkr ederim.



## TUTKUYLE EBEVEYNLİK ETMEK

**E**beveynlik, hayatın en doyurucu deneyimlerinden biridir. Fakat aynı zamanda yorucu, sinir bozucu ve son derece kafa karıştırıcı da olabilir.

İlk defa anne olduğumda, karşılaştığım güçlükler beni çok hazırlıksız yakaladı. Hayatım boyunca dört gözle anneliği beklemiş ve bir bebekle ilgilenmenin kendiliğinden doğal bir şekilde gerçekleşeceğini varsaymıştım. Çok geçmeden, bu konuda hiçbir şey bilmediğimi anladım.

Bebeğim çok tatlıydı, yine de hayatım boyunca kendimi hiç bu kadar yorgun, hayal kırıklığına uğramış, kaybolmuş ve beceriksiz hissetmemiştim. Bana netlik ve rehberlik sağlayacağını umduğum annelik içgüdüleri de görünürde yoktu. Hayatım, monoton bir emzirme, gaz çıkartma, alt değiştirme, avutma ve gözyaşlarını yatıştırma (ortada oldukça fazla gözyaşı vardı ve çoğu kızıma aitti) silsilesine dönmüştü. Çaresizce bir yığın popüler ebeveynlik kitabı alıp okusam da, bana yardımcı olacak hiçbir şey bulamıyordum.

Fikirlerim tükendiğinde, kaçınılmaz bir şekilde bebek uzmanı ve çocuk bakım öncüsü Magda Gerber'in kurduğu, ço-

cuğa saygılı bir ebeveynlik yaklaşımı olan RIE'ye (Resources for Infant Educators, BEB: Bebek Eğitmenlerine gerekli Beceriler)<sup>1</sup> rastladım. Yaklaşım bana daha ilk andan mantıklı geldi ve boğulmakta olan bir kurbanın can yeleğine yapışması gibi ona hemen tutundum.

Çok geçmeden, hem algımda hem deneyimimde kökten bir değişim yaşadım; bu değişim başlangıçta, bebeğimin şaşırtıcı bir şekilde kendisine öğretilmeden öğrenme, motor ve bilişsel beceriler geliştirme, iletişim kurma, yaşına (ayına) uygun sıkıntılara göğüs germe, uzun süreli bağımsız oyun başlatma ve yönetme gibi pek çok doğal becerisi olduğunu keşfetmemle; sonrasındaysa çocuğumu avutmak ve onun davranışlarını anlamak için ne çok enerji harcıyıp strese girdiğimi fark etmemle gerçekleşti.

Zamanla, Magda sevgili bir arkadaşım ve akıl hocam oldu, çocuk bakımına dair felsefesi ise tutkum. Ben de bir BEB ebeveynlik eğitmeni, erken çocukluk konferanslarında konuşmacı, dünya çapında milyonlarca okura ulaşan aktif bir blog yazarı, kişisel ebeveyn danışmanı ve yazar oldum.

Bu kitap, internet sitemde popüler olmuş ve geniş çapta okunmuş otuz makaleden oluşuyor. Bu makaleler bebek ve çocuk bakımına dair en yaygın hususların bazılarını ve saygılı ebeveynliğin nasıl uygulanabileceğine odaklanıyor.

Magda'nın adına veya ona ait sözlere bu kitabın hemen her sayfasında rastlayacaksınız. Bildiğim ve hakkında yazdığım her şey, onun bilgeliğinden ve eğitimlerime katılmış yüzlerce bebekle, çocukla ve kendi çocuklarımla (halen 21, 17 ve 12 yaşındalar) yaşadığım kişisel deneyimlerime dayanmaktadır.

BEB ebeveynlik yaklaşımını, bebeğimizin bakış açısıyla ilgili *farkındalık* olarak özetleyebiliriz. Bebeklerimizin biricik, ayrı bireyler olduğunu algılar ve öyle kabul ederiz. Farkındalığımızı, onları gözlemleyerek ve bize kim olup neye ihti-

1 Metinde kullanım kolaylığı bakımından BEB kısaltması kullanılacaktır – e.n.

yaç duyduklarını göstermeleri için gerekli alanı onlara tanıyarak geliştirebiliriz.

BEB ebeveynlik yaklaşımını, ayrıca öz farkındalığımızı da artırır. Hassas gözlemlerimiz sayesinde, örneğin bebeğimizin sıkıldığı, yorulduğu, üşüdüğü, acıktığı veya odanın öbür ucunda fark ettiği oyuncağı almak istediği yolundaki hızlı sonuçlara varmamayı öğreniriz.

Mırıldanma ve yaygaraların, bebeğin oturuşunun düzeltilmesine, kucağa alınmaya, sallanmaya veya hoplatarak uyutulmaya ihtiyaç duyduğu anlamına geldiğini varsaymamayı öğreniriz. Bebeklerin de, tıpkı bizim gibi, bazen paylaşmak istedikleri duyguları olduğunu ve bu duyguları bizim desteğimizle, kendi yöntemlerince detaylı bir şekilde incelediklerini fark ederiz.

Çocuklarımızın verdiği işaretleri, kendi tahminlerimizden ayırt etmeyi öğreniriz. Kendi yarattığımız (bebeğin oturuşunu düzeltmek, sallayarak uyutmak gibi) alışkanlıkların, yani ileride çocuğumuzun ihtiyacına dönüşebilen alışkanlıkların daha çok farkına varırız. Bunlar, gerçek ihtiyaçlar değil, yapay olarak yaratılmış ihtiyaçlardır.

Kısacası BEB ebeveynlik yaklaşımı, bizden içgüdülerimiz kadar aklımızı da kullanmamızı ve tepki vermeden önce yakından ve dikkatlice bakıp dinlememizi talep eder.

Hassas gözlem, bize bebeklerimizin kendilerine ait düşünceleri, istekleri ve ihtiyaçları olan yetkin bireyler olduğunu gösterir. Bu gerçeği bir kez keşfettikten sonra, aksini düşünemezsiniz. O zaman, bebek beyniyle ilgili araştırmaları izleyen psikologların önde gelenlerinden biri olan Alison Gopnik gibi, şunu merak edebiliriz: “Bebekler hakkında bunca zamandır, neden bu kadar yanıldık?”

Magda Gerber gibi tecrübeli gözlemciler *yanılmıyorlardı*. Altmış yılı aşkın süre önce, o ve çocuk doktoru olan hocaları Emmi Pikler, Gopnik’in araştırmasının bugün nihayet ka-

nıtladığı şeyi biliyorlardı: Bebekler olağanüstü bir öğrenme becerisi, benzersiz yetenekler, derin düşünceler ve duygularla doğarlar. Pikler ve Gerber, bebeklerin “sevimli ve tom-bul şeyler” oldukları düşüncesini yıkararak, onları saygı duyulması gereken gerçek birer insan olarak gördüler.

Magda'nın BEB yaklaşımı belki de en iyi, bebeklere saygı duyulmasını sağlamak olarak tanımlanabilir. Bunu nasıl yapacağımızı aşağıda bulabilirsiniz:

1. **Özgün bir biçimde iletişim kuralım:** Özgün ses tonlarımızda konuşalım (bebekler ve küçük çocuklarla konuşurken biraz yavaşlamakta fayda vardır), gerçek kelimeler kullanalım ve gerçek şeylerden, özellikle bebeklerimizi doğrudan ilgilendiren şeylerden ve *o an* olanlardan bahsedelim.
2. Onlara sorular sorarak, cevap vermeleri için oldukça zaman tanıyarak, her zaman iletişimlerini onaylayarak, **bebeklerimizi iletişim becerileri geliştirmeleri için teşvik edelim.**
3. **Bebekleri**, alt değiştirme, yıkanma, yemek yeme ve uyku ritüelleri gibi **bakım faaliyetlerine aktif olarak katılmaya davet edelim** ve bu faaliyetler sırasında tüm dikkatimizi bebeklere verelim. Onları bu işlere dahil edip dikkatimizi onlara odaklamamız, çocuklara bizden ayrılabilmeleri ve kendi kendilerine oyunlar kurabilmeleri için ihtiyaç duydukları güvenlik hissinin sağlar ve ebeveyn-çocuk ilişkimizi besler.
4. En küçük bebeklere bile özgür oyun fırsatları sunarak gereksiz yere araya girmemek için onu hassas bir şekilde gözlemleyelim ve çocuğumuzun oyun seçimlerinin *yeterli* (hatta mükemmel) olduğuna güvenerek onları **kesintisiz, kendilerinin yönettikleri oyunlara teşvik edelim.**

5. **Çocukların, motor ve bilişsel becerilerini doğuştan gelen içsel takvime göre doğal bir şekilde geliştirmelerine izin verelim.** Bunu da öğretmek, kısıtlamak veya bu organik süreçlere daha farklı biçimlerde müdahale etmek yerine; onlara geliştirici bir çevrede, özgür oyun ve hareket fırsatları sunarak yapalım. Gelişimdeki temel görevimiz *güven* vermektir.
6. **İçsel motivasyona ve içe yönelimliliğe değer verelim,** çocuğun çabasını onaylayalım ve aşırı övmemeye dikkat edelim. Çocuklarımızın, kendilerini bizim onları tanıdığımızdan daha iyi tanıdıklarına güvenelim; bu nedenle oyun oynarken ve geliştirici etkinlikler seçerken kendi ilgilerimizi yansıtmaktansa, onların öncelikli tercihlerine izin verelim.
7. Çocukları açıkça kabul ederek ve onaylayarak, **onları duygularını ifade etmeleri konusunda destekleyelim.**
8. **Çocukların suçlama, oyalama, ceza veya molalara değil, kendinden emin, empatik yol göstericilere ve net sınırlara ihtiyaçları olduğunu kabul edelim.**
9. **Çocuklarımızın problem çözmesine, deneyimlemesine ve bizim desteğimizle yaşlarına uygun çatışmalardan ders çıkartmasına izin verelim.**
10. **Rol model olmamızın gücünü anlayalım** ve çocuklarımızın her kelimesi ve her hareketimiz aracılığıyla bizden bir şey öğrendiklerinin farkında olalım. Özellikle sevgi, ilişkiler, empati, cömertlik, büyülenme, sabır, hoşgörü, nezaket, dürüstlük ve saygı konularındaki tavırlarımızdan.

Magda Gerber ve BEB yaklaşımına en çok minnet duyma sebebim, kendi çocuklarımla aramda derin güven ve karşılıklı saygı duyduğumuz ilişkilerimizin olması. Saygı ve gü-

venin bumerang etkisi vardır; size kesinlikle geri dönerler. Magda bana, sadece sevdiğim değil, “arkadaşlığından da hoşlandığım” çocuklar yetiştireceğim sözünü vermişti. Öyle de oldu.

Magda 2007’de, 90’lı yaşlarında öldü. Onu her gün anıyorum; hayatıma ve çalışmalarına ilham vermeye devam ediyor. Kendisini gerçekten çok özleyorum.