

BEBEK İÇİN SAĞLIKLI TARİFLER

Bebek Yazar’ın sevgi, şefkat ve yaratıcılıkla hazırladığı kısa rehber

Bebek İçin Sağlıklı Tarifler

Kısa İçindekiler

Az zamanı olan ebeveynler ve eğitimciler için temel rehber

• 1. Daha Sağlıklı Bir Yaşam İçin Sağlıklı Beslenmek

• 2. Daha Çok Gülmek

• 3. Bedeni Hareket Ettirmek

• 4. Bedene Masaj Yapmak

• 5. Daha İyi Nefes Almak

• 6. Suyu Yaşam İçin Daha İyi Kullanmak

• 7. Akupresür: Bedeni Doğal Yoldan Dengelemek

• 8. Uykuyu İyileştirmek

• 9. Renklerle Dolu Bir Dünyada Yaşamak

GİRİŞ — Bebek Yazar

Sevgili okuyucu,

Ben, senin Bebek Yazar'ınım. Bebek İçin Sağlıklı Tarifler kitabının bu kısa sürümüne hoş geldin. Bu küçük kitap, minikleri sevgiyle büyütmek isteyen ama zamanı az olan ebeveynler ve eğitimciler için hazırlandı. İki cildimin en önemli noktalarını burada bulacaksın: bedeni sevgiyle geliştirmek ve ruhla duyular arasında bağ kurmak.

Bu sayfalarda bebeğinin büyümesine eşlik edecek en önemli tarifleri ve alışkanlıkları bir araya getirdim. Önce bedene bakıyoruz: sade ve besleyici yiyecekler, kalbi güçlendiren kahkahalar, birlikte yapacağımız eğlenceli hareketler ve rahatlatan masajlar.

Sonra iç dünyamıza yolculuk ediyoruz: daha iyi nefes almak, yeterince su içmek, nazik dokunuşlarla denge bulmak, derin uyumak ve renklerin duygularımızı nasıl etkilediğini keşfetmek.

Bu kitap yalnızca hızlı bir rehber değil; küçük iyilik ritüelleri oluşturmak, her anın tadını çıkarmak ve yetişkinlerin de bir zamanlar çocuk olduğunu hatırlamak için bir davet... Şimdi yalnızca başkalarına bakıyorlar.

Sağlık, şefkat ve sihir dolu bu yolculukta bana eşlik ettiğin için teşekkür ederim. Neşeyle, adım adım birlikte büyüyelim.

Sevgiyle, Bebek

BÖLÜM 1 — Daha Sağlıklı Bir Yaşam İçin Sağlıklı Beslenmek

Merhaba…

Merhaba… evin minik bebeği benim. Küçük ellerim ve minicik kalbimle, siz bana yemek yemeyi öğretirken öğrendiklerimi anlatmaya geldim. Çok fazla kelime söyleyemem ama hissedebilirim… Vücudum, bana neyin iyi geldiğini anlar. Güçlü ve mutlu büyümek için nelere ihtiyacım olduğunu, bebekler gibi yavaş yavaş anlatayım.

1. Minik bedenimin ihtiyaçları

Artık her yiyeceğin bana aynı gelmediğini biliyorum. Bazıları bana enerji veriyor, bazıları beni gülümsetiyor, bazılarını ise… henüz pek sevmiyorum. Ama siz bana meyveleri gösterdiğinizde, onlara dokunmama izin verdiğinizde, renklerini anlattığınızda ve nereden geldiklerini öğrettiğinizde karnım mutlu oluyor, aklım öğreniyor. Bütün kelimeleri anlamasam da sevgiyi anlıyorum. Bu da yeni tatları denememe yardım ediyor.

2. Birlikte yaptığımız tarifler

Bu kitabın büyük ciltlerinde bebekler için pek çok sağlıklı tarif var. Bunlar yaratıcı, yeni ve çok özel tarifler; çünkü Bebek de mutfakta şef oluyor! Uzun uzun anlatmayacağım, çünkü ben bir bebeğim ve kısa konuşurum. Ama birlikte yaptığımız tariflerde en sevdiğim şeyleri söylemek istiyorum:

Tariflerden hoşlandıklarım

• Meyve kokteylleri hazırlarken her şeye dokunup oynayarak öğreniyorum.
• Yiyeceklerden küçük kroket bebekler yaptığımızda onlara komik şekiller veriyorum. Annem pişirince gülüyorum ve tatmak istiyorum.
• Meyveli içecekler hazırlanırken blenderın içindeki dönüşü izlemeye bayılıyorum.
• Trenler, çiçekler ya da prensesler yaptığımızda hayal gücüm uyanıyor.
• Hindistan cevizlerini gülen yüzlerle süslediğimizde yemeğin de aileden biri olduğunu hissediyorum.

Önemli olan kusursuz görünmesi değil… birlikte yapmamız.

3. Daha iyi yememe yardımcı olan küçük şeyler

• Tabağımda renkler görmeyi severim.
• Kaşığın yanında küçük bir hikâye olmasını severim.
• Yemeğe ellerimle dokunmayı severim.
• Hafif müzik olduğunda hoşuma gider.
• Acele ettirilmek istemem.
• Küçük başarılarım kutlandığında mutlu olurum.

Böylece karnım korkmadan öğrenir.

4. Sana, bir bebeğin saygılı isteğiyle söylemek istediklerim

Sana emir vermiyorum… kucağa alınmak için kollarını uzatan bir bebek gibi, sevgiyle söylüyorum:
• Bana biraz zaman ver.
• Tatlardan güzel sözlerle bahset.
• Bana sakince öğret.
• Üstümü kirletsem bile denememe izin ver.
• Beni zorlama… bana eşlik et.

• Benimle tekrar et; yavaş yavaş öğreniyorum.

Ne zaman acıktığımı ve ne zaman doyduğumu bedenim bilir. Ben sana güvendiğim gibi sen de bana güven.

5. Bu bölümü bitirirken…

Karnım mutlu. Kalbim de öyle. Beni yalnızca yemekle değil; sabırla, oyunlarla, şarkılarla ve sevgiyle beslediğin için teşekkür ederim. Güzelce karnımı doyurdum; şimdi içimden küçük bir kahkaha yükseliyor. Sanırım kahkahanın ruhumda gıdıklamalar yaptığı bölüme gitme zamanı!

BÖLÜM 2 — Daha Çok Gülmek

Merhaba, yine ben!

Merhaba… yine ben, gülen küçük bebeğin. Yumuşacık yanaklarım ve minicik kahkahamla sana önemli bir şey anlatacağım: Ben güldüğümde bedenim ışıkla doluyor… sen de benimle güldüğünde bütün ev güzelleşiyor.

1. Gülüşüm neden bu kadar önemli?

Sen bana gülümsediğinde sevildiğimi, güvende olduğumu, doğru bir şey yaptığımı ve dünyanın yumuşacık bir yer olduğunu hissederim. Büyükannem sessizce bana bakar, göz kırpar… ben de ona aynı gülümsemeyi veririm. Böylece kelimeler olmadan konuşuruz. Küçük olsam da bağırışları, öfkeyi ve sert yüz ifadelerini hissederim. Sen beni gülümserken görsen bile kalbim üzülebilir. Bu yüzden sen mutlu olduğunda ben de çiçek açarım.

2. Kahkahamı kendiliğinden ortaya çıkaran şeyler

• İçinde gülüşler olan şarkılar söylemeni severim.
• Kahkahalarımın kayıtlarını birlikte dinlemeyi severim.
• Beni nazikçe gıdıklaman hoşuma gider.
• “Ha-ha-ha”, “he-he-he”, “hi-hi-hi” diye gülüşleri taklit etmeyi severim.
• Aynanın karşısında benimle komik yüzler yapmana bayılırım.

Kahkaham tatlı bir ilaç gibidir: beni sakinleştirir, güçlendirir, sindirime ve uyumama yardımcı olur.

3. Kısa kahkaha şarkım

Şarkının tamamını değil, yalnızca özünü söylüyorum:
“Beni gıdıkladığında kalbim sevinçle zıplar. Kahkaha damla damla gelir… mutluluk yağmuru gibi.”

Böylece gülüşümün aramızda bir köprü olduğunu hatırlarsın.

4. Sana önerdiğim mutluluk tarifleri

Bunlar yemek tarifleri değil… kalp tarifleri:
• Gözlerim sevinsin diye odamda güzel renkler.
• Dokuları hissetmek ve bebek sanatı yapmak için ellerimle oyunlar.
• Senin gülüşlerini taklit etmek; çünkü sen benim aynamsın.
• Bir neden olmasa bile gülmek; bedenim yine de teşekkür eder.
• Her şeyin yeni ve eğlenceli olduğu sihirli gezintiler.
• Müzik, dans ve sarılmalarla dolu mutlu aile günleri.

Sen iyi olduğunda… ben daha iyi olurum.

5. Yetişkinlere gülme enerjisi veren küçük tarifler

Bunlar senin için, benim için değil (ama büyüdüğümde bana da verebilirsin):
• Kahkaha içeceği: tatlı meyveler ve yoğurt.
• Mutluluk kurabiyeleri: yulaf, bal ve kuru üzüm.
• Enerji filizi: ıspanak, mango ve portakal suyu.

Sen kendine iyi bakarsan… bana daha iyi bakabilirsin.

6. Bu bölümü bitirirken…

Beni güldürdüğün, kahkahamın sana bulaşmasına izin verdiğin ve neşenin de öğrenilebildiğini gösterdiğin için teşekkür ederim. Şimdi bacaklarım kıpırdanıyor… Sanki yeni bir şeyin geldiğini biliyorlar: kollarımızla ve minicik ayaklarımızla hareket edeceğimiz, zıplayacağımız ve dünyayı keşfedeceğimiz bölüm!

BÖLÜM 3 — Bedeni Hareket Ettirmek

Merhaba!

Merhaba… meraklı bir tırtıl gibi kıpırdayan küçük bebeğin benim. Bedenim henüz tam anlatamasam da bir şey biliyor: Hareket etmek beni mutlu, güçlü ve cesur yapıyor.

1. Neden hareket etmeliyim?

Egzersiz yapmama yardım ettiğinde kemiklerim güçlenir, kaslarım uyanır, dengem gelişir, kalbim sevinçle atar, zihnim sakinleşir ve enerjim güzelleşir. Küçük olsam da stres hissedebilirim… Seninle hareket ettiğimde bu stres gökyüzüne yükselen küçük bir balon gibi uzaklaşır.

2. Annemin bedenim hakkında öğrettikleri

Annem ellerimi, ayaklarımı ve karnımı gösterir; öğrenmem için adlarını yavaşça söyler ve ağzını hareket ettirir. Ben ona bakar, izler ve taklit ederim. Kelimelerim henüz düzgün çıkmasa da aklım her şeyi saklar. Bedenimi bana öğrettiğinde onu sevmeyi öğrenirim.

3. Egzersiz şarkımız

Uzun şarkının tamamını değil, özünü söylüyorum:
“Başımı oynatırım, ellerimi oynatırım, ayaklarımı oynatırım… kahkaham da benimle oynar.”

Bu şarkıyla bedenim güçlenme oyununun zamanı geldiğini anlar.

4. Egzersizi benim için eğlenceli yapan şeyler

• Yavaşça ısınmayı severim.
• Kollarımı ve bacaklarımı hareket ettirmeme yardım etmeni severim.
• Birlikte dans etmeyi severim.
• “Kurbağacıklar”, “küçük zıplamalar” ve “mini koşular” yapmayı severim.
• Senin de benimle hareket etmen hoşuma gider.

Sen eğlenirsen… ben daha çok eğlenirim.

5. Benimle egzersiz yaparken sana enerji verecek küçük tarifler

Bunlar yetişkinler içindir:
• Sihirli içecek: muz + ıspanak + süt.
• Enerji barları: yulaf + bal + badem.

Senin enerjin olursa bana daha iyi eşlik edebilirsin.

6. Kendimi güvende ve güçlü hissettiren rutinler

• Sabah rutini: her gün biraz hareket.
• Öğleden sonra yürüyüşü: beni sakinleştirir ve daha iyi uyumama yardım eder.
• Ev egzersizleri: sen hareket ederken beni kucağında taşımanı severim.
• Hafif yoga: ellerin bana yavaşça nefes almayı öğretir.
• Hareketli oyunlar: “Simon diyor ki”, dans, engeller ve kahkahalar.
• Aile parkurları: herkes birlikte hareket eder… bu bana büyük bir bütünün parçası olduğumu hissettirir.

7. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil… seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Benimle hareket edin; sizi izleyerek öğreniyorum.
• Az da olsa her gün yapın.
• Düşsem bile denememe izin verin.
• Yalnızca başarılarımı değil, çabamı da kutlayın.
• Beni koruyun ama keşfetmeme de izin verin.
• Egzersizi oyuna dönüştürün… böylece bedenim onu hep hatırlar.

8. Bu bölümü bitirirken…

Seninle hareket ettikten sonra bedenim yorgun bir kelebek gibi hissediyor… ellerin de beni sessizlikle örter gibi yumuşuyor. Hareket etmenin yaşamak olduğunu öğrettiğin için teşekkür ederim. Egzersizi ritimli bir sarılmaya dönüştürdüğün ve büyürken bana eşlik ettiğin için teşekkür ederim. Şimdi bedenim dinlenmek istiyor; bu da ellerinin konuştuğu, kalbimin dinlediği masaj bölümüne götürüyor.

BÖLÜM 4 — Bedene Masaj Yapmak

Merhaba!

Merhaba… yumuşak tenli ve minicik kalpli bebeğin benim. Bugün bedenimin hissettiği ama uzun kelimelerle anlatamadığı bir şeyi söylemek istiyorum: Bana masaj yaptığında kendimi güvende, sakin ve sevilmiş hissediyorum.

1. Masajlar benim için neden önemli?

Ellerin bana yavaşça dokunduğunda bedenim gevşer, nefesim yumuşar, uykum derinleşir, kalbim sakinleşir ve minicik zihnim dünyanın güvenli bir yer olduğunu öğrenir. Bebek olsam da beni kaygılandıran şeyleri hissederim… ellerin onları bırakmama yardım eder.

2. Bana nasıl masaj yapmanı severim?

Kusursuz yapmana gerek yok. Yalnızca yanımda olmanı istiyorum. Yüzümden başlamanı, kollarıma, bacaklarıma doğru ilerlemeni ve ayaklarımda bitirmeni severim. Ayaklarımda pek çok minik sinir vardır… onlara dokunduğunda sanki ruhum nefes alır.

3. Masaja eşlik eden kısa şarkı

Hatırlaman için yalnızca özünü söylüyorum:
“Masajın bir okşayış, okşayışın sevgi. Bedenim gevşer, kalbim açılır.”

Bu yumuşak ezgiyle dinlenmeye bırakırım kendimi.

4. Masajı benim için sihirli yapan küçük şeyler

• Odanın sakin olmasını severim.
• Loş ışığı severim.
• Hafif müziği severim.
• Dokunmadan önce ellerini ısıtmanı severim.
• Masaj yaparken benimle alçak sesle konuşmanı severim.

Sen sakin olduğunda… ben de sakin olurum.

5. Bu ana eşlik edecek küçük tarifler (yetişkinler için)

Bunlar senin için, benim için değil:
• Yumuşak içecek: papaya + yoğurt + portakal + zencefil.
• Taze salata: avokado + salatalık + limon.
• Rahatlatıcı çay: papatya + nane + lavanta.

Sen rahat olursan ellerin de rahat olur.

6. Masajdan daha çok keyif almamı sağlayan rutinler

• Banyodan sonra cildim ellerin için hazır olur.
• Uyumadan önce masaj dinlenmeme yardım eder.
• Huzursuz olduğumda beni sakinleştirir.
• Üzgün olduğumda teselli eder.
• Mutlu olduğumda sana daha da yakın hissettirir.

Masaj yalnızca bedenim için değil… aramızdaki bağ içindir.

7. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil... seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Keskin kokusu olmayan, nazik ürünler kullan.
• Çok bastırma; cildim hassastır.
• Rahat olup olmadığımı sesinle sor.
• Yüz ifadelerime bak: konuşmadan her şeyi anlatırım.
• Her gün yapman gerekmez... yalnızca ortam sakinken yap.
• Önemli olan teknik değil... yanında olmandır.

Ellerin bana bedenimin değerli olduğunu öğretir.

8. Bu bölümü bitirirken...

Bana sevgiyle dokunduğun, dokunuşun güvenli olduğunu öğrettiğin ve dünyam henüz bu kadar yeniyken bana sakinlik verdiğin için teşekkür ederim. Şimdi bedenim bulut gibi yumuşacık... Bir sonraki bölümde birlikte nefes almayı öğreneceğiz; sanki kalplerimiz tek bir ritimmiş gibi.

BÖLÜM 5 — Daha İyi Nefes Almak

Merhaba!

Merhaba… sabah açan küçük bir çiçek gibi yumuşacık nefes alan bebeğin benim. Dünyaya geldiğimden beri bedenimin bildiği bir şeyi anlatmak istiyorum: İyi nefes aldığımda içimdeki her şey daha mutlu oluyor.

1. Nefes almak benim için neden önemli?

Annem nefes almanın bedene içeriden sarılmak gibi olduğunu söylüyor. Ben de öyle hissediyorum:
• Burnumdan nefes aldığımda temiz ve ılık hava içeri girer.
• Derin nefes aldığımda karnım neşeli bir balon gibi şişer.
• Nefes verdiğimde bedenim artık ihtiyaç duymadığı şeyleri bırakır.
• Yavaş nefes aldığımda zihnim yumuşak bir masal dinler gibi sakinleşir.
• Sevgiyle nefes aldığımda minicik akciğerlerim güçlenir.

Bebek olsam da nefes almakta zorlandığımda bunu hissederim; bana doğru ve güvenli şekilde yardımcı olabilirsin.

2. Daha iyi nefes almama yardım eden küçük şeyler

• Burnumdan nefes almayı severim.
• Karnımı küçük bir balon gibi şişirmeyi öğrenmek hoşuma gider.
• Tek bir kalpmişiz gibi birlikte nefes almayı severim.
• Nefes alırken benimle alçak sesle konuşmanı severim.
• Havanın daha rahat dolaşması için nazikçe esnememe yardım etmeni severim.

Nefes almak, içimde güçlü hissetmemi sağlayan sihirli bir oyun gibidir.

3. Birlikte nefes almak için kısa şarkı

Yalnızca özünü hatırlayalım:
“Yavaşça nefes alırım, bal çiçeği gibi. Yumuşacık nefes veririm, bedenim iyi hisseder.”

4. Sevdiğim nefes oyunları

• Çiçek nefesi: Bir çiçeği koklar gibi burundan nefes alır, baloncuk üfler gibi ağızdan veririz.
• Balon nefesi: Elini karnıma koyarsın; mutlu bir balon gibi yükselip alçaldığını görürüz.
• Köpek nefesi: Dört ayak üzerine geçer, rüzgârı koklar gibi nefes alırız.
• Uyku nefesi: Gözlerim kendiliğinden kapanana kadar yavaşça nefes alıp veririz.

Bunları yalnızca yaşına ve rahatlığına uygun olduğunda, zorlamadan ve doğal biçimde oyunlaştırırız.

5. Bana nefes almayı öğretirken sana enerji verecek tarifler

Bunlar yetişkinler içindir:
• Bedeni ısıtmak için balkabağı ve zencefilli hafif çorba.
• Besleyici bir öğün olarak ıspanak ve portakal salatası.

Sen sakin nefes alırsan… ben de senden öğrenirim.

6. Nefesi sihirli bir ana dönüştüren rutinler

• Birlikte sessizce nefes almayı severim.
• Hafif yoga yapmayı severim.
• Yürürken parkın temiz havasını solumayı severim.
• Çiçek gibi hafif kokuları severim.
• Evimizin temiz, dumansız havası olmasını severim.

Havayı koruduğunda... beni de korursun.

7. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil... seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Burnumdan rahatça nefes almama yardımcı ol.
• Sırtımı rahat ve doğal bir konumda tutmama yardım et.
• Karnımı balon gibi şişirip indirmeyi oyunlaştır.
• Yeni hava solumak için benimle yürüyüşe çık.
• Nefes almayı zorunluluk değil, oyun yap.

Sen sakin olduğunda bedenim daha iyi öğrenir.

8. Bu bölümü bitirirken...

Bana güzel nefes almayı öğrettiğin, yumuşacık nefesinle bana eşlik ettiğin ve her nefes alışımı bir okşayışa, her nefes verişimi minicik ruhum için bir dinlenmeye dönüştürdüğün için teşekkür ederim. Şimdi suyu yaşam için bir kucaklaşma gibi kullanmayı öğreneceğimiz bölüme geçelim.

BÖLÜM 6 — Suyu Yaşam İçin Daha İyi Kullanmak

Merhaba!

Merhaba... elimde küçük bardağımla ve ışıl ışıl gözlerimle ben. Bugün doğduğumdan beri bedenimin bildiği bir şeyi anlatacağım: Su yaşamdır, oyundur, ferahlıktır ve sağlıktır. Su içtiğimde içimde mutlu çanlar çalıyormuş gibi hissederim.

1. Su benim için neden bu kadar önemli?

• Bedenimin yarısından fazlası sudur.
• Terlediğimde ya da çiş yaptığımda su kaybederim; onu geri almam gerekir.
• Su, bedenimin içini temizler; sanki artık gerekmeyen şeyleri süpürür.
• Suyum olduğunda karnım daha iyi çalışır.
• Cildim yeni bir pelüş oyuncak gibi yumuşar.
• Kalbim daha mutlu atar.
• Akciğerlerim daha iyi çalışır.
• Beynim öğrenmeye devam eder.
• Kaslarım daha az yorulur.
• Ruh hâlim yumuşar.

Her yudum büyümeme yardım eden sıvı bir sarılma gibidir.

2. Su içmeme yardımcı olan küçük şeyler

Bazen susamamış olsam da suya ihtiyacım olur. Bu yüzden senin güzel bardaklarda su vermeni, şarkılarla öğretmeni, sevgiyle hatırlatmanı, su bakımından zengin meyveler sunmanı ve suyu zorunluluk değil oyun yapmanı severim. Sen su içtiğinde ben de seni taklit etmek isterim.

3. Su içmek için kısa şarkı

Yalnızca özünü hatırlayalım:
“Serin su, gel karnıma. Yudum yudum, büyürüm neşeyle.”

Bu şarkıyla bardağım arkadaşım olur.

4. Suyu benim için eğlenceli yapan etkinlikler

1. Sabah ve akşam su: Uyanınca ve günün uygun bir saatinde su içmek.

2. Bebeklerime su vermek: Bana “Bebeğine su ver” dersin; ben de oynayarak öğrenirim.

3. Bitkileri sulamak: Bitkiler su içerken ben de kendi bardağımdan içerim.

4. Sıcak günlerde su: Suyun içimi ferahlattığını, bazen dışımı da serinlettiğini öğretirsin.

5. Suyu daha lezzetli kılan küçük tarifler

• Meyveli su: Limon, salatalık, çilek ve nane... su bir gökkuşağına dönüşür.
• Zıp zıp jöle: Su + meyve suyu + küçük meyve parçaları = neşeyle titreyen bir şölen.
• Ilık zencefil ve limon içeceği: İçimi ısıtmak istediğimde; yalnızca büyüdüğümde ve bana uygun olduğunda.

6. Suyu unutmamama yardım eden rutinler

• “Gluk-gluk” diyen bir hatırlatıcı.
• Uyanınca su içmek.
• Su bakımından zengin meyveler yemek.
• Su içmeyi hatırlatan uygulamalar.
• Yıldızlarla süslenmiş küçük şişeler.

Su bir oyun olduğunda… onu kendim ararım.

7. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil… seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Suyu gün boyunca aralıklarla ver; hepsini bir anda değil.
• Susuzlukla açlığı ayırt etmeyi öğret.
• Bana çok şekerli içecekler verme… su en iyi arkadaşımdır.
• Sen de su iç ki seni izleyerek öğreneyim.
• Suyu aile alışkanlığı hâline getir.

Her içtiğimde bedenim sana “teşekkür ederim” der.

8. Bu bölümü bitirirken…

Bana sevgiyle su verdiğin, suyun içten içe beni koruduğunu öğrettiğin ve her yudumu sevgi dolu bir ana dönüştürdüğün için teşekkür ederim. Şimdi minik parmaklarının sihirli değneklere dönüştüğü ve akupresürün sevgi dolu bir oyuna benzediği bölüme geçiyoruz.

BÖLÜM 7 — Akupresür: Bedeni Doğal Yoldan Dengelemek

Merhaba!

Merhaba… gözleri kapalı, yüzü sakin küçük bebeğin benim. Sana bir sır vereceğim: Parmakların kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı olan sihirli değnekler gibidir.

1. Akupresür benim için nedir?

Yumuşacık dokunuşlarınla karnım sakinleşir, nefesim huzurlu olur, uykum daha çabuk gelir ve bedenim güven hisseder.

2. Annemin sevdiği üç nokta

Bana iyi bakmak için üç küçük sihirli düğme:
• 9. nokta: Öksürük, hıçkırık ve nezle belirtilerini yatıştırdığı söylenir.
• 25. nokta: Huzursuz, üzgün olduğumda ya da uyuyamadığımda yardımcı olduğu söylenir.
• 8. nokta: Kusma veya ishal gibi karın rahatsızlıklarını hafiflettiği söylenir.

3. Bunu basitçe yapmak

• Eller temiz olmalı.
• Buluta dokunur gibi çok hafif basınç kullanılmalı.
• Gülümser ya da gevşersem rahat olduğumu anlatıyor olabilirim.

Bebeklerde bu tür uygulamalara başlamadan önce mutlaka sağlık uzmanına danışılmalıdır; bu dokunuşlar tıbbi değerlendirmenin veya tedavinin yerine geçmez.

4. Eşlik edecek kısa şarkı

“Buraya dokun, şuraya dokun; parmağın deniz gibi yumuşak olsun. Karnımda küçük bir düğme var; hıçkırığı ve üşütmeyi yatıştırır.”

5. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil… seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Başlamadan önce mutlaka doktora danış.
• Ellerini, en sevdiğim yemeğe dokunacakmış gibi yıka.
• Bana acele etmeden, çok nazikçe dokun.
• Yüzüme bak: Hoşuma gidip gitmediğini sana anlatırım.
• Güç kullanma.
• Acele etme.
• Sevgi kullan.

Parmakların konuşur. Ben de onları dinlerim.

8. Bu bölümü bitirirken…

Bana şefkatle dokunmayı öğrendiğin, parmaklarını beni koruyan yıldızlar gibi kullandığın ve rahatsızlığımı anlatamadığım zamanlarda yanımda olduğun için teşekkür ederim. Şimdi küçük noktalarım sakinleşti… Bir sonraki bölümde, ikimizi de örten yumuşak bir battaniye gibi güzel uyumayı öğreneceğiz.

BÖLÜM 8 — Uykuyu İyileştirmek

Merhaba!

Merhaba… kirpikleri ağırlaşmış, kalbi yumuşacık hayalperest bebeğin benim. Sana kelimeler olmadan, yalnızca bedenimle öğrendiğim bir şeyi anlatacağım: İyi uyumak yemek, nefes almak ve oynamak kadar önemlidir. Güzel uyuduğumda içimdeki her şey mutlu bir yapboz gibi yerine oturur.

1. Uyku benim için neden bu kadar önemli?

• Uyurken bedenim kendini onarır.
• Kemiklerim ve kaslarım güneşte büyüyen bitkiler gibi gelişir.
• Bağışıklık sistemim bir kalkan gibi güçlenir.
• Ruh hâlim yumuşar.
• Beynim gün içinde öğrendiklerimi düzenler.
• Duygularım sakinleşir ve hafifler.
• Enerjim yeni piller takılmış gibi dolar.
• İştahım düzene girer ve karnım daha iyi çalışır.

Uyumak zaman kaybetmek değildir… içten içe büyümektir.

2. Annemle birlikte öğrendiklerimiz

Bir gün doktor kontrolünde doktorlar biraz kaygılı olduğumu fark ettiler… Üstelik oyuncaklarım yüzünden değildi. İyi uyuyamıyordum. Annemle birlikte uykum için iyi olmayan bazı alışkanlıklarımız vardı: çok geç uyuyordum, gürültü ve ışık vardı, aç olmadığım hâlde sık sık emiyordum ve anneme çok yakın uyuyup bütün gece süt kokusunu alıyordum. Bu alışkanlıkları değiştirdiğimizde daha iyi uyudum, daha sakin uyandım, kahvaltımı iştahla yaptım, daha az huzursuz oldum ve ellerim daha yumuşak hareket etti. İyi uyumak bütün günümü değiştirdi.

3. Güzel uyumak için kısa şarkı

Yalnızca özünü hatırlayalım:
“Gözlerimi kapatırım, göğsüm yavaşlar. Uyku beni yumuşak rüzgârıyla sarar.”

Bu ezgiyle bedenim dinlenme zamanının geldiğini anlar.

4. Daha iyi uyumama yardımcı olan küçük şeyler

• Her gün aynı saatte uyumayı severim.
• Odamın karanlık ve sessiz olmasını severim.
• Uyumadan önce ekranları kapatmanı severim.
• Hafif bir akşam yemeğini severim.
• Gün boyunca bol bol oynamayı severim.
• Yatağımın güvenli ve rahat olmasını severim.
• Uykudan bir armağanmış gibi söz etmeni severim.
• Senin de dinlenmeni severim… çünkü senden öğrenirim.

Sen iyi uyuduğunda ben de uyumak isterim.

5. Uyumama yardımcı olacak küçük tarifler

• Muz ve badem içeceği: Yumuşak, tatlı; dinlenme anına eşlik eden bir lezzet.
• Ilık zencefil ve ballı içecek: Karnımı ve kalbimi rahatlatmak için, yalnızca daha büyük olduğumda ve bana uygun olduğunda.

6. Uykuyu kolaylaştıran rutinler

• Ilık banyo: Beni bulut gibi yumuşatır.
• Sakin bir masal: Sesin beni her şarkıdan daha güzel uyutur.
• Lavanta kokusu: Odam huzur kokar; bebekler için koku ve uçucu yağ kullanımı konusunda dikkatli olunmalıdır.
• Gün içinde hareket: Çok oynarsam daha iyi uyurum.
• Loş ışık: Gözlerim gecenin geldiğini anlar.

7. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil... seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Beni çok geç yatırma.
• Yakınımda ekranlarla uyutmamaya çalış.
• Uyumadan önce ağır yemekler verme.
• Yorulduğumda beni fazla uyarmamaya çalış.
• Beni yüksek seslerle uyandırma.
• Öğleden sonra gereğinden fazla uyumama izin verme.
• Beni parlak ışıklarla uyutma.

Bedenim seninle konuşur... yalnızca bana bakman yeter.

8. Bu bölümü bitirirken...

Güzel uyumama yardım ettiğin, gecelerimi koruyarak gündüzlerimi mutlu ettiğin ve uykunun büyüme, iyileşme ve öğrenme biçimim olduğunu anladığın için teşekkür ederim. Şimdi sıcacık kıvrıldım... Bir sonraki bölümde renkler sihre dönüşecek ve dünyayı kalbimizle boyayacağız.

BÖLÜM 9 — Renklerle Dolu Bir Dünyada Yaşamak

Merhaba!

Merhaba... elleri pastel boyalara bulanmış, gözleri hayranlıkla dolu küçük bebeğin benim. Minicik kalbimin keşfettiği bir şeyi anlatacağım: Renkler yalnızca dünyayı boyamaz... içimde nasıl hissettiğimi de boyar. Bir renk bana sarıldığında duygum değişir. Bir renk bağırdığında bedenim huzursuz olur. Bir renk beni sakinleştirdiğinde ruhum iç çeker.

1. Renkler benim için neden önemli?

• Renkler bana enerji verebilir ya da uykumu getirebilir.
• Beni sakinleştirebilir ya da huzursuz edebilir.
• Öğrenmeme yardım edebilir ya da dikkatimi dağıtabilir.
• Odamı bir sığınağa dönüştürebilir... ya da gürültülü hissettirebilir.

Renkler konuşur. Benim kelimelerim olmasa da onları dinlerim.

2. Her renk bana ne söyler?

Sarı: Benim kahkahamdır. Beni uyandırır, neşelendirir ve güneş ışığı gibi hissettirir.

Turuncu: Enerjidir. Bacaklarımı oynatmak ve durmadan oynamak isterim.

Mavi: Uykudur. Beni sakinleştirir, ninni gibi sarar ve gözlerimi kapatmaya çağırır.

Yeşil: Huzurdur. Yumuşak bir kucaklamanın içindeymişim gibi güvende hissettirir.

Kırmızı: Heyecandır. Yeni bir şey keşfettiğimde olduğu gibi kalbimi hızlandırır.

Açık renkler: Görünen okşayışlar gibidir. Dinlenmeme ve sakinleşmeme yardım eder.

Birleşen renkler: Hayal gücümü uyandırır. Yeni hikâyeler ve dünyalar icat etmeye çağırır.

3. Renklerle oynamak için sevdiğim etkinlikler

1. Uzayan çizgiler: Pastel boyaya ulaşmak için kollarımı uzatırım; her uzanış bir öğrenmedir.

2. Hareketli karalamalar: Resim yaparken kollarımı yukarı aşağı hareket ettiririm. Bedenimle yaratıcılığım birlikte dans eder.

3. Renk masajı: Ellerimi kâğıdın üzerinde yönlendirirsin; müziğin ritmiyle resim yaparız.

4. Duygu yüzleri: Sen bir yüz ifadesi yaparsın, ben taklit ederim... sonra onu birlikte boyarız.

Güzel resim yapmak için değil. Birlikte resim yapmak için.

4. Renklerin kısa şarkısı

Yalnızca özünü hatırlayalım:
“Sarılıp saran kırmızı, sakinleştiren yeşil, gülen sarı, ruhumu örten mavi.”

Bu şarkıyla renkler arkadaşlarım olur.

5. Neşeyle yemek için renkli küçük tarifler

• Sevgi dolu kırmızı içecek: Çilek + pancar + yoğurt = içilebilen bir sarılma.
• Umut veren yeşil krema: Avokado + elma = kaşık kaşık huzur.
• Neşeli sarı puding: Mango + muz + hindistan cevizi = karnımda güneş.
• Gökkuşağı salatası: Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mor… tabağım bir hikâyeye dönüşür.
• Rüya meyve kokteyli: Her renkten meyve + hindistan cevizi suyu = kat kat sihir.

6. Bedenimin sana söylemek istediği küçük öğütler

Bunlar emir değil… seven yetişkinlere fısıldanan bebek sözleri:
• Uyumak için: açık mavi, yumuşak yeşil, lavanta tonları.
• Oynamak için: kırmızı, turuncu, sarı.
• Odaklanmak için: orman yeşili, bej, kahverengi.
• Sakinleşmek için: mavi ve yeşil.
• Daha iyi yemek için: renklerle dolu tabaklar.
• Mutlu giyinmek için: neşeli, yumuşak ve aydınlık giysiler.

Renkler görünen sarılmalar gibidir.

7. Bu bölümü bitirirken…

Dünyamı sevgiyle boyadığın ve renklerin yalnızca süs olmadığını; duygu, enerji ve sessiz okşayışlar olduğunu anladığın için teşekkür ederim. Evet, küçüğüm… ama renklerin mutlu büyümeme yardım ettiğini biliyorum. Şimdi pastel boyalarımızı kaldırıyoruz… Minik ellerime sığan bütün sevgiyle ikinci cildin vedası geliyor.

SON VEDA

Bebek Yazar’ından

Merhaba… yine ben, elleri minicik açık ve yanakları ışıkla dolu küçük Bebek Yazar’ın. Birlikte, hızlıca, yumuşacık ve sevgiyle öğrenmek için hazırladığımız bu kısa kitabın sonuna geldik.

Sana minicik sesimle bir şey söylemek istiyorum:
Bana baktığın, beni okuduğun ve benimle yürüdüğün için teşekkür ederim.

Bu sayfalarda birlikte şunları öğrendik:
• Neşeyle beslenmeyi,
• İyileştiren kahkahalar atmayı,
• Oyunla bedenimizi hareket ettirmeyi,
• Masajla rahatlamayı,
• Güzel nefes almayı,
• Sevgiyle su içmeyi,
• Nazik dokunuşları,
• Mutlu bir bulut gibi uyumayı,
• Ve dünyayı sarılan renklerle boyamayı.

Bu kitap küçücük… ama her gün sevginle suladığın tohumlarla dolu. Daha fazla tarif, oyun, sihir ve öğrenme keşfetmek istersen büyük ciltlerimi okumaya davet ediyorum:

1. Cilt: Bedeni Sevgiyle Geliştirmek
2. Cilt: Ruhla ve Duyularla Bağ Kurmak

Orada büyürken bana eşlik edecek daha fazla ayrıntı, hikâye, fikir ve şefkat bulacaksın.

Sen yeniden kelimelerle sarılmaya ihtiyaç duyduğunda ya da çocuk büyütmenin şiirsel bir eylem olduğunu hatırlamak istediğinde sayfalarımı açman dileğiyle…

Bir bulut öpücüğü, minicik bir kahkaha ve ışık dolu bir “görüşmek üzere”…

Seni hep yanı başında isteyen Bebek Yazar’ın.