



Stärkung der Erziehungskompetenz

Çok a ğlayan bebekler

**Familienzentrum Rietberg**

Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

**So erreichen Sie uns**

Katharina Kneuper 05244 / 986-316  
[katharina.kneuper@stadt-rietberg.de](mailto:katharina.kneuper@stadt-rietberg.de)

Martin Hillemeier 05244 / 986-308  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

oder: [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de) FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter  
[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)



Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) [www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de) .

**Rietberg**

## „Ba ğırmak“

bebekler için normal bir davranı ştır. Böylece örn. açlık ve susuzluk, yorgunluk, rahatsızlık, ağrı, fazla ilgi veya temas ve bedensel yakınlık gibi gereksinimlerini dile getirmektedir.

Çocuklar daha fazla ağlayarak yaşadıklarını da „anlatabilirler“. Bazı bebekler için aktif uyanık olma ve uyuma dönem i arasında dengeli bir ritim geliştirmek diğerlerine göre daha zordur. Dinlendirici bir derin uyku dönemi geli ştirmek için daha uzun süreye ihtiyaçları var ve daha sıklıkla mızırdanmak veya yarı uyku gibi geçi ş durumları yaşarlar. Çabuk heyecanlanırlar ve heyecanlarını daha zor kontrol edebilirler. Bu yüzden kendi kendilerine sakinleşmek için gerekli olan deneyimleri yoktur.

Anne ve babalar ağlayan bebeklerini sakinleştirmek isteme çabalarında çok yönlü ve yaratıcıdır. Ama hiçbir şey işe yaramadığında ço ğu zaman kendileri gerginleşir, çaresiz kalırlar, bitkin dü şerler veya öfkelenirler. Çocukla aralarındaki duygusal bağın kopması tehlikesi onlar için çok zor gelir.

Genel sinirlilik, uyku bozukluğu ve bitkinliğin yanı sıra sıklıkla gereksiz suçluluk duyguları da oluşur.

Bu gerginlik sonra bir de çocu ğa geçer. Bazen aralarındaki ilişki tamamiyle ağlamayı („ba ğırmayı“) önlemek üzerine kuruludur.

## Anne ve babalar ne yapabilir?

Çocuk tekrar ağlamaya başladığında bir sakinleştirme metodundan hemen sonra başkasını denememek önemlidir. Bunun yerine çok sayıdaki deneyimlerle şunlar tavsiye edilmektedir:

Sakin anne ve babalar ağlayan bir çocuk için en iyi çevredir.

Hamilelikte olduğu gibi bedensel yakınlığa ihtiyacı var.

Bu sırada kendiniz de mümkün oldu ğu kadar rahat bir pozisyon alın ve çocu ğunuzla birlikte çok mutlu oldu ğunuz bir durumu düşünmeye çalışın!

Bazen farkına varmadan suçlama içeren dikkatin izi (enerjinizi) çocuk üzerinden almak için mümkünse çok derin nefes alınız!

Çocu ğunuza o an kendinizi nasıl hissettiğinizi söyleyiniz, örn.

„şu an çok çaresizim ve buna tahammül etmek çok zor“!

Mümkünse ona ne duydu ğunuzu da söyleyin, örn. „A ğlaman çok öfkeli gibi“ veya „A ğlaman çok acıklı gibi“!

Lütfen mümkünse, emzi ği „tıpa“ olarak kullanmayınız!

Çocu ğunuz bize önemli bir şey söylemek istiyor. Yeteri kadar anlattığında rahatlayacak ve sakinleşecektir.

Çocu ğunuzun ağlamaya devam etmesi de mümkündür. Bu da normaldir!

## Bu yüzden a ğlıdakilerden çekinmeyiniz:

Yardım kabul etmeyi, özellikle şu durumlarda:

Kendinizi bitkin, çaresiz ve sinirli hissetti ğinizde,

Yedirme ve uyumadaki zorluklar ço ğaldığında,

Kendinizin ve çocu ğun geçmi şinde zorluklarla karşılaştıysanız,

Çocuk doktoru a ğrılar için fiziksel bir neden bulamadı

ğında, Hastalık, işsizlik veya evin küçük olması gibi ek zorluklar olduğunda!

Anne babalar ve bebekler için **duygusal yardım (çok ağlayan bebekler için görüşme saati)** başka yerlerin yanı sıra Ärztehaus Berlin-Mahlsdorf, T reskowstr. 76 adresindeki Familienbildung projesinde aile terapisti olan Ruth Priese tarafından verilir.

Telefonla kayıt 030-6574230

[www.schreibaby.de/adressen.htm](http://www.schreibaby.de/adressen.htm)