

Kitap bir ihtiyaçtır.

Gerçek Anne

*Mükemmel Ebeveynliğe
Adım Atma Rehberi*



İÇİNDEKİLER

Anneliğe Başlarken	7
--------------------	---

Birinci Kısım

HAYATA MERHABA

Annemle Tanışyorum	11
Çocuğun Ses Bayrağı Anadilin İnşası	15
Oyun Arkadaşlarım: Annem ve Babam	21
Hesabımı Yapabilen Çocuklar	25
Çocuğum Neden Tembel?	29
Bebeklere En Güzel Aş Özgüven	33

İkinci Kısım

ÇOCUK BESLENMESİ VE SAĞLIĞI

Önce Kendi Ateşimizi Düşürelim	37
Sağlıklı Gelişim Ayakta Başlar	41
Eyvah! Bebeğim Hasta	45
Besleniyor ve Büyüyorum	47
Bebeklerde İşitme Problemi	51
Bebekler Kime Ağlar?	55
Bebeğimin Dişleri Çıkıyor	59
Bebeğimin Cicileri	61
Yerinde Nesiller İçin Yerinde Adımlar	65

Üçüncü Kısım

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Yalan/cık Söyledim Anne!	69
Unutulan Annelik Vazifesi	75
Arkadaştan Zorba Olur mu?	79
Ebediyete Giden Yol Edeple Başlar	85
Bereketli Yaşamak Elimizde	89
Terlemek, Gülümsemek, Başarmaktır "Oyun"	93

Dördüncü Kısım**OYUN VE HAREKET**

Hayatla Tanışıyorum	97
Çocukların Hayat Egzersizi: Oyun	101
Büyümeğe Düşme Kalka Yürümektir	105
Bebeğimin İlk Adımları	109
Bebeğimin Egzersiz Günlüğü	113

Beşinci Kısım**BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ**

Tatili Fırsata Dönüştürecek İpuçları	117
Basit Tedbirler Hayatı Güzelleştirir	121
Evde Boş Zaman Dersleri	125
Evde Çocuklara Kim Bakıyor?	127
Sadık Okur Çekirdekten Yetişir	133
Vakit Geçirmek Başka, Alakadar Olmak Başka	137
Aile İçindeki Şiddet	141

ANNELİĞE BAŞLARKEN

Anne-babanın çocuğu üzerinde hakları olduğu gibi çocuğun da anne baba üzerinde bazı hakları vardır. Bunlar; ona güzel isim vermek, onu iyi bir şekilde yetiştirmek ve münasip bir evlilik ile evlendirmek.

Anne olunca, çocuklarını iyi yetiştirebilmekle alakalı çok düşündüm. Bunu nasıl yapabileceğim konusunda kendimi geliştirmeye çalıştım. Anne olmak kolaydı ancak "gerçek anne" olabilmek herhalde çok gayret isteyecekti.

Başlarda maksadım kitap yazmak değildi aslında. İlk çocuğumu büyütürken çok zorlanmıştım. O zamanlar yanımda kendisine danışabileceğim, endişelerimi ve mutluluklarımı paylaşabileceğim birisinin olmasını çok isterdim. İkinci çocuğumu yetiştirirken tecrübeliydim ve daha rahattım. Benim ilk çocuğumu büyütürken yaşadığım yalnızlığı başka annelerin de yaşadığını biliyordum. Bu yalnızlığı yaşayan diğer annelere nasıl arkadaş olabilirim diye düşündüm önce. Üçüncü yavrumu hayata hazırlarken de "Tecrübe sadece deneme yanılma yoluyla mı öğrenilir?" dedim kendi kendime. Kısacası bu kitap, onca iş yükünün arasında annelik vazifesini yapmaya çalışan genç annelerin, deneme yanılmalarla vakit kaybetmemeleri ve moral bozukluğu yaşamamaları için başlamış olduğum bir serüvendir.

Kitap yazma işinde nice ustalar var. Uzman olduğumu iddia etmemekle beraber, "Tecrübe, ustalardan ustalığı öğrenmektir." düşurunca annelere

danışacakları bir kaynak olması için yaşadıklarımı zaman içinde demlendirerek yazdım. Merak ettiklerini hemen açıp bakacakları bir başucu kitabı olsun, zorlandıkları hususların aslında geçici olduğunu ve her annenin hemen hemen aynı şeyleri yaşadığını bilsinler ve moralleri bozulmasını diye düşündüm. Elbette kitapta uzmanlık isteyen hususlar da vardı. O hususları da işin uzmanlarına danıştım ve satırlarıma onların tecrübelerini de ortak ettim.

Yazdığımız satırlar İnsan ve Hayat Dergisinde yayınlanmaya başlayınca aldığımız müspet geri dönüşler cesaretimi daha da artırdı. Daha önce dergide yayınlanmayan bazı bölümleri de önceki yazılara ilave ederek şu an elinizde tuttuğunuz bu kitabı oluşturmayı başardık. Yayınlanmasının hemen ardından kitabın gördüğü büyük ilgi, teşekkür mailleri ve aldığımız anne duaları sayesinde şu an kitabın 3. baskısını yapıyoruz. Sizden gelen teklif ve tavsiyeleri değerlendirerek ve bazı bölümlere küçük dokunuşlar yaparak 4. baskıya da kendimizi hazırlıyoruz.

Annelik bir sanattır. Onun için Hz. Allah (c.c) bu sanatı hakkıyla icra eden annelere cenneti vadediyor.

Ama gerçek annelere...