

# KENDİ YATAĞIMDA UYUMAYACAĞIM!

ALBERTO  
PELLAI

UYKU  
ZAMANI

BARBARA  
TAMBORINI



İtalya'nın ödüllü  
gelşim psikoloğu ve çok satan  
kitaplarının yazarı Alberto Pellai ile  
çocuk psikoloğu-pedagog Barbara  
Tamborini'den çocukluktaki  
zorlukları aşmak için tavsiyeler

ALBERTO PELLAI • BARBARA TAMBORINI

# KENDİ YATAĞIMDA UYUMAYACAĞIM!

İtalyanca aslından çeviren: Feza Özemre

Resimleyen: Elisa Paganelli





**Kendi Yatağında Uyumayacağım!**

*È Ora Del Lettino!*

Alberto Pellai, Barbara Tamborini

© 2018 DeA Planeta Libri s.r.l., Novara

*Birinci Baskı:* Ocak, 2019

*Genel Yayın Yönetmeni:* Gülenay Börekçi

*Kitap Kategori Yönetmeni:* Erdem Öztop

*Yayına Hazırlayan:* Sibel Doğru

*Çeviren:* Feza Özdemre

*Kapak Resmi ve İç Resimler:* Elisa Paganelli

*Grafik Tasarım:* Adem Şenel

ISBN: 978-605-2169-56-8

Sertifika No: 12815

#### **Baskı-Cilt**

Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.

Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4 Sancaktepe-Kartal/İst.

T:+90 216 585 90 00

F:+90 216 585 91 30

Bu kitabin hakları Turkuvaz Medya Grubu'na aittir. Kaynak gösterilerek  
yapılacak alıntılar haricinde yayınınızın izni olmaksızın hiçbir surette  
kullanılamaz.

© Turkuvaz Medya Grubu

## *Büyümek: Birlikte kazanılacak bir mücadele*

Alberto Pellai ve Barbara Tamborini

**K**üçük bir çocuk için büyümek, duyu heybesini gündelik küçük fetihlerle doldurmak anlamına gelir. Her ihtiyacın henüz düşünücsesi bile olmadan karşılandığı ilk çocukluk döneminin ardından, çocuk 3 ile 6 yaş arası dönemde kendi başına pek çok şeyi yapabildiğini keşfeder ve yarış kavramını deneyimlemeye başlar. "Becerdim! Yapabilirim!" gibi düşünceler, onun özgüvenini güçlendirecek temeli oluşturur.

*Yapabilirim* duygusu bir kudret ve kuvvet hissinin oluşmasını ufaktan sağlamaya başlar. Gerçi her fetih ilk başta arzulanan bir hedefmiş gibi görünmez. Bu gibi durumlarda ebeveynin rolü, çocuğu ulaşabileceği hedefler için teşvik etmek adına mümkün olanın alanını genişletmek ve bu konuda çocuğu hedeflendirmektir. Yardım almadan yemek yemek, isteklerinin kabul edilmesiyle baş etmek, ebeveyni bir kardeşe paylaşmak ve benzeri mücadeleler, çocuğun duygusal kaslarını çalıştırır ve doğru biçimde üstesinden gelindiklerinde, onu daha güçlü ve özgüvenli kılar.

3 ile 6 yaş aralığında bir çocuğunuza varsa, iyi sonuçlar elde etmek için takım çalışmasının en doğru çözüm olduğunu bilirsiniz. Bu yaş aralığındaki çocuklar, davranışları ve sonuçları arasındaki ilişkileri kavrayarak önlem almak gibi temel düşünceleri oluşturmayı becerirler. Dolayısıyla çocuğunuza zorlukları paylaşmaya dayalı bir yaklaşım benimsemek son derece büyük önem taşımaktadır. Birbirinizin müttefiki olmanız gereklidir. *İkimiz de kendi yataklarımızda uyumayı birlikte başarmalıyız! Farklı lezzetler tatmayı öğrenelim. Odanın derli toplu olması için yardımına ihtiyacım var.* İşte bu seriyi

oluşturan kitaplar, yavrunuza onun “büyüme mücadeleinde” yanında olduğunu anlaması için bir rehber (ve doğru seçilmiş sözcükler) sunuyor. Eğer yavrunuzun mücadelesi büyümekse, sizinki de onu bekleyen yeniliklerin bilincine varmasını sağlamak olacaktır.

Serinin her kitabında, çocuğunuza okuyabileceğiniz, kendini daha güçlü ve güvenli hissedebilmesi adına doğru olanı ayırt etmeyi öğrenmesi (ve yapmayı seçmesi) için yazılmış resimli şiirler bulunuyor. Çocuğun basit düşünceleri ile yetişkin zihninin karşılaşma düzlemi olan bu şiirler, parçalanamaz ittifakınızı oluşturacağınız sihirli bir alandır. Bu kavramlar, anne babaların çocuklarıyla doğru iletişim kurmalarına yardımcı olmak amacıyla kafiyeli biçimde, mesaj ise hayal gücü ve ironi aracılığıyla veriliyor. Bu sayede, minik kêşifiniz için yatağı sıcak bir çadır, çorbası da sihirli bir iksire dönüşüyor.

Kitabın son sayfalarında ise, siz anne babalar değerli eğitici nasihatler bulacaksınız, olası şüphelerden arınacak, en sık yapılan hatalardan ve strese neden olan açmazlardan kaçınmayı öğreneceksiniz.

Her çocuk gibi her ebeveyn de kendine özgüdür. Her biriniz, burada anlatılan teknikleri size özel biçimde yorumlayacak ve somut davranışlara dönüştüreceksiniz.



# KENDİ YATAĞIMDA UYUMAYACAĞIM!



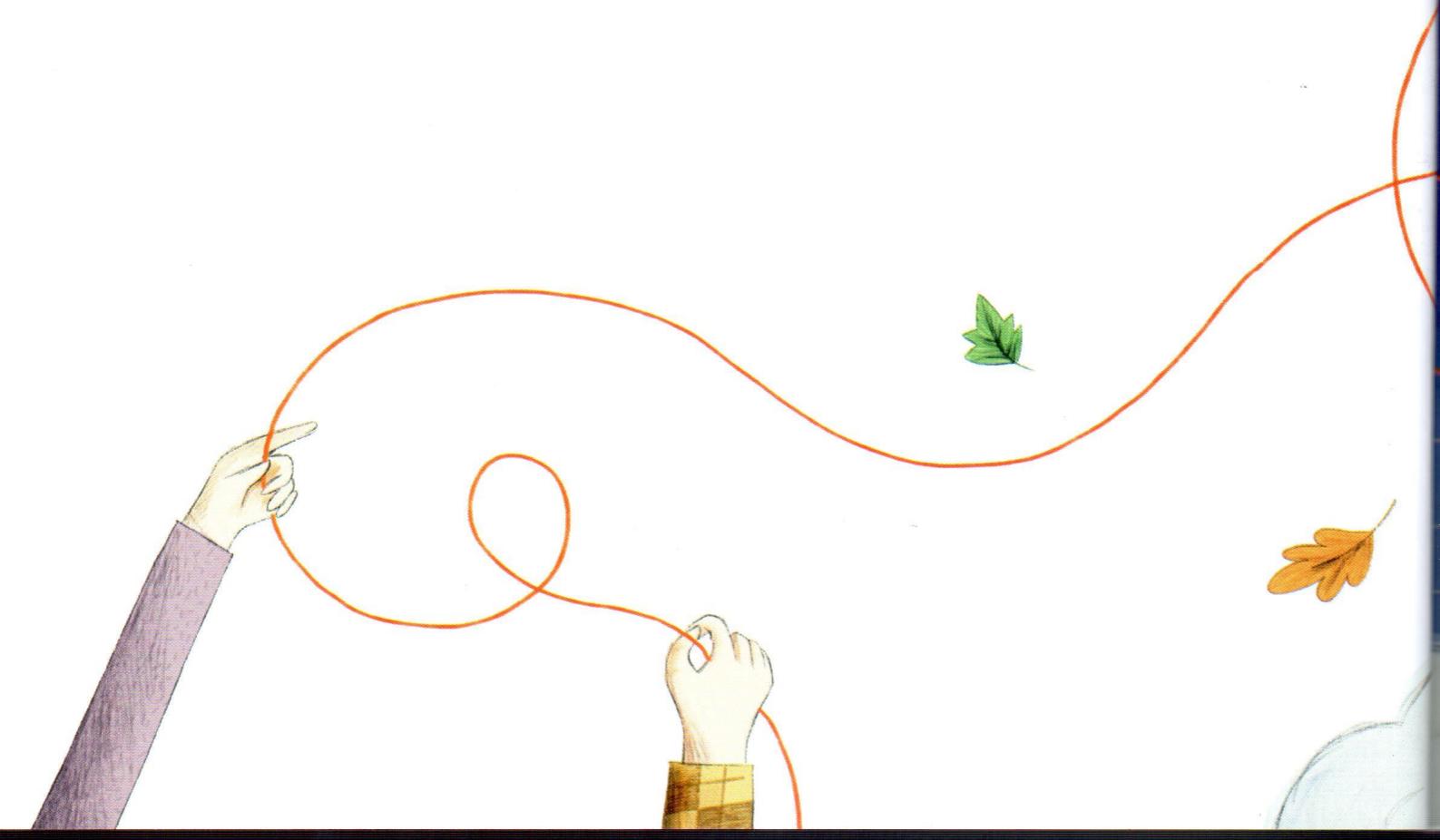




Bir tanem bak, bu, annenle babanın *yatağı*.  
Artık sevgili yavrum, burada yatmayacaksın.  
"Ama ben nerede uyuyacağım, burada değilse?  
Ya yalnızlık çekersem? Ya çıkışım gelirse?..



Gel, sana uyuman için bir *yuva* bulalım!  
Tamamen sana ait, içinde *düşler* göreceğin.  
Minik yaramazlıklar yapıp,  
Işıldayan yıldızları, köpük köpük bulutları keşfedeceğin.









Aaa! Bak ağaçın gövdesine, üzerindeki deliğe girebilirsin.

"Tak tak! Kimse var mı? Uyumak istiyorum!..

Ama burası doluymuş. Bu evde bir sincap yaşıyor.

Sşş... Sessiz olun, Bay Baykuş sinirleniyor!

Diğer *yuvaya* gidelim, orası hem büyük hem de rahat.

Hem belki de kimse yoktur içinde yaşayan.

Ama... "Çabuk gidin buradan, burası benim evim!..

Diye havlıyor bir av köpeği. O halde ben de giderim!

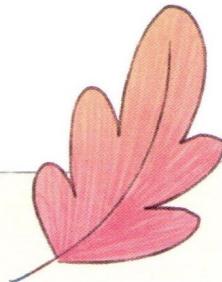








"Gördünüz mü? Size demiştim, yok işte bana **yuvalı**  
Dışarısı çok karanlık ve esiyor kuvvetli rüzgârlar.  
Başka bahane istemem, ben burada kalıyorum.  
Annem sağımda yatar, babam da solumda, diyorum.."



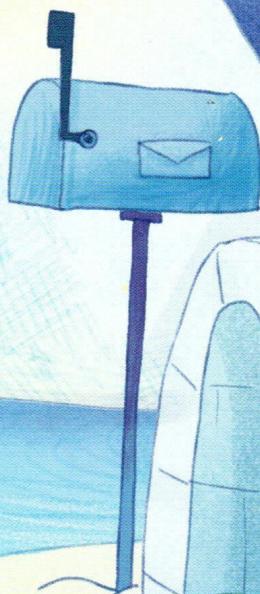


Annesinin bir tanesi, babasının sevgili yavrusu,  
Bu **gece** mutlaka bulacağız sana bir yer.  
Sabaha kadar uyuyabileceğin,  
Güzel ve sıcak bir **yuva**, üzerinde rahat çarşaflar ve örtüler.





Kuzey Kutbu'nu deneyelim, bir Eskimo kulübesine girelim bakalım.  
Şu ayıcığa, onunla kalabilir misin, diye soralım.  
"Kusura bakmayın ama burası buz gibi, donarım.  
Kürküm olmadan dişlerim takırdar, derim büzüşür, hastalanırırm.."









Haydi dalalım mı, ne dersin? Denizin dibine uzanalım mı?

Ahtapot, hatta yunuslar, seni selamlasın mı?

Dalgalar seni sallar, **tatlı** bir masajla

Her sabah uyanırsın, **güneşin** sıcak ışınlarıyla.



"Ama solungaçlarım yok benim, boğulmak istemiyorum.  
O kocaman yatağın ortasında uyumak istiyorum.  
**Uyuyacağım** yuva tam da bu odada, üstelik bana göre!  
İnlerden, deliklerden, okyanuslardan bahsetmeyin boş yere.."





Aaaa... Şuna bak! Aceleden görmemişiz!  
**Odanda** hazır bir yatak varmış, fark etmemişiz.  
Tatlı, sıcak, yumuşacık... Hatta bir de lamba var başucunda,  
İstersen gece açık tutasın diye odanda.



İşte senin yuvan, inin, kulüben burası,  
Ağaç gövdən, masmavi denizin, çöldeki çadırın.  
Güzel yavrum, senin özel uykı köşen,  
Artık bizim yatağımız değil... Bu gece kendi *yatağın*.





NE  
ZORMUS  
BÜYÜMEK

*Çocuğun  
yaşadığı  
zorlukları aşmak  
için tavsiyeler*



## *Çocuğa kendi yatağında uyuma alışkanlığı kazandırma mücadelesi*

Tüm samimiyetinizle yanıtlanmanızı istediğimiz bir soruya başlayalım: *Çocuğunuzun sizinle birlikte değil de kendi yatağında uyumasını gerçekten istiyor musunuz?*

Yanıtınızı düşünmek için kendinize zaman ayırin, konuyu eşinizle tartışın, onunla yanıtlarınızı karşılaştırın ve dürüst olun. Bu sorunun yanlış bir yanıtı yok. İkiniz de kendinizi tartmalı ve çocuğunuzdan ayrılmaya giden yolda bu küçük adımı atmaya gerçekten hazır olup olmadığını hem eşinize hem de kendinize itiraf etmelisiniz. Zira anne babasıyla birlikte uyuduğu sıcak sığınaktan ayrılmak istemeyen yavrunuza “hayır” demek, ona geri dönüşü olmayan bir sınır koymaktır.



Çocuğunuzun, ona dayattığınız “hayır”ı kabullenmeye hazır olduğuna inanıyor musunuz? Sizce bu düş kırıklığıyla başa çıkabilecek mi, yoksa bu acı onun yüzleşme becerisini aşacak mı? Peki ya siz, gece ısınmak için size sarıldığında o yumuşacık dokunuş karşısında hemen pes edecek misiniz?

Bu bağımsızlık adımını atmak için herhangi bir girişimde bulunmadan önce eşinizle birlikte ortak duruşunuzu belirleyin. Yalnızca, çocuğunuzun bütün gece kendi yatağında uyumasının hem onun hem de sizin için yararlı ve sürdürülebilir bir adım olduğuna her ikiniz de canigönülden inandığınızda harekete geçin. İşte o zaman bu kitap, sizin için iyi bir başlangıç noktası olacak!



## *Çocuğunuza karşı bu konuda başarılı kazanmak neden önemlidir?*

Ufaklık için hedef, tek bir konuda ikna olmaktan ibarettir: *Kendi yatağında yalnız başına uyuyabilirim*. Başlangıçta çocuk bunu gerekli ya da çekici bir adım olarak görmeyebilir. Siz anne babalar, ona zihninde yalnız uyumayı başardığı, bunu güzel ve avantajlı bir şey olarak gördüğü bir alan yaratmada yardımcı olmalısınız.

*Annemle babamın arasında yatmak varken neden bunca zahmete gireyim? Çocuğun zihninde beliren ve kitabımızın temelini oluşturan, işte bu haklı sorudur.*

*Çünkü artık büyüğün ve kendi yatağında uyuyabilirsın. Yatağın tamamen sana özel, içinde kendini iyi hissedeceğini bir sigınak olabilir. Anne ve babanın da uyumak için kendi sigınakları var.*



Hepimiz, iyi uyursak daha mutlu ve bir sürü güzel şey yapma hevesiy-le uyanırız. Kendi yatağında rahatça uyumak herkes için yararlıdır. Anne babalar, çocuğa aile üyelerinin neden kendi yataklarında yatması gerektiğini basit sözcüklerle açıklamalıdır. Herkesin dinlenmeye ihtiyacı vardır ve bunun için de herkes üzerine düşeni yapmalıdır.

Çocuğa, artık kendine ait bir uyku köşesine sahip olma zamanının geldiğini hissettirmek gereklidir. Anne babasının yatağı nasıl tamamen onlara özelse, kendi yatağı da tamamen ona özel olacaktır. Böylelikle bu alan, çocuğun zihninde zenginleştirilecek ve güzelleştirilecek bir yer haline gelir; orada o, büyük bir başarının tek kahramanıdır. Kendi yatağında uyumak, gece uyandığında yalnızlıkla ve karanlıkla anne babayı çağrımadan başa çıkmak, çocuğun zihinsel gelişimi için önemli adımlardır. Ve onu daha güçlü kılacaklardır.



## *Çocuğa, yatağını keşfederken nasıl yardım edilmeli? Mücadelenin evreleri*

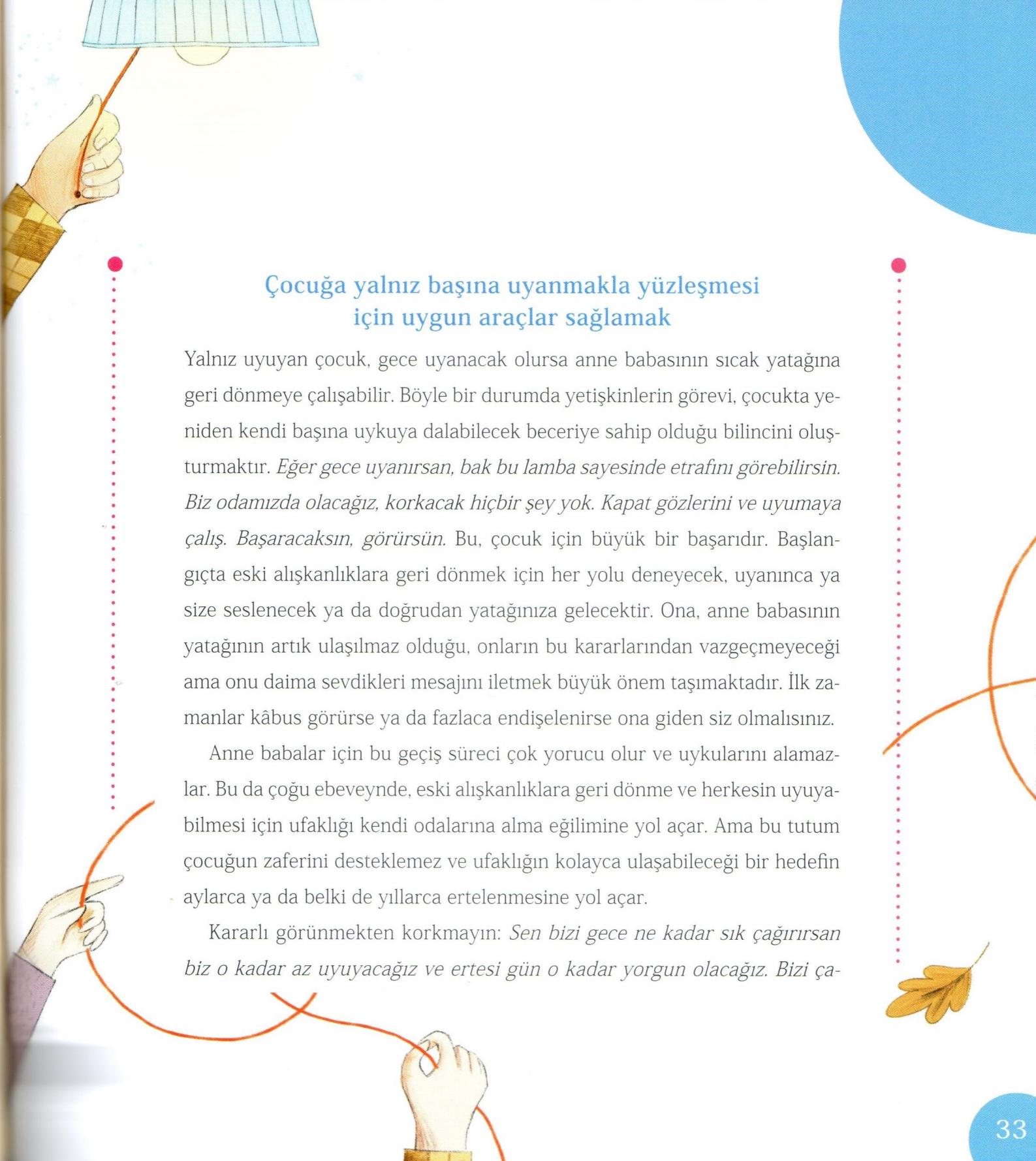
### **Hedefi birlikte belirlemek**

Hepimiz için en doğrusu, beklentilerimizle düşüncelerimizi basit ve açık bir dille anlatmaktır: *Artık kendi yatağında yatacaksın. Bu, büyüklerin yaptığı bir şey; demek ki sen de artık bunu yapabilecek kadar güçlüsün. Başlarda biraz zorlanabilirsin, korkman son derece doğal ama biz başaracağına inanıyoruz. Tamamen sana ait bir yatağın olacak; böylece hepimiz daha iyi uyuyacak ve dinleneceğiz.*

### **Çocuğun kendi yatağında yalnız uyuması için gerekli alışkanlıklarını birlikte oluşturmak**

İlk adım, yuvasını ona özgü kılmak, onun sıcak ve davetkâr olmasını sağlamaktır. İkinci adım ise, birlikte hikâye okumak gibi güzel bir alışkanlıkla ona uykuya dalma sürecinde eşlik etmektir. Bu kitaptaki şiir, isterse gece sarılmak için kendisine peluş bir oyuncagi ya da yumuşak bir nesneyi arkadaş olarak seçebileceği gibi doğru mesajların çocuğun zihninde oluşmasını sağlayan bir araçtır.





## Çocuğa yalnız başına uyanmakla yüzleşmesi için uygun araçlar sağlamak

Yalnız uyuyan çocuk, gece uyanacak olursa anne babasının sıcak yatağına geri dönmeye çalışabilir. Böyle bir durumda yetişkinlerin görevi, çocukta yeniden kendi başına uykuya dalabilecek beceriye sahip olduğu bilincini oluşturmaktır. *Eğer gece uyanırsan, bak bu lamba sayesinde etrafını görebilirsin. Biz odamızda olacağız, korkacak hiçbir şey yok. Kapat gözlerini ve uyumaya çalış. Başaracaksın, görürsün.* Bu, çocuk için büyük bir başarıdır. Başlangıçta eski alışkanlıklara geri dönmek için her yolu deneyecek, uyanınca ya size seslenecek ya da doğrudan yatağınıza gelecektir. Ona, anne babasının yatağının artık ulaşılmaz olduğu, onların bu kararlarından vazgeçmeyeceği ama onu daima sevdikleri mesajını iletmek büyük önem taşımaktadır. İlk zamanlar kâbus görürse ya da fazlaca endişelenirse ona giden siz olmalısınız.

Anne babalar için bu geçiş süreci çok yorucu olur ve uykularını alamazlar. Bu da çoğu ebeveynde, eski alışkanlıklara geri dönme ve herkesin uyuyabilmesi için ufaklıği kendi odalarına alma eğilimine yol açar. Ama bu tutum çocuğun zaferini desteklemez ve ufaklılığın kolayca ulaşabileceği bir hedefin aylarca ya da belki de yıllarca ertelenmesine yol açar.

Kararlı görünmekten korkmayın: *Sen bizi gece ne kadar sık çağırırsan biz o kadar az uyuyacağız ve ertesi gün o kadar yorgun olacağız. Bizi ca-*



*girmamayı beceremeyebilirsin. Bakalım bu gece başarabilecek misin? Çocuğa destek olmak için başucuna gece ihtiyaç duyabileceği şeyleri koyabilirisiniz: Susarsa içmesi için su (yalnız başına dökmeden içebileceğini bir kapta olmalı), saatin kaç olduğunu ve sabaha ne kadar zaman kaldığını anlaması için üzerindeki rakamları okuyabileceği bir çalar saat (daha büyük çocuklar için), hafif bir fon müziği (eğer çocuk rahatsız olmuyorsa).*

### **Çocuğun başarısını desteklemek ve ödüllendirmek**

Çocuk, başarısının elle tutulur, gözle görülür ve başkalarına gösterebileceği bir şey olmasını ister. Dolayısıyla odasına, bağımsızlık yolculuğundaki başarılarını gösteren bir poster asmak yararlı olabilir. Çocuğunuzla birlikte gökyüzünün bir resmini yapın ve yatağında yalnız başına geçirdiği her gecenin ardından resminize bir yıldız ekleyin. Yolculuğunun sonunda, çocuğunuz yıldızlı bir gece kazanmış olacak. *Bu poster, herkese artık büyüdüğünü ve kendi yuvanda uyuyabildiğini gösteriyor.*

### **Tüm tökezlemelere rağmen, cocuğu başarmak için yüreklemek**

Ufaklılığın değişime direnmesi doğaldır. Anne babasının yatağında uyuma hakkını geri kazanmaya çalışabilir ama sizin göreviniz, ulaşımak istenen hedefi korumak olmalıdır. İlk gecelerde çocuk bu çabayı sürdürmekte zorlanırsa, yatağının yanına bir şilte koymak yararlı olabilir: *Eğer gerçekten de uyuyamayacağınızı hissedersen, birimiz kısa bir süreliğine sana cesaret vermek için yanına gelecek.*





*Ama sonra kendi yatağına dönecek. Bu, ebeveynin çocuğu yattırttıktan sonra uzaklaştığı bir sınırın inşasında geçiş evresidir.*

Amaca ulaşmak için gereken süre değişkenlik gösterebilir. Her çocuk farklıdır ve herkes için geçerli olan bir yol haritası yoktur. Sizin, ufkığın başlangıçtaki düşkırıklığını atlatacağına dair inancınız ne denli yüksekse, onun bu zorluğu kısa sürede aşabilme ihtiyalî de o denli yüksek olacaktır.

Başarı bir kere pekiştirildiğinde, özel bir kucaklaşma için anne babanın yatağına gelmesine arada bir izin verilebilir ama bunun bir istisna olduğu konusunda tereddüt söz konusu değilse.





## *Yapılmaması gerekenler*

- Uyku ritüelini çok uzatmayın: Çok sayıda etkinlik strese yol açar ve çocuğun uykusunu kaçırır.
- Çocuğunuzun, sizin yatağınızda ya da koltukta uyuyakalıp kendi yatağına kucakta taşınmasına izin vermeyin. Gecenin bir vakti uyandığında kafası karışacak ve tek başına daha zor uyuyacaktır.
- Uykuya hazırlık âdetlerini sürekli değiştirmeyin (uyku saatini, çocuğun uyuduğu yeri). Ufaklık, uyku saati geldiğinde olacaklara dair bir öngörüye sahip olmalıdır.
- Yatağa gitmeden önce fazla heyecan yaratan etkinlikler veya oyunlardan uzak durun.
- Çocuğu ürküten ve korkularını körkileyen çizgi filmlerden uzak tutun.
- Çocuğun itirazlarını başarısızlık olarak yorumlamayın. Başarabileceğine dair yeni duygular ve düşüncelere yer açıbilmesi için olumsuz duygularını dışa vurmasına izin verin.
- Bu “sınırin” onun için zararlı olacağını düşünmeyin. Tereddütleriniz olduğunu hissedeyecek olursa güvensizliğinizi alıp kendisine mal edeceklerdir.



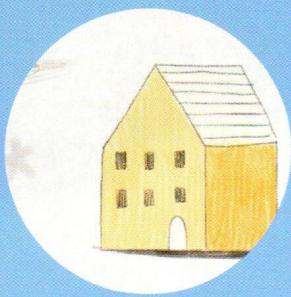
## *Etkinlikler ve pratik öneriler*



### Tatlı rüyalar dilemek

Çocuğunuzdan, başrolde olduğu bir rüya hayal etmesini isteyin. Rüyasını size anlatınca, kapalı yumruğunuza kuvvetli bir şekilde üflemesini söyleyin. Üfledikten sonra avcunuzu açın ve başını okşayın. Rüyasının gerçekleşeceğini ve ona o gece eşlik edeceğini söyleyin.

Siz de, bu oyunla ona bir rüya hediye edebilir ya da ondan bir hediye isteyebilirsiniz.



## *Etkinlikler ve pratik öneriler*



### **Görünmez bağ**

Çocuğunuza hikâyemizdeki tüm ufaklıların (av köpeği, sincap) kalplerinin anne babalarının kalplerine özel bir bağla bağlı olduğunu söyleyin. Bir kâğıdın bir tarafına yatağınızda uyuyan sizleri, diğer tarafına da kendi yatağında uyuyan çocuğunuza çizin.

*Nasıl bir bağla bağlı kalplerimiz?*

*Haydi gel, uyku öncesi kitabımıza bu bağlı çizelim.*

Çocuğunuzla birlikte, onun odasından sizin yatağınıza kadar uzanan kâğıttan bir şerit kesip bantla tutturun. Bu şeridin üzerine birlikte resimler yapabilir, güzel sözler yazabilir, boyama yapabilirsiniz. Yalnız uyuduğu ilk gecelerde bu şerit, yatalarınızı birleştirmek ve kalplerinizin arasındaki bağlı güçlendirmek için yere konur.

## ALBERTO PELLAI

**Alberto Pellai**, gelişim çağlığı doktoru ve psikoterapistidir. Milano Üniversitesi Biyomedikal Bilimler Bölümünde araştırmacı olarak gelişim çağlığı önlemleri üzerine çalışmaktadır. 2004 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından Kamu Sağlığı Gümüş Madalyası'na layık görülmüştür. Anne babalara, öğretmenlere, ergenlik çağındaki genç yetişkinlere ve çocuklara yönelik pek çok kitap yazmıştır.

## BARBARA TAMBORINI

**Barbara Tamborini**, çocuk psikoloğu, pedagog ve yazardır. Çeşitli okullarda öğretmenler ve anne babalar için atölyeler düzenlemektedir. Alberto Pellai ile birlikte anne babalara yönelik kitaplar yazmıştır. Dört çocuk annesidir.

## İçindekiler

● Büyümek: Birlikte kazanılacak bir mücadele	3
● Kendi yatağında uyumayacağım!	5
● Çocuğun yaşadığı zorlukları aşmak için tavsiyeler	27
 Çocuğa kendi yatağında uyuma alışkanlığı kazandırma mücadeleşi	28
Çocuğunuza karşı bu konuda başarı kazanmak neden önemlidir?	30
Çocuğa, yatağını keşfederken nasıl yardım edilmeli? Mücadelenin evreleri	32
Yapılmaması gerekenler	36
Etkinlikler ve pratik öneriler	37



# NE ZORMUS BÜYÜMEK

Çocuğunuza için resimli bir hikâye,  
sizin için ise yavrunuzun, çocuk olmanın  
getirdiği zorlukları aşmasına yardımcı  
bir rehber.

Küçük bir çocuk için anne babasından ayrılmayı gerektiren her adım endişe kaynağıdır, özellikle de onların korunaklı yataklarında değil de kendi yatağında yalnız uyumak. 3 ile 6 yaş arasındaki bir çocuk, kendi yatağında yatmayı reddedebilir, yalnız başına uyumakta zorlanabilir ve geceleri sürekli uyanarak anne babasının yatağına dönmemi talep edebilir. **Ne Zormuş Büyümek** serisinin dördüncü kitabı **Kendi Yatağında Uyumayağım!** bol resimli ve kafiyeli anlatımıyla çocuğunuza kendi yatağında uyumaya ikna etmenize yardımçı olurken etkinlik önerileriyle bu süreçte onunla doğru iletişim kurmanızı sağlayacak.

Serinin diğer kitapları:



Resimleyen: Elisa Paganelli

TURKVUZ  
KİTAP

[turkvazkitap.com.tr](http://turkvazkitap.com.tr)

tuvazkitap

kuvazkitap

9 7



U490397

KDV dahil fiyatı 24 TL | [turkvaz.kitap](http://turkvaz.kitap)

Bandrol uygulamasına ilişkin usul ve esaslar hakkında  
yönetmeliğin beşinci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde  
bandrol taşıması zorunlu değildir.