

ANNE BABA AKADEMİSİ

Bebeğinizin Duyusal Sinyallerini Anlamak

Bebeğinizin stresini ve sakinleşme ihtiyacını
anlamaya yönelik bir rehber

Angie Voss



BEBEĞİNİZİN DUYUSAL SİNYALLERİNİ ANLAMAK

Orijinal adı: Understanding Your Baby's Sensory Signals

Yazan: Angie VOSS

© 2014, Angie Voss

İngilizce aslından çeviren: Güldehan Aysan

Kitap danışmanı: Yonca Görgül

Yayına hazırlayan: Sema ubuku

ANNE BABA AKADEMİSİ DİZİSİ

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir Şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Haziran 2026 / ISBN 978-625-8593-54-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: YeŐim Ercan Aydın

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Őti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B GüneŐli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bebęinizin Duyusal Sinyallerini Anlamak

Angie VOSS

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Güldehan Aysan

 Doğan
Kitap

İçindekiler

Türkiye'den bir önsöz	9
Bu kitaptaki önerileri nasıl okumalı ve kullanmalısınız?	11
Uyarı	13
Ekran zamanı ve radyasyon hakkında endişe verici bir not	15
İyi emiyor ama ek gıdayı istemiyor	16
Sürekli dokunulmak veya kucakta olmak istiyor ya da hiç istemiyor; bir uçtan diğerine gidip geliyor	18
Bir an sese duyarlıyken sonra hiç etkilenmiyor	20
Rüzgârda ve yağmurda dışarı çıkmakta zorlanıyor, huzursuzlanarak ağlıyor	21
Ortamdaki küçük bir değişiklik bile çığlık çığlığa ağlamasına neden oluyor	22
Yıkabilir bezi sevmiyor, sadece tek kullanımlık bezle rahat ediyor	24
Baş aşağı tutulmayı seviyor, özellikle istiyor	26
Beşikte uzun süre vakit geçirmeyi seviyor	28
Aşırı talepkâr	29
Hareket istiyor ama hemen aşırı uyarılıyor	30
Diş çıkarırken aşırı zorlanıyor	32
Kundaklanmaktan hoşlanmıyor	33
Tek başına oturmayı öğrenmekte zorlanıyor	34
Yuvarlanma, emekleme veya yürüme gibi kaba motor becerileri yavaş geliştiriyor	36
Sık sık hışırıyor	38
Aşırı uyuyor (kapanma)	39
Uyku süreleri alışılmadık derecede kısa	40
Bezinin değiştirilmesinden hoşlanmıyor	42

Sirtüstü yatmaktan hoşlanmıyor	44
Sürekli parmak emiyor/emzik ihtiyacı	45
Sakinleşmek için çok büyük hareketlere ihtiyaç duyuyor (kucakta ritmik sallama, zıplatma).....	47
Biberonla beslenirken bedenini ve başını bakım veren kişiden uzaklaştırıyor.....	49
Çiğneyip yutabilmek için ağzının tamamen dolu olmasına ihtiyaç duyuyor	51
Uykuya dalmakta çok zorlanıyor.....	53
Kendi kendine sakinleşemiyor	55
Dokunulmayı ve/veya kucağa alınmayı sevmiyor; bırakıldığında sakinleşiyor	57
Uyanıkken karanlıkta olmayı tercih ediyor	59
Başının geriye doğru yatmasını tolere edemiyor	60
Sadece karanlıkta emiyor	62
Aşırı zıplama; yerde poposunun üzerinde zıplayarak ilerleme de dahil ...	63
Araba koltuklarını özellikle de arkaya bakını sevmiyor	65
Uyku tulumlarını ve/veya ayaklı pijamaları sevmiyor.....	67
Kollarını ve bacaklarını sürekli hareket ettiriyor	68
Elleri kasılıyor ya da titriyor	69
Gece araba yolculuğunu sevmiyor.....	70
Kıyafet değiştirmeyi veya belli kıyafetleri giymeyi sevmiyor.....	71
Ev dışındaki sosyal ortamlarda içe kapanıyor.....	72
Nesneleri ağzına almıyor	74
Gevşek/düşük tonuslu beden.....	76
Beden farkındalığı ve beden pozisyonu algısının zayıf olması	78
Sık sık sırtını geriye doğru kavis yapıyor.....	80
Yüksek veya beklenmedik ani seslerden ürküyor ya da korkuyor	82
Sık sık başını ve kulaklarını ovalıyor	84
Başını duvara, beşiğe vb. yüzeylere vuruyor	86
Kirlenmeyi ve tüm bedeniyle katıldığı dağınık oyunları çok seviyor	88

Sürekli yanında özel bir nesneyi ya da battaniyeyi tutmak istiyor	90
En iyi, uykulu ya da uyku halindeyken emiyor veya biberonla besleniyor.....	91
Emzirme ya da biberonla beslenme sırasında bedenini kasiyor ya da geriye doğru yay gibi geriliyor.....	92
Emzirme veya biberonla beslenme sırasında memeyi/biberonu kavrayıp bırakıyor	94
Emzirme sırasında memeye tutunmaya çalışırken telaşlı bir şekilde arama davranışı gösteriyor	96
Sakin kalabilmek için sürekli kundaklanmaya ihtiyaç duyuyor	98
Banyo sırasında zorlanıyor	100
Bedeni sert ve/veya sık sık kasılıyor.....	102
Emeklemekten kaçınıyor ve/veya poposu üzerinde kayarak ilerlemeyi tercih ediyor	104
Kucağa alındığında size dönük durmaktan kaçınıyor, dışarı bakmayı tercih ediyor.....	106
Öpülmekten hoşlanmıyor	108
Uyuyabilmek için mutlaka kucakta olmak istiyor	110
Yanakları kızarıyor	111
Tekrar eden oyunlardan keyif alıyor	113
Saçının yıkanmasından ve başından aşağı su dökülmesinden hoşlanmıyor.....	114
Çıplak olmayı çok seviyor.....	116
Kollarını havaya kaldırıp bileklerini kıvrarak elleriyle daire çiziyor	117
Başını sallıyor.....	119
Aç gibi görünmüyor ya da çok fazla/çok hızlı yemek yiyor	121
Sallandıktan sonra kendini hasta hissediyor ya da midesi bulanıyor	122
Sık sık tükürüyor/çıkartıyor	124
İnsanlar ve eşyalar da dahil her şeyi yalıyor	126
Kendini ya da başkalarını ısıyor.....	127
Şilteyle beşik arasına kendini sıkıştırıp uyuyor, dar yerlere girmek istiyor	128

Çim ya da kuma dokunmayı reddediyor	130
Oyunculara ya da yeni dokulara yaklaşırken ellerini yumruk yapıyor ya da geri çekiyor	131
Göz temasından kaçınıyor ya da bakışlarını kaçırıyor	133
Dokulu yiyeceklerle öğürme, seçici yeme ve aşırı yiyecek tercihleri.....	134
Tırnak kesme stresi.....	136
Yemek zamanı dahil dağınık oyun oynamak sıkıntı verici ve kaçınılması gereken bir durumdur	138
Sık sık hıçkırıyor	140
Sallanma, zıplatılma gibi hareketlere direniyor	141
Nesnelere çok hafif dokunuyor	143
Nesneleri ağzına götürmüyor.....	145
Saç tarama stresi.....	146
W oturuşunu tercih ediyor	148
Dışarda olmaktan hoşlanmıyor	150
Sakinleşmekte zorlanıyor	152
Ayakkabı ve/veya çorap giymekten hoşlanmıyor	154
Dönen veya parlak nesnelere izlemeye bayılıyor.....	156
Yüzünü pelüş oyuncaklara veya yumuşak nesnelere bastırıyor (genellikle ağız açık şekilde).....	157
Başını yere sürüyor (buldozerleme).....	158
Bakışları donuk	159
Ağrıyı başkaları gibi hissetmiyor/ağrı farkındalığı az	161
Vücut ısısının çok kolay fazla artışı/zayıf beden ısısı regülasyonu	163
Battaniyeye sarınmayı ya da kundaklanmayı seviyor	164
Kendi saçını çekiyor	165
Kendini tırmalıyor/çiziyor.....	167
Oyuncakları ve nesnelere aşırı ve yoğun bir şekilde yere/ etrafa vuruyor	168
Ağız için titreşim arayışında	169
Aşırı salya akıtıyor	170
Sözlük	171

Türkiye’den bir önsöz

Bu kitap, bir bebeğin davranışlarını “düzeltilecek problemler” olarak değil, anlaşılması gereken anlamlı sinyaller olarak görmeye davet eder. Çünkü bir bebek ağladığında, reddettiğinde, aşırı tepki verdiğiğinde ya da tam tersine geri çekildiğinde... aslında bize bir şey anlatmaya çalışıyor.

Geleneksel bakış açısı çoğu zaman “Neden böyle yapıyor?” sorusunu sorar. Bu kitap ise soruyu değiştirir: “Bu davranışın arkasındaki duygusal deneyim ne olabilir?” diye sorar.

İşte bu küçük ama derin bakış açısı değişimi, ebeveynlik yolculuğunu tamamen dönüştürme potansiyeline sahiptir.

Keşke kızım bebekken bu kitap karşıma çıksaydı... Her şey ne kadar farklı, ne kadar kolay olabilirdi. Çorap giymek, evden çıkmak bile bazen büyük bir mücadeleye dönüşürdü. Hele ki onu hızlandırmaya çalıştığımda... O anlarda bunun bir “davranış” değil, sinir sistemiyle ve duygusal deneyimlerle ilgili bir şey olabileceğini bilmiyordum. Anlamaya çalışıyordum, çabalıyordum... ama elimde bu dili çözebilecek bir rehber yoktu.

Bebeklerin dünyası düşündüğümüzden çok daha yoğundur. Dokunuş, ses, ışık, hareket... Bizim için sıradan olan pek çok deneyim, onların sinir sistemi için bazen fazla güçlü, bazen de yetersiz olabilir. Bu nedenle bir bebeğin davranışı, çoğu zaman onun “zor” olduğu anlamına gelmez; aksine, sinir sisteminin kendini regüle etme çabasının bir yansımasıdır.

Bu kitapta yer alan her örnek, ebeveynleri ve bakım verenleri birer “duygusal dedektif” olmaya davet ediyor. Yargılamak yerine gözlemlemeyi, düzeltmek yerine anlamayı, zorlamak yerine eşlik etmeyi öneriyor. Çünkü bir bebeğin gelişimi, dışarıdan şekillendirilmekten çok, içeriden desteklenmeye ihtiyaç duyar.

Bu kitabın hazırlanma sürecinde, değerli katkılarıyla bana eşlik eden Yonca Görgül'e içten teşekkür ederim. Danışmanlık desteği, bu çalışmanın derinleşmesine ve zenginleşmesine önemli bir katkı sağladı.

Belki de bu kitabın en önemli mesajı şudur:

Bebekler yanlış yapmaz. Sadece anlatırlar.

Onları gerçekten duymaya başladığımızda, sadece onların değil, kendi ebeveynlik deneyimimizin de nasıl yumuşadığını fark ederiz.

İyi okumalar.

Nilüfer Deveciil

ndveciil@hotmail.com

Bu kitaptaki önerileri nasıl okumalı ve kullanmalısınız?

Bu kitapta yer alan önerileri, çocuğunuzun günlük yaşamda sık karşılaştığı durumların ardındaki duyuşal sinyalleri fark etmenize yardımcı olabilecek bir rehber olarak düşünebilirsiniz. Ancak şunu unutmamak gerekir: Her çocuğun sinir sistemi, deneyimleri ve gelişim ritmi kendine özgüdür. Bu nedenle burada paylaşılan önerileri, uygulanması gereken kesin kurallar olarak değil; çocuğunuzu daha iyi anlamınıza yardımcı olacak esnek yaklaşımlar olarak değerlendirmenizi tavsiye ederim.

Gelişim, dışarıdan verilen uyarınlarla değil; çocuğun kendi içsel organizasyonu ve hazır oluşuyla şekillenir. Bu yüzden en kıymetli başlangıç noktası, çocuğunuzun verdiği duyuşal ve davranışsal sinyalleri fark edebilmektir. Ne zaman yakınlaşmaya ihtiyaç duyuyor, ne zaman geri çekiliyor, hangi uyarınlarla regüle oluyor, hangileri onu zorlayabiliyor... Tüm bu küçük gözlemler, nasıl hareket edeceğinizi konusunda size zaten yol gösterir.

Kitaptaki öneriler, çocuğunuzun sinir sistemini desteklemeyi ve günlük yaşam içinde daha dengeli bir regülasyon sağlamayı hedefler. Ancak bazı durumlarda gözlemediğiniz farklılıklar gelişimin doğal bir parçası olabilirken, bazı durumlarda daha yakından değerlendirilmesi gerekebilir. Böyle bir şüphemiz olduğunda, öncelikle tıbbi bir değerlendirme yaptırmanız; ardından duyu bütünleme alanında çalışan bir fizyoterapist veya ergoterapistten destek almanız en doğrusudur.

Unutmayın; çocuklar, en iyi yapılandırılmış egzersiz programlarıyla değil; anlamlı, güvenli ve ilişki temelli deneyimlerle gelişirler.

Bu nedenle önerileri uygularken mükemmeli aramak yerine, çocuğunuzla kurduğunuz bağı, oyunu ve karşılıklı etkileşimi merkeze almanız çok daha değerlidir.

Bu kitabı bir “doğruyu bulma/yapma kılavuzu” gibi gormek yerine, çocuğunuzun gelişimini anlamanıza ve onun ihtiyaçlarına daha duyarlı yaklaşmanıza yardımcı olan bir yol arkadaşı olarak dűřünün. Gerektiđinde durup süreci yeniden gözden geçirmek, önerileri esnetmek ve çocuğunuza göre uyarlamak en sağlıklı yol olur.

Ve her zaman aklınızda bulunsun:

Gelişim bir yarış değerdir. Her çocuk kendi zamanı gelince, kendi yolunu, kendi hızında bulur.

Ve çoğu zaman, doğru koşulları sunduğunuzda, önce sinir sistemi düzenlenir; ardından öğrenme kendiliğinden gelir.

Yonca Görgül

MSc PT – Uzman Pediatrik Fizyoterapist

Uyarı

Bu kitapta yer alan aktiviteler ve öneriler, birebir terapi uygulamalarının yerine geçmez. Gerektiğinde ve önerildiğinde ilgili sağlık profesyonellerine danışılması önemlidir.

Kitaptaki tüm aktiviteler yetişkin gözetiminde uygulanmalıdır; güvenlik her zaman önceliklidir. Burada yer alan öneriler birçok bebek için destekleyici olabilir; ancak tıbbi durumlar veya fiziksel farklılıklar söz konusu olduğunda bazı uyarlamalar ya da sınırlamalar gerekebilir.

Bu kitap tıbbi değerlendirme veya tedavinin yerine geçmeyi amaçlamaz. Bebeğinizin gelişimi ya da sağlığıyla ilgili herhangi bir endişeniz olduğunda mutlaka bir sağlık uzmanına başvurunuz.

Ekran zamanı ve radyasyon hakkında endişe verici bir not

2014'te bu kitabın ilk baskısı yayımlandığında ekran zamanı çoktan çocuk gelişimi üzerinde olumsuz etkilerini göstermeye başlamıştı. Aradan onca yıl geçtikten sonra bugün, ekran kullanımının çok daha korkutucu bir oranda arttığını, bağımlılık yarattığını ve işlevsiz hale geldiğini görüyoruz. Sadece ekran süresi değil, günlük hayatta kullandığımız kablosuz cihazlarla olan etkileşimimiz de çocukların gelişimi açısından dikkatle ele alınmalı. Kablosuz cihazların yaydığı elektromanyetik alanlarla ilgili araştırmalar sürerken, bu cihazların kullanım süresi ve şekli konusunda dengeli olmak çok önemli. Bir çocuğun ekran başında geçirdiği her saat, beyninin gelişimi için kritik öneme sahip duyuşal girdilerden onu mahrum bırakır: vestibüler (denge ve hareket), proprioseptif (vücut farkındalığı) ve dokunsal girdiler.

Lütfen 5 yaşından büyük çocukların ekran kullanımını günde 2 saatle sınırlayın. 2-5 yaş arasındaki çocukların daha da az, doğumdan 2 yaşa kadar ise hiç ekran kullanmamalarını tavsiye ederim.

Bu yaklaşımı kendi hayatımda da uyguluyorum. Evimde tamamen kablolu bir sistem kullanıyorum. Kablosuz cihazları ise acil durumlar dışında yalnızca sabah ve gece olmak üzere günde iki kez, mesajlarımı birkaç dakika kontrol etmek amacıyla kullanıyorum. Bunun dışında cep telefonumu uçak modunda tutuyorum.

İyi emiyor ama ek gıdayı istemiyor

Duyusal açıklaması: İyi emen bir bebeğin ek gıdaya geçmeyi reddetmesi, çoğu zaman yeni yiyeceklerin sunduğu duyu-sal deneyimlere henüz hazır olmadığını gösterir. Ek gıdalar; yeni bir doku, yeni bir tat, yeni bir koku, yeni bir ısı ve bir kaşığın doku-sunu ilk defa hissetmek anlamına gelir. Bebeğin duyu-sal sistem-leri bu deneyim için henüz hazır olmayabilir ve duyu-sal bilgi ona fazlasıyla yoğun gelebilir.

Faydalı olabilecek öneriler

16

- Ek gıdaya geçiş sürecinde bebeğinizi zorlamak yerine onun temposuna kulak vermek çok değerlidir. Üzerine fazla gidildiğinde, duyu-sal sisteminin bu yeni deneyime uyum sağlaması daha uzun sürebilir.
- Farklı doku ve boyutlarda kaşıkları da denemeniz, bebeğinizi ek gıdayı keşfetmesine yardımcı olabilir.
- Dağınık/duyu-sal keşif oyunlarını ve bebeğinizin yiyeceği kendi elleriyle keşfetmesini desteklemek faydalı olabilir. Örneğin mama sandalyesi tepsisine küçük bir miktar yiyecek koyup kendi temposunda dokunmasına, oynamasına ve keşfetmesine alan tanıyabilirsiniz.
- Bir bebeğin belirli bir zamanda belirli bir besin dokusunu “kabul etmesi gerekir” diye bir zaman çizelgesi yoktur; sürecin doğal akışında ilerlemesine izin vermek en iyisidir. Eğer bebeğiniz iyi emiyorsa, ihtiyaç duyduğu besinleri zaten alıyor demektir.
- Gün içinde oral duyu-sal araçlarla emmesini ve keşfetmesini destekleyebilirsiniz.

- Farklı “ilk yiyecek” seçeneklerini bebeğinizin temposuna göre deneyebilirsiniz. Anne sütünü anımsatan muz, avokado, havuç ya da tatlı patates gibi meyve ve sebzeler güzel bir başlangıç olabilir. Besinleri ayrı ayrı sunmak, bebeğinizin tatları daha rahat tanınmasına destek olur.
- Doktorunuzun da önerisiyle, ek gıdalara en az 6 aylık olmadan başlanmamalıdır; bu yaklaşım hem gıda alerjisi riskini azaltabilir hem de duyuşal sistemlerin olgunlaşmasına olanak tanır.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sürekli dokunulmak veya kucakta olmak istiyor ya da hiç istemiyor; bir uçtan diğerine gidip geliyor

18

Duyusal açıklaması: Bu durum duyuşal modülasyonda zorlanma olduğunu gösterir. Sinir sistemi ve beyin, duyuşal verileri verimli bir şekilde işleyemediğinde beyinde adeta bir “trafik sıkışıklığı” oluşur. Duyusal girdi bir an için tolere edilebilir olsa da, beyin bir anda tüm verileri durdurarak mevcut verileri ayrıştırıp düzenleme yoluna gidebilir. Bir diğer olasılık ise duyuşal girdideki ani değişimlerdir. Örneğin derin basınç hissinden hafif dokunuşla geçmek ya da ortama hareket, ses gibi yeni uyarıların eklenmesi bebeğin zorlanmasına neden olabilir. Bu yüzden tüm duyuşal uyarıların birlikte değerlendirmek önemlidir. Bebekler ayrıca çok hızlı bir şekilde uyku ihtiyacına geçiş yapabilirler. Bu da olası bir faktör olarak her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Ufaklığın sadece tüm duyuşal verilerden bir mola almaya ihtiyacı olabilir.

Faydalı olabilecek öneriler!

- Sunduğunuz dokunsal deneyimin türüne dikkat etmek faydalı olabilir. Hafif dokunuşlara kıyasla, derin ve daha belirgin temas bazı çocuklar için daha rahat hissedilebilir.
- O anda etkili olabilecek diğer duyuşal uyarıların da göz önünde bulundurmamak iyi gelebilir. Hareket, ses, ışık ve koku gibi etkenler bebeğinizin deneyimini etkileyebilir; gerektiğinde ortamı buna göre sadeleştirmek destekleyici olabilir.

- Bu tür duyuşal sinyalleri dikkate alarak daha sakin, düşük uyaranlı ve rahatlatıcı bir ortam oluşturmak bebeğinizin kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir.
- Kundaklama ya da bebeğinizi bir battaniyeye hafifçe sarak desteklemek, bazı bebekler için rahatlatıcı bir deneyim sunabilir.
- Bedeni nazikçe saran, rahat ve bedene iyi oturan kıyafetler, güven veren bir temas hissi oluşturarak sakinleşmesine katkı sağlayabilir.
- Yumuşak ve bedene uyum sağlayan bir bebek taşıyıcı ya da sling kullanmak, düzenli temas ve hareket yoluyla bebeğinizin kendini daha dengede hissetmesine destek olabilir.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Kucak arayan bir bebek aslında ne ister? Neden dışarı çıktığında huzursuzlanır? Parmak emmek onu neden sakinleştirir? Zorlandığı anlarda aslında bize ne anlatmaya çalışır?

Bebeklerin dünyası, dışarıdan görüldüğünden çok daha yoğun ve karmaşıktır. Sesler daha güçlü, ışıklar daha parlak, dokunuşlar daha keskindir. Kimi zaman fazla uyarıcı, kimi zaman yetersiz gelen bu deneyimler karşısında, onların “zor” olarak gördüğümüz davranışları aslında sinir sistemlerinin kendini düzenleme çabasıdır.

Duyu bütünleme alanında çalışan ergoterapist Angie Voss, *Bebeğinizin Duyusal Sinyallerini Anlamak*'ta, bebeğinizin verdiği sinyallerin ardındaki duyuusal ihtiyaçlara odaklanıyor. Onu hangi duyuusal deneyimlerin desteklediğini, hangilerinin zorladığını keşfetmenize yardımcı olurken; gündelik yaşamın sıradan anlarını daha dengeli ve keyifli hale getirmenin yollarını paylaşıyor. Bu kitabı okuduktan sonra, çorap giymekten dışarı çıkmaya, uykuya geçişten beslenmeye kadar pek çok anın aslında görünmeyen bir duyuusal yönü olduğunu fark edeceksiniz.

Bu kitap, ebeveynleri, düzeltmeye çalışan bir rolden çıkarıp anlamaya odaklanan bir eşlikçiye dönüştürüyor. Çünkü gerçek değişim anlamakla başlar.

Angie Voss, 25 yılı aşkın süredir duyuusal hassasiyetleri olan çocuklarla çalışıyor. Ebeveynlere yönelik seminer ve atölyelerin yanı sıra eğitimciler, terapistler ve sağlık profesyonellerine duyuusal temelli eğitimler veriyor.

