



## Anne ve bebeğin ilk yılı

Yıllar önce annesinin karnında doğmak üzere olan bir bebeğin iç konuşmalarını okumuş ve çok etkilenmişim: "Allahım ben burada çok rahattım; ne güzel sıcacık bir yer; bütün ihtiyaçlarımı karşılıyor. Neden buradan çıkmak zorundayım? Orada beni neyin beklediğini bilmiyorum. Çok korkuyorum..."

Evet bebeklerimiz bizimle konuşmuyor ama bilinmeyen bir yere gitmenin kaygısını taşıyorlar ve belki de doğduklarında bunun için canhıraş bir şekilde ağlıyorlar. İşin esprisi bir yana, yeni dünyaya gelen bir bebeğin kaygısını anlamak adına bunları düşünmemiz lazım.

Anne özellikle ilk bebeğiye nasıl annelik yapabileceği konusunda, bebek de ihtiyaçlarının zamanında karşılanıp karşılanmayacağı konusunda kaygılıdır. Anne ve çocuğun ilk buluşması anlatılamayacak duygular yaratır. Anne, sütü geldiye çocuğunu doyurabilecek olmanın mutluluğunu taşır, gelmediyse gerginleşmeye başlar ve böylece ilişki başlar.

### HAYAT DAMARLARI TIKANMASIN

Bugün değinmek istediğim konu, anne ve bebeğin kurmuş olduğu ilişkinin çocuğun kişiliğinin oluşumundaki etkileri.

**Bebeğin ilk üç ayı emmeyle doludur.** O dönemde bebeğe "Sen kimsin" diye sorsak, kesinlikle "Ben memeyim" diye cevap verir. Burada önemli olan bebeğe zamanında ve yeterince meme (süt) vermektir. Bebeğimiz ilk zamanlarda kendini güvende hissetmek için her dakika meme isteyebilir. Annenin ona "Senin yanımdayım. Kaygılanma. Bak meme veriyorum" demesi lazım.

**Ama bir müddet sonra yavaş yavaş her istediğinde değil de acıktığı zamana göre ayarlaması ve böylece bebeğe sabırlı olmayı, beklemeyi öğretmesi gerekir.** Öncelikle bebek neden ağlıyor, karnı mı aç, yoksa gazı mı var, problemini anlamamız lazım. Ama bunu yaparken eğer kaygılanırsak bebeğimiz bunu hisseder ve onun da kaygısı artar.

İki üç aylık bebek artık annesinin yüzündeki ifadeyi anlar, anne mutlu mu sinirli mi fark eder, annenin çocuğuyla ilgilenirken ses tonu, bakışı ona çok şey ifade eder. **Yavaş yavaş "Ben sevilen, istenen bir bebeğim, güvenli yerdeyim. Korkacak bir şey yok" duygusunu yaşar.** Bebeğini emziremeyip biberonla mama veren anneler de mamayı verirken bebeğiyle göz teması kurmalı ve yumuşak bir ses tonuyla onu sakinleştirmeye çalışmalıdır.

### HAYAT DAMARLARI TIKANMASIN

**Üç ayla altı ay arası bebek yavaş yavaş kendisinin annesinden farklı bir birey olduğunu anlamaya başlar.** Elini ayağını fark eder. Meme emerken kafasını genye çekerek, anneden ayrıma deneyleri yapar. Ama anneden ayrılmaya dayanamaz ve hemen memeye döner. Bunu yapmaya başlayan bebek artık kendiliğini oluşturmaya başlamıştır.

Kendilik nedir: **Kendilik, bebeğin kişilik çekirdeğini oluşturmaya başlamasıdır ve bunu anne veya anne yerine geçen bakıcılarla oluşturur.** Altı aydan bir yaşına kadar bebeğimiz hareketlenmeye başlar ve her hareketiyle annesine bakarak yaptığı hareketin onaylanmasını bekler. **Anne bebeğin ondan bağımsız hareketler yapmasına hem sevinir, hem de terk edildiğini düşünerek bebeğine tavır yapar.** Bunu gören bebek de yaptığı davranıştan vazgeçer. Çünkü annenin onu terk etmesine dayanamaz. Anne her zaman bunu yaparsa çocuk kendine güven duymakta zorlanır. İleriki yaşlarda da bağımsız davranışlar yaptığında suçluluk hisseder. **Anneler bebeklerin onlara bağlı olmasından çok hoşlanır, kendilerini daha değerli hisseder ama bağlı olmakla bağımlı olmak arasında fark vardır.**

Sevgili anneler bebeklerinizin bağımlı olmasını istemiyorsanız, onların ayırma davranışlarını destekleyin. Mutlu benberberlere...