

Bebek Ruh Sağlığı Açısından Anne-Babalık Becerileri

Parenting Skills for Infant and Toddler Mental Health

© Ceyda ÖZTEKİN^a

^aEğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD,
TED Üniversitesi Eğitim Fakültesi,
Ankara

Geliş Tarihi/Received: 22.08.2017
Kabul Tarihi/Accepted: 15.01.2018

Yazışma Adresi/Correspondence:
Ceyda ÖZTEKİN
TED Üniversitesi Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD,
Ankara, TÜRKİYE
ceyda.oztekin@tedu.edu.tr

ÖZET 0-3 yaşın birçok açıdan insan gelişiminin en önemli dönemi olduğu yazında sıklıkla ifade edilmiştir. Bebeklerin sağlıklı bir biçimde gelişebilmeleri ve ruh sağlığı yerinde, mutlu, başarılı bireylere dönüşebilmeleri adına ebeveynlerinin bu dönemi nasıl ele aldığı ve anne-babalık becerilerinin ne kadar gelişmiş olduğu büyük öneme sahiptir. Baumrind'e göre iyi anne-babalığın tanımı sevgi ve kontrol boyutlarının doğru ele alınmasıdır. Yani bebeğe kendisini sevilmiş ve değer verilmiş hissettirebilmek ve gerektiğinde bebeğin davranışlarını kontrol edebilmek ve yönetebilmek önemlidir. Sevgi ve kontrol boyutlarının nasıl ele alınması gerektiği yaşa ve çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel evreye göre değişir ve değişmelidir. Bu yazının amacı bebek ruh sağlığı adına anne-babalık becerilerinin önemini değerlendirirken sevgi ve kontrol boyutlarının bu gelişimsel evrede nasıl ele alınması gerektiğine bugüne kadarki yazın doğrultusunda ışık tutmaktır.

Anahtar Kelimeler: Akıl sağlığı; çocuk psikolojisi; anne-babalık becerileri

ABSTRACT It is stated frequently in the literature that 0-3 ages is the most important period of human development from several aspects. In order for the babies to have a healthy development and become happy and successful adults with good mental health, how the parents handle this period and the quality of their parenting skills have crucial importance. Baumrind had defined good parenting as handling the love/warmth and control dimensions of parenting in the right way. In other words, good parenting can be basically defined as making the baby feel that he is loved and valued and being able to control and manage the baby's behaviours in the right way when needed. How the parents should be handling the love and control dimensions of parenting depends and should depend on the age and the developmental stage of the baby. The aim of this paper is to summarize how the love and control dimensions of parenting should be handled in this developmental stage while evaluating the significance and importance of parenting skills for infant and toddler mental health.

Keywords: Mental health; child psychology; parenting skills

L iteratüre bakıldığında 0-3 yaşın birçok açıdan insan gelişiminin en önemli dönemi olduğu ve bu dönemde bebeğin anne-babası tarafından nasıl ele alındığının onun sonraki tüm hayatını her boyutta etkileyeceği konusunda büyük bir vurgu olduğu görülmektedir. Birçok araştırmacı grubu zekanın 3 yaş öncesi dönemde hayatın hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlı geliştiğini ve bebeklik dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkisinin erken nörolojik gelişimin en güçlü belirleyicilerinden birisi olduğunu vurgulamaktadır.¹ Diğer bir deyişle bebek beyni tamamen gelişmiş olarak doğmaz; belli bir genetik alt yapı olmakla birlikte 0-3 yaşta bebeğin anne-baba tarafından nasıl ele alındığı beynin nasıl gelişeceğini büyük ölçüde belirler.

Risk faktörleri adına bakıldığında, erken bebeklik döneminde ihmal veya istismar edilen bebeklerin davranış bozukluğu, ruh sağlığı bozukluğu, bilişsel hasar ve beyin hasarı riski taşıdığı farklı çalışmalarda gösterilmiştir.² Benzer biçimde, bebeğin hayatının ilk birkaç yılında yüksek düzeyde strese maruz kalmasının, stres hormonu düzenleyici sistemlerine zarar verdiğini ve bebeğin beyin yapısını ve kimyasını olumsuz etkileyerek hayat boyu sürecek öğrenme, davranış, fiziksel ve ruh sağlığı sorunlarına yol açabildiğini belirten çalışmalar da mevcuttur.¹

Koruyucu ruh sağlığı adına bakıldığında, bu dönemde anne-babalığın iyi ele alınmasının gelişimsel gecikme ve bağlanma bozukluğu başta olmak üzere daha sonraki olumsuzlukları engellemek adına önemli bir faktör olduğu birçok çalışmada belirtilmektedir.^{1,3} Özellikle anne-baba etkileşiminin önemine yönelik yapılan bir çalışmada, anne-babanın günlük olarak bebeğe daha az kitap okuması ve daha az taklit oyunu oynamasının çocukta gelişimsel gecikme riskini arttırdığını bulmuştur.³

Kısacası, ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesinin, doğumundan itibaren bebeğin psikolojik, fiziksel, sosyal ve duygusal iyilik haline direk etki ettiği ve uzun vade de çocuğun gelişiminin her boyutunu etkilediği hususunda fikir birliği olduğu görülmekte ve ebeveyn-bebek ilişkisinin iyi ele alındığında bir koruyucu ruh sağlığı faktörü olduğu ve kötü ele alındığında da bir risk faktörüne dönüştüğü sonucu ortaya çıkmaktadır.^{4,5}

Ebeveynliğin temel amacı mutlu, sağlıklı, sorumluluk sahibi ve topluma katkıda bulunan bireyler yetiştirmektir. Bu bağlamda iyi bir anne-babalığın operasyonel tanımı daha önce Baumrind tarafından sevgi ve kontrol boyutlarının doğru ele alınması olarak ifade edilmiştir.⁶ Kısaca açıklamak gerekirse bunlar çocuğa sevildiğini ve değer verildiğini hissettirebilme ve çocuğun davranışlarını yönetebilme olarak özetlenebilir. Sevgi ve kontrol boyutlarının doğru ele alınmasının ne anlama geldiği ana hatlarıyla net olsa da, bunun nasıl yapılacağı hususu çocuğun yaşına ve gelişimsel evresine göre değişim göstermektedir ve göstermelidir. Örneğin Baumrind kendisi de kontrol boyutundaki değişimi örneklendirirken, çocukluk döneminde daha kısa, net ve çok sayıda kural kullanılırken, ergenlik döneminde daha az kuralın ve daha açıklayıcı tavırların uygun olduğunu vurgulamıştır.⁶ Dolayısıyla sevgi ve kontrol boyutlarının nasıl ele alındığı, çocuğun yaşına ve gelişimsel evresine göre evrilmek, değişmek ve dönüşmek durumundadır. Bir yaş dönemi için uygun olan ele alış yöntemi, farklı bir yaş dönemi için uygun değildir. Bu yazının amacı, Baum-

rind'in iyi anne-babalığın tanımı olarak ifade ettiği sevgi ve kontrol boyutlarının bebek ruh sağlığı açısından 0-3 yaş aralığında nasıl ele alınması gerektiğine dair yazını özetlemektir.

1. SEVGİ BOYUTU

Bağlanma kuramı, anne-babalığın sevgi boyutunun bebeklik döneminde nasıl ele alınması gerektiğine en iyi ışık tutacak kuramlardan bir tanesi olabilir. Evrimsel bir bakış açısı ile 1960'lı yıllarda ilk defa Bowlby tarafından ileri sürülmüş olan bağlanma kuramına göre yeni doğan bebek hayatta kalabilme içgüdüğü ile annesine (ya da temel bakım verenine) bağlanır ve özellikle stres duygusu yaşadığında kendi duygusunu düzenleyebilmek için güvenli liman olan annesine döner (ya da onu yanına çağırır) ve rahatladıktan sonra tekrar dünyayı keşfetmek üzere annesinden uzaklaşabilir ya da annesinin onu bırakıp gitmesine izin verebilir.⁷ Aslında bağlanmada ebeveynin rolü en temel özetle 2 maddede ifade edilmektedir; 1. çocuk ihtiyaç duyduğunda ona destek ve rahatlama sağlamak -*güvenli liman* olmak (*safe heaven*)-, 2. çocuğun ihtiyaç duyduğu her an geri dönebileceği bir ebeveyni olduğunu bilerek keşfetmek üzere güvenli bir biçimde dünyayı açılmasını sağlamak ve sağlıklı merak duygusunu desteklemek -*güvenlik üssü* oluşturmak (*secure base*)-.⁸

Ancak bu döngü, eğer anne-bebek bağlanması güvenli ise bu şekilde pürüzsüz gerçekleşir. Bağlanmanın güvenli olmadığı durumlarda ise bebek çok daha karmaşık tepkiler verebilmektedir (ihtiyaç anında annesini hem istemek, hem istememek ya da annesine karşı tepkisz kalmak gibi). Burada altı çizilmesi gereken husus şudur: bebeğin bağlanmaması diye bir şey söz konusu değildir, bebek kendisini istismar eden bir yetişkine bile bağlanır, mesele bu bağlanmanın güvenli olup olmadığıdır.⁹

Bebeklikteki güvenli bağlanma daha sonraki karşılıklı ve doyumlu ilişkilerin, optimal bilişsel fonksiyonların, duygu ve davranış yönetme becerisinin belirleyicisi olarak bu dönemin en önemli gelişimsel görevidir.⁹ Biraz daha açıklamak gerekirse, bebek dış dünyadaki insanların güvenilir olup olmadığına annesinin bebeklik döneminde onu ele alışına göre karar vermektedir. Eğer annesi her ihtiyaç duyduğunda orada oluyor ve onu şefkatle ele alıyorsa diğer insanların da güvenilir olduğunu; annesi ihtiyaçlarına duyarsız kalıyor veya kendisini şefkatle ele almıyorsa, diğer insanların da güvenilirmez ve duyarsız olduğunu düşünecektir.⁹ Güvenli bağlanamayan bebeklerin çocukluk döneminde duygu düzenlemede daha çok

zorlandığı, korku ve öfke hissetmeye daha yakın olduğu ve bu duyguların da davranış problemlerine dönüşebildiği birçok çalışmada gösterilmiştir.⁷ Hatta daha geniş boylamsal çalışmalar bu şekilde olumsuz ele alınan bebeklerin çocukluk döneminin de ötesine geçerek büyü-yüp yetişkin olduklarında da kendi duygularını tanıma, anlama, yönetme/tolere etme ve ifade etme konusunda daha çok sorun yaşama ve buna bağlı olarak da başka birçok sosyal ve duygusal sorun yaşama risklerinin daha fazla olduğunu ifade etmiştir.⁹ Özetle güvenli bağlanma, bebeğin daha sonraki tüm hayatının iyilik hali ile yakından ilişkili çok temel bir unsurdur ve güvenli bağlanmayı belirleyen yegane şey ebeveyn davranışlarıdır,⁷ yani güvenli ya da güvensiz bağlanma tek başına doğuştan getirilen bir kişisel özellik değildir.

Bebekte güvenli bağlanmanın olabilmesi için en önemli faktörün özellikle annenin bebeğe karşı duyarlı bir ebeveyn olması gerektiği görüşü ilk olarak 1978'de Ainsworth'ün ünlü Baltimore çalışmasında ileri sürülmüş ve takip eden birçok araştırmacı bu görüşü desteklemiştir.⁷ Ainsworth *duyarlı ebeveynliği* en genel tanımıyla 'bebekten gelen sinyalleri çabuk ve doğru okuma, doğru yorumlama ve gerekli aksiyonu alabilme' olarak ifade etmiştir.⁷ Duyarlı ebeveynliğin tam tersi olan *yetersiz ebeveynlik* durumunda ise anne kendisi korkmuş ya da bebeği korkutan davranışlar içinde olabilmekte ve bu durumda bebekteki bağlanma güvenli olmak yerine dezorganize olmaktadır. Bu olumsuz durum sıklıkla ebeveyn kendisi ebeveyn olmaktan korkuyorsa, kendisini ebeveynlik konusunda yetkin ve yeterli hissetmiyorsa, veya bebek sahibi olmakla birlikte kendisinin bebeklik/çocukluk travmaları tetiklendiğinde olan bir durumdur. Bu durumda ebeveyn farkında olarak ya da olmayarak korkmuş ya da korkutan davranış veya duyguları bebeğe geçirmekte ve ortaya şöyle bir paradoksal durum ortaya çıkmaktadır: bebek korktukça kendisini yatıştırabilme ve tekrar güvende hissedebilmek için güvenli limanı ve bağlanma figürü olan ebeveynine gider, ancak ebeveynine yaklaşmak onu daha çok korkutur.¹⁰ Kısacası ebeveynin kendi bitmemiş meseleleri ya da çözülmemiş kayıp ve travmaları korkan ya da korkutan bir ebeveynliğe yol açarak bebeğin güvenli bağlanamayarak dezorganize bağlanmasına sebep olmaktadır.

Bu çok önemli Baltimore çalışmasının sonucunda her ne kadar esas vurgu bebeğe karşı duyarlı davranmak üzerinde olsa da aslında Ainsworth ve ark. güvenli bağlanma için *duyarlılık, bebeği olduğu gibi kabul edebilme, işbirlikçi olma, ve ulaşılabilirlik* olmak üzere 4 faktör in-

celemiştir ve bunların her birisinin güvenli bağlanmanın oluşması adına ayrı bir öneme sahip olduğunu ifade etmişlerdir.⁷ Daha sonraki yıllarda güvenli bağlanmanın oluşması için ebeveynlik davranışında başka hangi boyutların önemli olabileceğini araştıran bazı takip araştırmaları da bebekle senkronizasyon içeren karşılıklı sosyal oyunlar oynamanın, bebekle etkileşimde birlikte aynı şeye dikkati verme ya da hayatı paylaşmak gibi bir karşılıklılığın olmasının, bebeğe duygusal destek vermenin ve bebeğin ağlama gibi olumsuz duygularına dayanabilmenin, bebeği olduğu gibi sevebilmenin ve kabul edebilmenin, bebeğin anneden uzaklaşarak dış dünyaya açılıp keşfetme çabasını desteklemenin ve bunun için bebeği cesaretlendirmenin, bebeğin zihinsel ihtiyaçlarını karşılayabilecek biçimde bebeğe uyarın vermenin de duyarlılık kadar önemli olduğunu ifade etmiştir.¹¹

Buraya kadar ifade edilen bağlanma ve bağlanmada duyarlı ebeveynliğin en kritik bileşen olduğu bilgisinden hareketle *bebeklik döneminde sevginin bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılamakla başladığı* söylenebilir. Bebek sevildiğini, değer verildiğini ve güvende olduğunu ebeveynin doğru zamanda, doğru biçimde ve şefkatle ihtiyaçlarını karşılamasından anlar. Bu bağlamda bakıldığında bazı popüler ancak güvenilirliği tartışmalı kitaplarda veya internet sitelerinde ifade edilen ve ebeveynlerin de aklına takılan "çocuğun her istediğine cevap verirsem çok bağımlı olur" düşüncesi doğru olmayan bir mit gibi görünmektedir. Bilakis, bebeğin uzun vade kendine yeten bağımsız bir birey olabilmesi için öncelikle bu dönemde bütün temel ihtiyaçlarının zamanında ve doğru bir biçimde karşılanması gerekmektedir.⁹ Çünkü çocuğa nasıl davranmamız gerektiği çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel evreye göre değişmelidir ve güvenli bağlanmanın bu kadar temel bir kazanım olduğu bebeklik döneminde her ihtiyaç duyduğunda bebeğin yanında olunması bebeklik döneminin en önemli ebeveynlik görevi olarak başta gelmektedir.

Kısacası en genel tanımıyla bu evrede iyi anne-babalık bebeğin *sosyal ve duygusal* (sevgi, şefkat ve güvenlik duygusu verilmesi), *mental* (bebeğe uyarın sağlanması, doğal merakının desteklenmesi ve öğrenmesine yardımcı olunması), ve *fiziksel* (yiyecek, giyecek, dinlenme, bakım, güvenli bir ortamın sağlanması), ihtiyaçlarının karşılanması olarak tanımlanabilir.¹²

Sosyal ve duygusal ihtiyaçlarla başlamak gerekirse, bebeğin kendini güvende, sevilmiş ve şefkat gösterilmiş hissedebilmesinde en önemli ebeveyn davranışı olarak ten temasının gerekliliği söz konusudur. Birçok meta-analiz ve gözden geçirme çalışmasında annenin bebeği

giymesinin (yani bir kumaş veya aparat yardımıyla bebeği kanguru gibi kucağında gezdirmesinin) normal / sağlıklı doğan bebeklerde daha iyi anne-bebek etkileşimi, daha güvenli bağlanma, bebeğin yeme ve uyku gibi temel davranışlarda daha problemsiz olması ve fiziksel semptomlarının az olması ile ilişkili çıktığı görülmüştür.¹ Giymeden bebeği kucakta taşıma ve hafif masajlar yapmanın da aynı şekilde olumlu bir etkisi olduğu da belirtilmiştir.¹ Bu sevilme ve güvende hissetme ihtiyacını karşılayan diğer ebeveyn davranışları hafifçe- ani hareket yapmadan ve bebeği korkutmadan- dokunmak, kucaklamak, öpmek, hafifçe kucakta sallamak, okşamak, masajlar yapmak, kıyafetlerini değiştirirken kol ve bacaklarını çalıştırmasına, esnetmesine fırsat sağlamak ve buna yardım etmek, bebeğin çıkardığı sesleri taklit etmek ve ona karşılık vermek, bebeğin anlayamayacağı düşünülse de onunla sürekli konuşmak ve ona güzel sözler söylemek, bebeğe gülümsemek ona hafif şarkılar söylemek, mırıldanmak, bebekle mümkün olduğunca fazla zaman geçirmek ve onu günlük hayata dahil etmek olarak sıralanabilir.¹² 0-1 yaşta bebeği hayata dahil etme kucağa giyme olarak tanımlanabilirken, 1-3 yaş arasında bu birlikte daha çok etkinlik yapmak veya vakit geçirmek olarak şekil değiştirebilir. Ayrıca mümkünse bebeğin daha fazla sosyal uyaran alması için ebeveynleri ile birlikte başka insanları da görmesi, toplumdaki soyutlanmış ya da izole kalmaması da bir sosyal ihtiyaç olarak ifade edilebilir.¹² Sevilme ve duygusal olarak güvende hissetme ihtiyacı bebeğin gelişimi adına o kadar temel bir ihtiyaçtır ki, bu ihtiyacı iyi karşılanan bebeklerin -ebeveynlerin ağlamalara hemen cevap verdiği, gülümsediği, sık sık konuştuğu ve oyun oynadığı bebekler- daha fazla ve hızlı öğrendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur.¹³ Hatta daha boylamsal bir çalışma, bebeğin ilk 1 yılda giyilmesi ile okul yıllarında bu çocukların okula karşı daha pozitif bir tutuma sahip olması, okul hayatından ve öğrenmeden daha fazla doyum alması arasında da ilişki bulmuştur.¹³

Sosyal/duygusal ihtiyaçların karşılanmasının ardından bebek, bağlanma kuramında da anlatıldığı gibi dünyayı keşfetme ihtiyacına geçecektir ve burada da mental ihtiyaçlar devreye girer. Yazının en başında da belirtildiği gibi beynin gelişimini belirleyen en önemli faktörlerden bir tanesi doğum ve 3 yaş arasında ne kadar uyaran aldığıdır. Bu dönemde bebeğe ne kadar uyaran verilirse beyin hücreleri arasındaki bağlantılar o kadar hızlı ve güçlü gelişecek ve bu gelişim daha sonra beynin kalıcı yapısını oluşturacaktır. Bebeğe zihinsel uyaran verme konusunda en önemli bilgilerden bir tanesi de beynin bazı konularda gelişmesi için kritik dönemlerin

olduğu ve bebeğin sağlıklı gelişimi için bu alanlarda tam olarak bu dönemlerde uyarılmasının gerekliliğidir.¹² Örneğin görme becerisi temelde 0-6 ay aralığında gelişir ve bu dönemde bebeği kucağa alıp gezirmek ve farklı şeylere bakmasını sağlamak önemlidir. Benzer biçimde kelime dağarcığı ve konuşmanın gelişimi açısından da bebeğin dil uyararı alması için en kritik dönem doğumla 3 yaş arasındadır. Bu dönemde bebekle sadece "acıktın mı" gibi kısa ifadelerle konuşmak yerine daha uzun cümleler kurarak ya da bebeğin duygularını isimlendirerek dile maruz bırakmak gerekir. Hatta bazı kaynaklar bir yetişkinin kelime dağarcığının 0-3 yaşta duydukları konuşmalarla belirlendiğini ifade etmektedir.¹²

Genel anlamda bebeğin mental ihtiyaçlarını karşılamak ve gelişimine destek olmak için de bebeğe dokunabileceği, emebileceği, duyabileceği ya da izleyebileceği uyaranlar vermek gerekir.¹² Küçük renkli kitaplar, bebekler için üretilen resim-kelime kartları bu tür uyarılara örnek olarak sayılabilir. Ancak uyaran vermeye çalışırken bebeğin kesinlikle ekrana (televizyon, bilgisayar, tablet, telefon) maruz bırakılmaması gerekir. Ekrana maruz kalmanın bebek üzerindeki zararlı etkileri bu yazının konusu olmadığından, burada daha ayrıntılı anlatılmayacaktır. Nesne uyaranlarının ötesinde ve belki de bunlardan çok daha önemlisi, bebekler güvendikleri insanlara yakın olmayı isterler ve onların konuşmalarını ve yüz ifadelerini takip etmek onlar için en temel sosyal uyarandır.

Fiziksel ihtiyaçların zamanında karşılanması da bebeğin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması kadar önemlidir. Bebeği zamanında doyurmak, üstü ıslaksa veya altı kirliyse bekletmeden değiştirmek, konforlu bir ısıda, yerde ve pozisyonda olduğundan emin olmak, ağrısı sızısı varsa bunu biran önce fark etmek ve gerekli müdahaleyi yapmak bebeğin fiziksel ihtiyaçlarına adına temel ebeveynlik davranışları olarak sıralanabilir. Bebekler bu ihtiyaçlarının hemen karşılanmasını ve banyo, beslenme, uyku gibi temel konularda rutinlerinin olmasını ve bunların mümkün olduğunca aynı kişi tarafından yapılmasını tercih ederler.¹²

Bebeklik döneminin temel ihtiyaçlarını bu şekilde sıraladıktan sonra ağlama krizleri ve uyku probleminin nasıl ele alınması gerektiği bu dönem için ayrıca önemli bir ebeveynlik konusudur. Ağlama, yatışabilme ve uyku düzeni oturtma hem bu dönemin en önemli gelişimsel görevleridir¹⁴ hem de bu dönemin en temel kliniğe başvuru sebepleridir.¹ Aşırı ağlama ve uyku sorunları 0-12 ay bebeklerin %20'sinde görülür ve anne-babalar aşama aşama bebeğe kendisini yatıştırabilme ve uyku rutinleri

oluşturabilme konusunda etkin müdahaleler oluşturamazlarsa, her iki sorun da uzun vade çeşitli uyum güçlüklerinin yaşanması riskini arttırabilmektedir.¹⁴⁻¹⁶ Sahip olduğu bu önemden ötürü ağlama krizleri ve uyku sorunlarının ele alınması konusunda bu yazıda ayrı iki alt başlık açmak uygun görünmektedir.

AĞLAMA KRİZLERİNİN DOĞRU ELE ALINMASI

Bebeklik döneminde sağlıklı bağlanmanın ön koşulunun duyarlı ebeveynlik olduğunu söylediğimizde ağlamaya karşı duyarlılık en başta gelmektedir.¹⁰ Burada anne-babaların ağlamayı doğru yorumlaması, ve ağlamanın bebek için temel bir ihtiyaç olduğunu bilmesi, ağlamayı doğru ele alabilmesinde en önemli faktördür.

Bebeklik döneminde ağlama stres karşısında olur. Bebeğin stres karşısında vereceği 'savaş ya da kaç' tepkisi, ancak bunu onun için yapabilecek birisinin onun yanına gelmesi ile mümkün olur.⁹ Eğer böyle birisi olmazsa, bebek bir yerden sonra bu stres düzeyi ile baş edemez. Baş edemediği bu noktada da bebek bu dış uyaranla bağını keser, kendi iç dünyasına çekilir ve yoğun çaresizlik ve çözümsüzlük duyguları yaşar. Yani bebek, bu duygusal dengesizlik halini çözmeye çalışır ama ebeveyn yardımı gelmediği için çözemez ve evrimsel bir hayatta kalma çabısıyla görünmeme ve dikkat çekmeme adına da tepki vermeyi bırakır ve sessizleşir. Bu kendini kapatma dayanmadığı aşırı uyarılma haline verdiği pasif bir tepkidir⁹ ve bebeğin bunu çok kısa bir süre için yaşaması bile uzun vade derin ve şiddetli etkiler yaratır. Bebeklerde 'anlıklar durumlar kişilik özelliklerine dönüşür' (*states becomes traits*) sözü erken dönemde yaşanan travmaların gelişen kişiliğin bir parçası haline gelir anlamında kullanılmaktadır.⁹ Daha biyolojik bir biçimde açıklamak gerekirse, yükselen kortizol seviyelerinin, hipotalamus-hipofiz-adrenal aksı (HPA aksı) üzerinden beyin kimyasında değişime yol açarak bebeğin ileriki yaşamında stresi nasıl ele alacağını belirlediğini gösteren çalışmalar mevcuttur.⁹ Bu bağlamda ağlayan bebeğe sakinleştirmek için gitmek, sadece ve sadece bebeğin stres düzeyini arttırmakta, ona yardım alma konusunda yetişkinlere güvenemeyeceğini öğretmekte ve bebeği bir aşırı uyarılma ve bununla baş edemeyip kendini kapatma döngüsüne itmektedir.⁹ Ebeveynin bebeğe hızlıca geri döndüğü durumda ise bebeğin kimyasal dengesi tamamen farklı bir yönde değişmektedir: çalışmalar, annenin ten teması ile birlikte bebekte salgılanan oksitosin hormonunun stresin olumsuz etkilerini azalttığını göstermiştir.¹⁷

Burada vurgulanması gereken şudur ki, bebeğin ağlaması hiçbir zaman manipülatif değildir ve daha önem-

lisi ağlama bir davranış sorunu değildir ve disiplinle ele alınmamalıdır.¹⁰ Ağlayan bebeğe gidilmediğinde bebeğin susması, aslında olumlu bir kazanım da değildir. Bu nedenle bebek ağladığında anne mutlaka en kısa sürede bebeğin yanına gitmelidir ve ten teması ile bebeği desteklemelidir. Çünkü bebekler kendi duygularını düzenleyemezler ve hissettikleri duygusal yoğunluğun altında ezilirler. Bebeğin hissettiği duygu ne olursa olsun korku, üzüntü, şaşkınlık ya da heyecan fark etmez- bu duyguyu düzenlemek için ebeveynin desteğine, yanına olmasına ve dokunmasına ve onu sakinleştirmesine ihtiyaç duyar. Bu anlamda duygu regülasyonunun gelişimi adına 0-18 ayda bebeğin yanına olmak ve her ağladığında kucağa almak bebek ruh sağlığı açısından büyük önem taşır ve bu temas mümkünse hep aynı kişi tarafından, bebeğin tanıdığı, bildiği ve güvendiği bakım veren tarafından sağlanmalıdır.

Ebeveyn olarak ağlamaya karşı duyarlılık bu kadar önemliyken, çalışmalar bebeğin ağlamasının anne-babada stres ve ebeveynlik becerileri adına yetersizlik duygusu yaratarak onları daha uygunsuz ebeveyn davranışlarına ittiğini, hatta bazen yetişkin kendi olumsuz duyguları ile baş edemediği için bebeğe yönelik şiddetin bile olabildiğini göstermektedir.¹⁸⁻²⁰ Nitekim daha güncel çalışmalar, anne-babalık becerileri konusunda yetkin hissetmenin, anne-babaların stresini azalttığını ve bu anne-babaların ağlama gibi problemleri daha doğru ve sakin ele alabildiğini göstermiştir.²¹ Ayrıca bu çalışmada bebeğin ağlaması ve anne-babanın yetersizlik duygusu arasında iki yönlü bir ilişkinin olabileceği ileri sürülmüş ve anne-babanın yetersizlik duygusu ve stresinin bebeğin daha çok ağlamasına yol açabileceği de düşünülmüştür.

Ağlamaların ele alınması konusunda altı çizilmesi gereken önemli ayrıntı şudur: "her ağladığında bebeğin yanına gitmek ve yatıştırmak gerekir" derken kastedilen bebeği susturmaya çalışmak değildir; hatta bu anne-babada performans kaybı yaratarak bebeğin de ebeveynin de daha fazla gerilmesine ve problemin daha kötüye gitmesine sebep olacaktır. Burada kast edilen sadece bebekle ten teması sağlamak, ona güvende hissettirebilmek ve bebeğin bu duygusuna dayanabilmektir.¹²

UYKU RUTİNLERİNİN DOĞRU ELE ALINMASI

Sağlıklı uyku rutinlerinin oturması hem bebeğin uyku kalitesi ve sağlıklı gelişimi adına, hem de anne babanın dinlenebilmesi adına 0-1 yaş döneminin en önemli görevlerinden bir tanesidir.²² Ebeveynlerin en çok istedikleri şey gece boyunca bebeğin mümkün olduğunca

deliksiz uyuması, uyanmaması ve uyandırmamasıdır. Ancak süreç gerektiren bu uyku alışkanlığının nasıl yaratılacağı ya da bebek gece ağlayarak uyandığında bunun ebeveynler tarafından nasıl ele alınması gerektiği literatürde ayrı bir tartışma konusudur. En temel ayrılma şekliyle 2 farklı yaklaşım bulunmaktadır: uzmanların bir kısmı gece bebek uyandığında ağlasa da yanında kalmak gerektiğini, bebeğin bu şekilde kendini yatıştırılmayı öğrenerek uykuya tek başına geçmesini önerirken (ki bu ağlatma metodu ya da Ferber yöntemi olarak bilinmektedir), doğal ebeveynliği savunan bir diğer uzman grubu da bağlanma kuramı doğrultusunda bebeğin gece asla ağlatılmamasını ve hatta birlikte uyunulmasını savunmaktadır.²² Bu bölümde bu iki temel yaklaşım kısaca özetlenecektir.

Uyku bozuklukları konusunda uzman olan Ferber'e göre, bebek hem uykuya ilk geçiş esnasında hem de gece uyanmalarında tek başına uykuya dalmayı öğrenmelidir.²³ Bu doğrultuda Ferber'in önerisi, uykudan önce bebeği rahatlatmak adına bebeğe hafifçe masaj yapmayı da içeren sakinleştirici ve keyifli bir uyku rutinin olması, daha sonra bebeğin tek başına uyumak üzere yatağına bırakılması, sonrasında eğer bebek ağlarsa annenin bebeğin yanına gelerek onu kucağına alması ve birkaç dakika yatıştırması ve daha sonra onu tekrar yatağına tek başına uyumaya bırakmasıdır. Hatta Ferber ağlamalar sonrasında annenin odaya geliş sürelerini her defasında biraz daha uzatmasını bir alıştırmaya metodu olarak kullanmıştır. Ferber bu yöntemin bebeklerde 5-6 aydan itibaren kullanılabilirliğini belirtmiştir ve bu yöntemin işe yaradığını gösteren birçok takip çalışması da mevcuttur.²⁴ Ancak bu görüşe şiddetle karşı çıkan doğal ebeveynlik yaklaşımının savunucuları bebeklik döneminde yani özellikle 0-1 yaş aralığında verilen uyku eğitiminin bebek ruh sağlığı için iyi olmadığına ısrarcıdır.⁹ Doğal ebeveynlik yaklaşımına göre bebekler annelerinin gündüz kendilerine karşı duyarlı olup gece öyle davranmalarını anlayamazlar ve bu kafa karışıklığı güvenli bağlanma için bir engel teşkil eder.²⁵ Gece uyanması sırasında bu duygusal yoksunlukla ağlayan bir bebeğin acısının neredeyse fiziksel bir acıya tekabül ettiğini ileri süren bazı nörolojik çalışmalar da mevcuttur.²⁶ Bebeklik dönemindeki doğal ebeveynlik yaklaşımı ve ergenlik dönemi özelliklerinin ilişkisini inceleyen bazı boylamsal çalışmalar da 0-1 yaş döneminde geceyi bebekle geçirmenin ergenlik döneminde daha fazla özgüvenle ilişkili olduğunu göstermiştir ki bu Sears'ın 'bebek ilk 1 yılda dünyayı ne kadar güvenli bir yer olarak algılasa daha sonra kendisine olan güveni de o kadar fazla olacaktır' hipotezi ile paralel görünmektedir.²⁵ Doğumdan itibaren

belirli bir uyku rutini oluşturmak, bebeği hergün aynı yerde ve saatte uyutmak, uykunun öncesinde hep aynı sırayla aynı şeyleri yapmak ve uykudan önce bebeğe rahatlatıcı bir banyo yaptırmak, rahat kıyafetler giydirmek, masaj yapmak, kitap okuyarak keyifli vakit geçirmek gibi düzenli uygulamalarda uyku alışkanlıklarının sağlıklı gelişmesinde büyük rol oynayacaktır.¹²

2. KONTROL BOYUTU

Bebeğe sevildiğini hissettirdikten sonra anne-babanın becerikli ele alabilmesi gereken ikinci boyut olan kontrol boyutu, disiplin olarak da ifade edilen davranış yönetimi becerisidir. 0-1 yaş döneminde kontrol boyutu - disiplin anlamında - neredeyse yokken, 1-2 yaş döneminde kontrol daha ziyade bebeğin çevresini kontrol etmek anlamına gelmektedir.¹² Yani, 1-2 yaş aralığında bebek bazı davranışlarını kontrol edebilecek yetkinlikte olmadığından, iyi anne-babalık burada bebeği kontrol etmeye çalışmak yerine çevreyi kontrol etmek ve ortamı bebek için güvenli hale getirmektir. Diğer bir deyişle, tehlikeli şeylere yaklaştığında bebeğe sürekli hayır diyerek engellemeye çalışmak yerine; yangın (ateş veya yanıcı maddeler), zehirlenme (deterjanlar, ilaçlar vb), hijyenik olmayan yerler (açık tuvaletler vb), düşme (merdiven veya muhtelif basamaklar, balkon ve pencere kenarları vb.), hastalık (mikroplu ortamlar), yaralanma (bıçak, cam gibi kesici maddeler vb.) ve boğulma (küçük objeler) riski yaratabilecek her şeyin bebeğin ortamından kaldırılması anne-babalığın kontrol boyutundaki ilk adımdır.

Burada kontrol edilen diğer şey ise bebeğin rutinleridir. Bebekler temel alışkanlıklarında değişiklikten hoşlanmaz ve kendilerini güvende hissedebilmek için hayatlarında fazla belirsizlik olmamasına ihtiyaç duyarlar.¹² Bu bağlamda beslenme saati, uyku saati, bez değiştirme rutinleri gibi şeylerin her gün aynı düzende gitmesi bebeğin hayatı daha güvenli ve tahmin edilebilir algılamasına yardımcı olacaktır.

Bebeğin davranışının yönetimi anlamında esas kontrol boyutu 2-2,5 yaş civarında başlar çünkü bu yaştan önce bebeğin neden-suç ilişkilerini anlaması ve doğruyu yanlış ayırt edilemesi gelişimsel olarak mümkün değildir.¹² Bu gelişimsel evrede kontrol boyutunun nasıl ele alınması gerektiği konusunda kuramsal bir rehber arandığında bağlanma kuramının anne-babalığın daha çok sevgi / şefkat boyutu ile ilgili olduğu ve bağlanma ile kontrol / disiplin boyutu arasındaki ilişkinin yazında çok net olmadığı fark edilir.¹¹ Ancak, yukarıda özetlenenler doğrultusunda duyarlı ebeveynliğe ve be-

beğin ebeveyne güvenli bağlanmasına zarar verebilecek olan, çocuğa kendisini sevilmemiş veya değer verilmemiş hissettiren ya da işbirlikçi olmayan hiçbir kontrol yönteminin uygun olmadığı açıktır.

Nasıl bir yaklaşımın daha uygun olabileceğini belirlemek adına, bağlanma kuramından farklı olarak 2 yaş sonrasının gelişimsel ihtiyaçları için daha ayrıntılı bilgi veren Erikson'un psiko-sosyal gelişim modeli rehber olarak seçilebilir. Erikson'a göre, tıpkı bağlanma kuramının ifade ettiği gibi, 0-2 yaşta bebek anne ile kurduğu ilişkinin güvenli olup olmamasına göre dünyanın güvenli bir yer olup olmadığına karar verecektir.²⁷ 0-2 yaşta anne ile bağlılığını sağlamlaştıran bebek daha sonra, 2 yaş itibarıyla, anne ile kurduğu güvenli bağ yardımıyla dış dünyaya açılmaya çalışacaktır ve bazı şeyleri kendi başına yapabildiğini görebilmek isteyecektir. Bu otonom olma yani bağımsızlaşma ihtiyacı doğru karşılanan bebek *özerklik* kazanırken, bu ihtiyacın doğru karşılanmadığı ya da engellendiği durumda bebek kendi yetkinlikleri ve yeterliliği adına *utanç ve şüphe* duyacaktır. Aslında Erikson'un her iki döneminde de güven kavramının gelişmesi söz konusudur: birinci basamakta dünyaya karşı güven gelişirken, ikinci basamakta kendine güven gelişmektedir. Davranış kontrolü boyutu otonom olma ihtiyacının başlamasıyla birlikte 2-2,5 yaş civarında devreye girer ve bunu bebeğin özerklik ihtiyacını zedelemeyecek ve bebeğin kendisiyle ilgili utanç ya da şüphe duygusunu neden olmayacak biçimde uygulamak gerekir.

Disiplin kelimesi latince öğretmek, rehberlik etmek anlamına gelmektedir. En genel tanımıyla disiplin çocuğa belli kuralları, standartları, rutinleri, değerleri ve beklentileri öğretmek olarak düşünülebilir. Rutinlerin ve kuralların belirlenmesi ve ifade edilmesi, bebeğe de kendisinden beklenenleri anlayabilmek konusunda yardımcı olacaktır. Disiplin sert olmak ya da çocuğu korkutmak değil, istedik davranışların çocuğa kazandırılması şeklinde bir eğitsel süreçtir.¹² Bu süreçte çocuğa doğru ve yanlış davranışları öğretmek adına bir takım ödül ve cezalar kullanılabilir ancak bunların saygılı, duyarlı ve çocuğun yaşına uygun olanları tercih edilmelidir. Örneğin zarar verme gibi davranış sorunlarında sıklıkla kullanılan mola (time-out) cezası 5 yaştan sonra uygun olabileceken, 2,5 yaşta uygun değildir. Çünkü bebek bu cezada kendisini komple reddedilmiş algılayacaktır ve örselenecektir. Ya da vurma gibi bebeğin bedenine verilen cezalar hiçbir yaşta uygun değildir. Vurma gibi bedensel cezalarda bebek/çocuk davranışının değil kendisinin, varoluş biçiminin onaylanmadığını hisseder ve bu bebekte derin bir öz-değer kaybına yol

açar.¹² Hatta bebek buradan 'seni seven insanlar bazen seni incitir' mesajını çıkaracağı için, bu dönemde ilişki şemaları aracılığıyla ileride kendisini inciten insanları sevme riski de söz konusu olacaktır. Ayrıca anne-baba yanlış davranışa model olarak doğru davranışı öğretmez. Bu dönemde doğru davranışı kazandırmanın en temel yolu doğru davranışa model olmaktır. Eğer vurmak, zarar vermek vs bebek için kabul edilebilir bir davranış değilse, anne-baba için de gerekçe ne olursa olsun kabul edilebilir bir davranış değildir.¹² Aynı şey bazı şeyleri zorla yaptırmak için de geçerlidir, örneğin bebeği zorla yedirmek asla uygun değildir. Ya da bebeği duygusal yoksunlukla tehdit etmek ('yemiyorsan giderim, küserim' gibi...) asla uygun disiplin yöntemleri değildir.

Erikson'un gelişim kuramında da ifade edildiği gibi 0-2 yaşta bağlanmayı oturtan bebek, 2 yaş sonrası kendini yetkin, yeterli ve özerk hissetme ihtiyacındadır ve bu gelişimsel ihtiyacı karşılamak adına bebeğe özerklik alanları yaratmak, yapabileceği şeyleri kendisine yaptırmak uygundur.²⁸ Evde küçük işler vermek, öz bakımı adına bir şeyler yapmaya başlamasını teşvik etmek buna örnek gösterilebilir. Burada sürekli yeni bir şeyler denemeye ve kendi yeterliliğini ve yetkinliğini test etmeye çalışan bebeğe sürekli hayır diyerek ya da korkutarak engellemeye çalışmak onun bu dönemdeki en temel ihtiyacını baltalamakla eşdeğerdir ve aslında anne-babalar arasında sıklıkla telaffuz edilen 2 yaş sendromu özünde anne-babanın bebeğin bu yeni ihtiyacını fark edememesi ve hala eskisi gibi bebeğin her şeyini yapmak istemesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, 0-2 yaş döneminde bebeği her zaman anne beslerken, bebeğin daha fazla özerklik istediği bu dönemde kaşığı ağza kimin götüreceği bebekle ebeveyn arasında çatışma konusu olabilmektedir. Çocuktan yaşına uygun şeyler beklemenin sağlıklı kontrolün önemli bir ayağı olduğu düşünüldüğünde, bebeğin yapabildiği her şeyi kendisinin yapmasına izin vermek ve hatta bebeği bu bağımsızlık çabası ve etrafını keşfetme merakı konusunda cesaretlendirmek/teşvik etmek uygun yaklaşımdır (örneğin, yaklaştığı objeler karşısındaki duygusunu, heyecanını, merakını isimlendirmek gibi...). Ancak bunu yaparken de çocuğu takip etmek, zorlandığı yerde destek vermek veya zarar görme ihtimali olan durumları takip ve kontrol etmek uygundur. Bu dönemde fiziksel gelişim ve zeka gelişimi birbirleri ile çok bağlantılıdır ve koruyucu davranarak bebeğin hareketini fazla sınırlandırmak bebeğin gelişimi için uygun değildir. Bebeğin hareketini sürekli sınırladığını yerine, evi çocuk için güvenli hale getirip çocuğa mümkün olduğunca hareket imkanı tanımak kontrolün daha doğru ele alınma şeklidir.

İki yaş döneminde yeni başlayan disiplin çabaları ile birlikte 'hayır' kelimesini bebek sıklıkla duymaya başlar ve bunun yarattığı engellenme duygusu bebek için yeni ve baş edilmesi güç bir duygudur.²⁹ Bu dönemde hayır denecek şeylere bile evet diyerek başlamak (örneğin; 'hayır kurabiye yiyemezsin' demek yerine, 'evet yemekten sonra kurabiye yiyebilirsin' gibi ifade etmek), hayır denecek şeyleri mümkün olduğunca çocuğun gözünün önünde tutmamak (örneğin kurabiyeleri yemekten önce yemesini istemiyorsak bunları ortada bırakmamak) veya zorunlu olarak hayır denmesi gereken durumlarda da bebeğin bu durumla ilgili duygusunu isimlendirmek yardımcı olacaktır ('bu makası oynamana izin vermem seni çok üzdü, biliyorum' demek gibi).²⁹ Hayırların sayısını azaltmak için gerektiği yerde bebeğin dikkatini sözel veya fiziksel olarak başka bir yöne çekmek ya da seçenekler sunmak da bu yaş için uygun diğer bazı kontrol yöntemleridir. Özellikle küçük önemsiz yaramazlıklarda hemen hayır diyerek uyararak yerine görmezden gelmek de uygundur ama burada çocuğun değil davranışın görmezden gelindiğinden emin olunması gerekmektedir.

Sağlıklı kontrolde bu dönemde en çok dikkat edilmesi gereken şey bebekle olumlu bir tonda ilişkide olmaktır. Genel olarak ilişki olumlu değilse ve bebeğin ilgi ihtiyacı iyi karşılamıyorsa hiçbir disiplin yöntemi tek başına davranış sorunlarını çözmede yeterli olmayacaktır. Bunun ilk adımı çocukla kaliteli zaman geçirmek ve belki en az onun kadar önemlisi bebelliten itibaren olumlu davranışlar için bebeği sürekli takdir etmek, onaylamaktır. Bebeller çok bağımlı oldukları bakımverenlerini mutlu edebildiklerini görmek isterler ve onların onayına ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde anne-babanın verdiği geri bildirimler aracılığıyla bebek kendilik algısını oluşturmaktadır ve anne-baba bebeğe olumlu ya da olumsuz olarak ne söylerse bebek kendisi ile ilgili olarak bunun doğru olduğuna inanacaktır. Bu bağlamda eleştiri ve etiketlenmelerden (yaramaz çocuk gibi..) kaçınmak da büyük önem taşımaktadır.¹²

Kontrolü doğru ele alabilmek için gelişimsel özellikleri bilmek ve bebekten yaşına uygun şeyler beklemek önemlidir. Bu dönemde bebeğin bağımsızlık ihtiyacını teşvik etmek için bazı şeyleri kendi başına yapmasını beklemenin önemi kadar, bebekten yaşına uygun olmayan şeyleri beklememenin ve onu hazır olmadığı şeylere zorlamamanın da önemi büyüktür. Bu konuya örnek olarak, tuvalet eğitimine erken başlamak

bu dönemde sık yapılan hatalardan bir tanesidir.¹² Bebekten hazır olmadığı bir şeyi beklediğimizde başarısızlık hissedecek ve bu 'yeterince iyi değilim' duygusu onu daha sonraki yıllarda da takip edecektir ve kendilik algısını olumsuz yönde etkileyecektir.

SONSÖZ

Sıfır-üç yaşta özellikle anne-bebek etkileşiminin hem kalitesinin hem de temel olarak annenin mümkün olduğunca bebeğin yanında olmasının bebek ruh sağlığı açısından ne kadar önemli olduğu bu yazının tamamında gerekçeleriyle ifade edilmiştir. Bununla birlikte bazı sosyolojik yazılar 0-3 yaşta ebeveynliğin önemine bu kadar vurgu yapılmasını, ebeveynin destek verilmeden baskıya maruz bırakılması olarak görmekte ve eleştirmektedir.³⁰ Bu eleştirilerdeki en temel 2 başlık şöyle özetlenebilir: Birincisi, iyi bir anne-baba olabilmek için bilgi sahibi olmak çok önemliken ve bebeklik döneminde verilen anne-baba eğitimlerinin etkililiğini gösteren birçok çalışma mevcutken¹⁴ bu eğitimler ülkelerde yaygın ve ulaşılabilir değildir. İkincisi ise, yazında annenin mümkün olduğu kadar bebekle olması, bebeğe karşı şefkatli olması ve annenin bu kadar şefkatli olabilmesi için anneye de destek verilmesinin ve annede tükenmişliğin engellenmesinin gerekliliği vurgulanırken; ve iş hayatına tam zamanlı dönüşü 1. yılın sonuna erteleyen ve bebeği için daha ulaşılabilir olan annelerinin bebellerinin daha güvenli bağlandığını ve iş hayatına daha erken dönen ve yarı zamanlı çalışma şansı olmayan annelerin çocuklarının ilerleyen yıllarda daha fazla davranış problemi, depresyon ve kaygı belirtileri ve somatizasyon gösterdiğini belirten çalışmalar varken devletin bu konuda gerekli düzenlemeleri yapmadan yetişkinlere iyi ebeveyn olmanın önemi konusundaki söylemlerin baskı ve stres oluşturduğu görüşü vardır.¹³ İleri sürülen bu problemler Türkiye çerçevesinde değerlendirildiğinde anne-baba eğitimlerinin sınırlılığının Türkiye için de önemli bir sorun olduğu söylenebilir. Annenin iş hayatında daha geç dönebilmesi konusunda getirilen annenin çocuğu zorunlu eğitim yaşı olan 5 yaşına gelinceye kadar yarı zamanlı çalışması önerisi henüz özel sektörde yerini bulmamıştır. Anne-babaların daha iyi birer ebeveyn olabilmeleri konusunda verilebilecek desteğinin niteliği ve niceliğinin ne olması gerektiği başka bir yazının konusu olabilecek kadar önemli bir konudur.

KAYNAKLAR

1. Barlow J, McMillan AS, Kirkpatrick S, Ghate D, Barnes J, Smith M. Health-Led Interventions in the Early Years to Enhance Infant and Maternal Mental Health: A Review of Reviews. *Child and Adolescent Mental Health* 2010;15(4):178-85.
2. McEwen BS. The Neurobiology of Stress: From Serendipity to Clinical Relevance. *Brain Research* 2000;886(1-2):172-89.
3. McDonald S, Kehler H, Bayrampour H, Fraser-Lee N, Tough S. Risk and Protective Factors in Early Childhood Development: Results from All Our Babies (AOB) Pregnancy Cohort. *Research in Developmental Disabilities* 2016;58:20-30.
4. Murray L, Fiori-Cowley A, Hooper R, Cooper PJ. The Impact of Postnatal Depression and Associated Adversity on Early Mother-Infant Interactions and Later Infant Outcome. *Child Development* 1996;67:2512-6.
5. Schulz MS, Cowan CP, Cowan PA. Promoting Healthy Beginnings: A Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention to Preserve Marital Quality During the Transition to Parenthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2006;74(1):20-31.
6. Baumrind D. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviour. *Child Development* (1966);37:887-890.
7. Van Der Voort A, Juffer F, Bakermans-Kranenburg MJ. Sensitive Parenting is the Foundation for Secure Attachment Relationships and Positive Social-Emotional Development of Children. *Journal of Children's Services* 2014;9(2):165-76.
8. Cassidy J. The Nature of Individual Differences in Infant-Caregiver Attachment. In: Cassidy J, Shaver R, eds. *Handbook of Attachment*. New York: Guilford Press; 1999. p.68-88.
9. Porter LL. Attachment Theory in Everyday Life. *Mothering* 2009;3:44-57.
10. Broberg AG. A Review of Interventions in the Parent-Child Relationship Informed by Attachment Theory. *Acta Paediatr Suppl* 2000; 434:37-42.
11. De Wolff MS, Van Ijzendoorn MH. Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment. *Child Development* 1997;68(4):571-91.
12. Bavolek SJ, Dellinger-Bavolek J. Nurturing Program for Parents & Their Infants, Toddlers, & Preschoolers, Parent Handbook. 3rd ed. USA: Family Developmental Resources Inc.;2001. p. 1-110.
13. Washington A, Dunham M. Early Parenting Practices and Outcomes for Adolescents. *Educational Research Quarterly* 2011;35(2):43-75.
14. Mihelic M, Morawska A, Filus A. Effects of Early Parenting Interventions on Parents and Infants: A Meta-Analytic Review. *J Child Fam Stud* 2017;26:1507-26.
15. Hemmi MH, Wolke D, Schneider S. Associations between Problems with Crying, Sleeping and/or Feeding in Infancy and Long-Term Behavioral Outcomes in Childhood: A Meta-Analysis. *Archives of Disease in Childhood* 2001;96:622-9.
16. Wolke D, Rizzo P, Woods S. Persistent Infant Crying and Hyperactivity Problems in Middle Childhood. *Pediatrics* 2002;109:1054-60.
17. Eisler R, Levine DS. Nurture, Nature and Caring: We are not Prisoners of Our Genes. *Brain and Mind* 2002;3(1):9-52.
18. Oberklaid F. Persistent Crying in Infancy: A Persistent Clinical Conundrum. *J Paediatrics and Child Health* 2000;36:297-98.
19. De Cock ESA, Henrichs J, Rijk CHAM, Van Bakel HJA. Baby Please Stop Crying: An Experimental Approach to Infant Crying, Affect, and Expected Parenting Self-Efficacy. *J Reproductive and Infant Psychology* 2015;33(4): 414-25.
20. Reijneveld SA, Van Der Wal MF, Brugman E, Hira Sing RA, Verloove-Vanhorick SP. Infant Crying and Abuse. *The Lancet* 2004;364, 1340-42.
21. Bloomfield L, Kendall S. Parenting Self-Efficacy, Parenting Stress and Child Behaviour Before and After a Parenting Programme. *Primary Health Care Research & Development* 2012;1:1-9.
22. Synnott E, Preyde M. Understanding Infant Sleep: A Review of Two Distinctive Settling Strategies. *Canadian Children* 2009;34(1):37-44.
23. Ferber RA. Behavioral "Insomnia" in the Child. *Psychiatric Clinics of North America* 1987;10 (4):641-53.
24. Godfrey AB, Kilgore A. An Approach to Help Very Young Infants Sleep Through the Night. *Zero to Three* 1998;19(2):15-21.
25. Sears W. Calm and Attached. *Child and Family* 1993;21(3):173-84.
26. Panksepp J. Neuroscience: Feeling the Pain of Social Loss. *Science* 2003;302(5643):237-39.
27. McLeod SA. Erik Erikson | Psychosocial Stages - Simply Psychology. 2008;retrieved from <http://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
28. Soenens B, Vansteenkiste M, Van Petegen S. Let Us not Throw out Baby with the Bathwater: Applying the Principle of Universalism without Uniformity to Autonomy-Supportive and Controlling Parenting. *Child Development Perspectives* 2015;9(1):44-9.
29. Dinkmeyer D. Sr, McKay GD, Dinkmeyer JS, Dinkmeyer D. Jr, McKay JL. *Parenting Young Children. Systematic Training for Effective Parenting of Children under Six*. 1st ed. USA: Step Publishers; 1997. p.1-120.
30. Macvarish J, Lee E, Lowe P. The 'first Three Years' Movement and the Infant Brain: A Review of Critiques. *Sociology Compass* 2014;8(6):792-804.