

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by



**BEBEK
NEDEN AĞLAR?**

AĞLAMAK, BEBEĞİN ÖZEL DİLİDİR VE BİR YETİŞKİNİN BUNU NASIL ANLADIĞI BÜYÜK OLARAK BEBEK İLE İLİŞKİSİNE BAĞLIDIR.

Bebek 1 yaşından itibaren ihtiyaçlarını sadece ağlayarak değil, aynı zamanda kelimelerle de ifade eder, ancak ağlamak duyguları ifade etmenin baskın aracı ve başkalarıyla iletişimin önemli bir biçimi olmaya devam eder.

Bir bebeğin gözyaşları ebeveynlere bebeğin acıktığını, yorulduğunu, bir rahatsızlık yaşadığını veya karnının ağrıdığını bildirir. İşte bu yüzden bu yardım çağrılarına kulak vermek ve onları doğru yorumlayabilmek çok önemlidir.

Acı. Acı verici duyumlar bebeğin hayatının ilk dakikalarından itibaren ağlamasına neden olur; ancak bebeğin acıdan mı, yoksa başka bir şeyden mi ağladığını anlamak çoğu zaman zordur. Örneğin; kucağına alınır alınmaz ağlamayı bırakabilir ve hemen geçirebilir veya "Gazın dışarı çıkmasına izin verebilir." Ağrının bağırsaklardaki gazdan kaynaklandığını düşünebilir miyiz? Sonuçta gaz sadece bebek kucağı alındığı için dışarı çıkmış olabilir.

Açlık. Bu, yenidoğanlarda ağlamanın en yaygın nedenidir ve onları rahatlatmak için en kolay şeydir. Özel araştırmalar, bir bebek açsa sadece yiyeceklerin, yani sütün ağlamayı durdurabileceğini göstermiştir. Bebeğe şekerli su, meyve suyu veya emzik verilebilir ve 1-2 saniye ağlaması kesilip sonra tekrar çığlık atmaya başlayabilir.



Sinir sisteminin aşırı yüklenmesi. Bazen bir çocuk, tıpkı yağan yağmur gibi biriken sinir gerginliğinin serbest bırakılması, boşaltılması gerektirdiği için ağlar. Çok yoğun uyarıcılar: Ani veya çok yüksek sesler, ani sert ışık, keskin veya acı tatlar, soğuk ellere dokunmak, savurmak ve sıkamak; tüm bunlar bebek üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir ve ağlama krizine neden olabilir. Ağlarken yaşanan rahatlama, ruh hâlinin bir dereceye kadar iyileşmesine yardımcı olur.

Bir yetişkin, bebeğin duygusal ve fiziksel durumuna dikkat etmelidir: Bir bebek uyanık, mutlu ve tok olduğunda sizinle oynamaktan mutlu olur; ancak bebek uykulu, sinirli veya açsa aynı oyun çaresiz ağlamaya neden olur. Yorgun veya kendini iyi hissetmeyen bir bebek sevimli, kucaklanmalı, sallanmalıdır; onunla oynamaya gerek yoktur! Aç bir insanın doyurulması gerekir.



Kıyafet değiştirmek. Birçok ebeveyn, çocuğun kıyafet değiştirirken beceriksizce kıyafetleri çıkardığı için ağlamaya başladığını düşünür. Elbette beceri, kıyafet değiştirme sürecini hızlandırmanıza yardımcı olacaktır; ancak çoğu bebek, onları koruyan kıyafetleri kaybettiği için ağlar. Çocuk, havanın doğrudan cilde temas etmesinden hoşlanmaz. Çocuğun üzeri değiştirildiğinde ağlama kesilecektir. Bebekler ilk kez dışarıda çocuk arabasında uyutulduklarında ve üşüdüklerinde ağlamaya başlamaları çok yaygındır. Soğuk hiç de tehlikeli değildir. Çocuk sıcak bir odada kaldığı anda ağlama kesilecektir.

Fiziksel temas eksikliği. Bazı bebekler kucaklarına alınana kadar ağlarlar. Bu bebek davranışı sıklıkla yanlış yorumlanır. Ebeveynler, bebeğin bunu talep etmemesi gerektiğine inanırlar ve eğer "pes ederlerse" bu, bebeğin davranışındaki bir dizi sorunun (kapsrisler, histerik) başlangıcı olacaktır.



Aslında bebek kucağa alınmak istediği için değil, yatağa yatırıldığı, ebeveynleriyle fiziksel temastan mahrum bırakıldığı için ağlar ve yeni doğmuş bir bebek için en doğal şey ebeveynlerinin sıcaklığını hissetmeye duyduğu içgüdüsel ihtiyaçtır. Pek çok ülkede yenidoğan bebekler neredeyse tüm gün kucakta taşınıyor. Annenin dinlenmesi gerektiğinde bebek, büyükannelerin veya daha büyük çocukların kollarına alınır; ancak anne, ev işlerinin çoğunu arkasından tuttuğu bebekle birlikte yapar. Bebeği kucağınıza alıp yakınınızda tuttuğunuz anda ağlama atağı duracaktır. Ancak bebek, fiziksel temasa rağmen hâlâ sızlanıyorsa onunla odanın içinde yürümeyi deneyin: Hafifçe sallamak onu yavaş yavaş sakinleştirecek ve ardından sessizlik gelecektir.



Tabii ki iki yetişkin olsa ve birbirinizin yerini alsanız bile, bir bebeği kucağınıza alıp onunla odada saatlerce yürüyemezsiniz. Ancak onu sıcak bir kundağa sarabilirsiniz ve onu kendinize yakın tuttuğunuzda hissettiği sıcaklık ve güvenlik hissinin aynısını hissedecektir.

Ağlamak duygusal duyarlılığın göstergelerinden biridir ve ifadesinin niteliği sadece bebeğin mizacının özelliklerine değil, aynı zamanda eğitim yöntemlerine de bağlıdır.

Ebeveynlerin hoşgörülülüğü zemininde aşırı bakım ve vesayet, bebeklerde artan kaprisliliğe eşlik eder; bunun tezahürlerinden biri ağlama olur, bazen histeriye ulaşır. Ebeveynlerin kendilerinin bebeği gergin ve talepkâr hâle getirmesi, her seferinde ona koşması ve ağladığı veya sızlandığında onu hemen kollarına alması oldukça olasıdır. Böylece sağlıklı bir bebek, ses tellerini düzenli olarak zorlayarak, evdeki herkesi günün 24 saati etrafında olmaya zorlayabilir.



Yetişkinlerin ağlama dilini, karmaşık bir psikolojik yapıyı oluşturan çeşitli anlamlarını, duyguları ifade etmenin bir yolunu anlamayı öğrenmeleri gerekir:

- AĞLAMA SİNYALİ;
- ŞİKÂyet (İÇERLEME);
- PROTESTO
- AĞLAMA;
- GEREKLİLİK;
- KAPRİS (HİSTERİK).

Sürekli ağlama veya sızlanma da içsel tatminsizlik, endişe ve başkalarıyla ilişkinin herhangi bir yönünden memnuniyetsizliğin bir belirtisi olduğu için dikkati hak eder. Bazen sürekli ağlamak bazı kronik hastalıkların işaretidir. Bazı durumlarda sızlanma, hava değişikliklerine karşı artan hassasiyet, kötü sağlık ve psikolojik nedenlere bağlı olmayan iç ruh hâli değişimleriyle ilişkilidir.



EBEVEYNLER VE ÖĞRETMENLER İÇİN TAVSİYELER

1. Ağlayan bir bebek etkilenmiş bir durumda olduğundan yorumları ve emirleri iyi anlamaz, bu nedenle ağlarken onu eğitmenin faydası yoktur.

2. Ağlayan bir bebeği cezalandırmak kabul edilemez, çünkü o zaman neden cezalandırıldığını kolayca unutabilir ve ağlarken içinde bulunduğu durum zaten cezaya benzer bir deneyimdir.

3. Bir bebeği geceleri ağladığı veya kıyafetlerini değiştirirken kıpırdadığı için cezalandıramazsınız; bebek kendi "eylemini" tanıyamaz veya bu eylemle daha sonraki ceza arasında bağlantı kuramaz.

4. Ağlamayı bırakmak için acele etmemelisiniz, bebeğin makul bir süre ağlamasına izin vermekten korkmayın (bunun akciğerler için bile iyi olduğuna inanılıyor), ancak sesinin tonunu dinlemek için gerekli olsa da rastgele bir heves ile gerçek bir üzüntü arasındaki farkı yakalayın. Aynı zamanda bebeğin beşiğine yaklaşmadan önce yaklaşık 5 dakika kapı eşiğinde durun, sakın, arkadaşça bir ses tonuyla bir şeyler söyleyin ve ağlamanın geçici olarak kesilmesini bekleyin.

5. Ağlamaya hiç dikkat etmezseniz, yetişkinlerin duyarlılığına olan güvende onarılamaz bir hasara neden olabilirsiniz, ağlama ile sakin bir şekilde ilgilenilmelidir, bu sadece güvene dayalı temas ve ceza verilmeyeceğinin garantisi ile mümkündür.

6. Bir anaokulu öğretmeni, bazı çocukların agresifliğini azaltarak ve akranları arasında dostane ilişkiler kurarak da ağlamayı önleyebilir. Grupta arkadaş canlısı, neşeli bir atmosferin sürdürülmesi, çeşitli ve duygusal açıdan zengin oyunlar yürütülmesi, çocukların güçlü yönlerine ve yeteneklerine olan güvenlerinin geliştirilmesi önemlidir.

HİÇBİR ŞEY YARDIMCI OLMAZSA

Diyeelim ki burada bahsedilen bir bebeğin ağlamasının tüm nedenlerini incelediniz, onu sakinleştirmeye çalıştınız ama çocuk teselli edilemez bir şekilde ağlamaya devam ediyor. Daha sonra aşağıdaki yöntemlerle onu sakinleştirmeye çalışın.



1. RİTİM. Rahatlayamayan bir bebek için sürekli ritmik etkiler mükemmel bir etkiye sahiptir. Bebeğin uykuya dalmasını engelleyen her türlü iç ve dış uyarıları engelledikleri için hedeflerine ulaşırlar. Açlık hissinin, ritmik etkiler de dâhil olmak üzere her türlü etkiyi bastıracağı doğrudur. Ancak çocuk sinirli ve tedirgin ise "işe yarayacaktır."

Annenin kalp atışlarının bir kaydı olur. Ağlayan bir bebek üzerinde kusursuz bir şekilde çalışır. Sessiz ritmik müziğin bebek üzerinde neredeyse eşit derecede iyi bir etkisi vardır; tek önemli şey, bebek düzgün bir şekilde uykuya dalıncaya kadar durmamasıdır. Erken biterse çocuk uyanacaktır.

Bir bebeğin ağlamayı bırakıp uykuya dalmasını sağlamanın en yaygın ve evrensel yolu onu kucağınıza alıp sallamaktır. Bebeğinizi sırtınızda veya belinize bir çarşaf beşiğinde taşıdığınızda, uzun süre sallayabilir ve aynı zamanda diğer aktiviteler için de özgür olabilirsiniz.



2. EMZİK. Emmek aç bir bebeği sakinleştirmez, ancak iyi beslenen bir bebeği neredeyse kesinlikle rahatlatır. Emzik kullanımının çeşitli artıları ve eksileri vardır. Doğası gereği nispeten sakin olan bebekler emzik olmadan oldukça iyi idare ederler ve bu nedenle onların varlığını hiç bilmemeleri daha iyidir. Ancak bebek sık sık ağlıyor ve çılgık atıyorsa emziği emmesine izin verirlse hem kendisi hem de ebeveynleri çok daha rahat olacaktır. Sonunda bebek uykuya dalar. Ağlamanın nedenini çözmeye çalışmadan bebeğinize emzik vermek için acele etmeyin. Emzik, ancak diğer tüm yöntemleri denedikten sonra başvuracağınız son çaredir.

3. EL PARMAKLARI. Bazı bebekler henüz anne karnındayken parmak emmeye başlarlar ve doğdukları ilk günden itibaren kendilerini sakinleştirmek için parmaklarını emerler. Çocuk çok çılgık atıyorsa ve sakinleştirme yöntemlerinin hiçbirisi işe yaramıyorsa çocuğun ancak parmaklarını ağzına götürerek sakinleştiği gerçeğini kabul etmek zorunda kalacaksınız.



4. EKSTRA SICAKLIK. Bebeğiniz ağlıyorsa ve nedenini anlayamıyorsanız sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olmak için onu ısıtmayı deneyin.

5. KESKİN MİDE AĞRISI (KOLİK). Uzun süreli ağlama nöbetlerinin yaygın nedenlerinden biri koliktir. Genellikle bir çocuğun "karın ağrısı" olduğunu söylerler. Gerçek kolik, mide ağrısından çok daha spesifiktir ve neyse ki çok daha az yaygındır. Gerçek kolik genellikle "akşam koliki" olarak adlandırılır. Ve bu doğrudur. Çocuğunuzun gerçekten mide koliki olup olmadığını anlamak için durumunu analiz edin. Çocuk akşam beslenmesinden sonra (18 saatten itibaren) sakinleşemiyorsa veya beslendikten hemen sonra çılgık atmaya başlıyorsa veya uykuya dalıyor ancak kısa süre sonra çılgık atarak uyanıyorsa mide kolikinden endişe edilebilir. Bu saatlerde ağlamak diğer saatlerde ağlamaktan farklıdır. Çocuk öfkeyle çılgık atıyor, acıdan çıldırıyor, sanki acıyı orada hissediyormuş gibi dizlerini karnına çekiyor. Herhangi bir araç yalnızca birkaç dakikalığına yardımcı olur, ancak çocuk uzun süre ve çaresizce ağlar. Örneğin; bir bebeği kucağınıza aldığınızda ağlamayı bırakır, ancak ağlama hemen devam eder.

Geçirerek sakinleşir ve sonra tekrar ağlamaya başlar. Şiddetli bir şekilde memeyi veya emziği emmeye başlayabilir, ancak bu uzun sürmez; kısa süre sonra emmeyi bırakır ve tekrar ağlar. Onu kundaklarsanız bir süreliğine sakinleşir ama birdenbire yeniden öfkelenir gibi görünür. Eğer onu kucağınıza yatırırsanız, kısa bir süre sakinleşir, ancak sonra tekrar tekmelemeye ve ağlamaya başlar. En akut "ataklar" spazmodik niteliktedir. Spazmlar arasında bebek titrer ve ağlamaya başlar. Bütün bunlar yaklaşık üç saat sürebilir.

Bu tür spazmodik ataklar, başladıkları gibi aniden durana kadar her akşam tekrarlanır. Kolik genellikle en fazla 2 ay boyunca çocuğa eziyet eder. Kucağa alındığı sırada hayattan memnundur.

Aşağıdaki durumlarda çocukta kolik yoktur:

- Akşam beslenmesinden sonra sakinleşmiyor, ayrıca diğer zamanlarda olduğu gibi ağlıyor;
- Akşamları, belki de günün diğer zamanlarından daha fazla ağlar, ancak yemek yedikten sonra sakinleşir; bu kolik değil, açlıktır;
- Akşam ağlar, geçirir ve sakinleşir;



ve beşiğe konulduğunda tekrar ağlamaya başlar; bu kolik değildir, bebeğin sadece iletişime ihtiyacı vardır;

- Akşamları çok ağlar, ama her gün değil.

Bebeğiniz kolikten muzdarip olduğunda, ona herhangi bir konuda yardımcı olmak neredeyse imkânsızdır, bu nedenle kolik, ebeveynler için belki de en ciddi çile hâline gelir; çünkü çaresizlik hissi, çaresiz ağlama ataklarının herkesin zaten yorgun olduğu ve dinlenmeye ihtiyaç duyduğu akşam saatlerinde gelmesi gerçeğiyle birleşir. Bebeğinizi acı nöbetlerinden kurtaramasanız da onu yalnız başına acı çekmeye bırakamazsınız. Bu noktada, en çok sizin ilginize ve sevginize ihtiyaç duyacaktır.

Alınan önlemlere rağmen ağlama hâli devam ediyorsa bu muhtemelen uzman tavsiyesi gerektiren ağırlı bir durumun, duygusal bozukluğun işareti olabilir.

"Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri Dispanseri" Psikiyatri Uzmanı **İ.İ. Nalivko**
Sağlık Kurumu "Şehir Çocuk Psikiyatri Dispanseri" Psikologu **A.A. Nichkasova**
"19. Şehir Çocuk Kliniği"
Merkez Çocuk Hastanesi Doktoru **O.F. Avila**