

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	7
Neler Öğreneceksiniz?	8
Bu Kitabı Nasıl Kullanmalı?	10

BİRİNCİ BÖLÜM:

BİLİNÇLİ EBEVEYNLİĞE GİRİŞ11

Bilinçli Ebeveynlik Nedir?	13
Bilinçli Ebeveynlik Felsefesinin Temelleri	13
Diğer Ebeveynlik Yaklaşımları	14
Bilinçli Ebeveynliği Farklı Kılan Nedir?	17
Geleneksel Ebeveynliğin Sınırları	17
Geleneksel Ebeveynlikle Bilinçli Ebeveynlik Arasındaki Farklar.....	18
Uygun Hedefler Belirlemek.....	24
İtaat Değil, Öz Disiplin	25
Gelişimsel Etmenler	25
Diğer Etmenler	26

İKİNCİ BÖLÜM:

ADIM ADIM BİLİNÇLİ EBEVEYNLİK.....29

1. Adım: Ortam Hararetlendiğinde Siz Sakinleşin.....	31
Tetiklenme Nedir?	31
En Büyük Tetikleyicilerinizi Tespit Edin.....	33
Tetiklenince Ne Yapmalı?	36
2. Adım: Çocuğunuzun Davranışlarını Anlayın	43
Yaramazlık ve Hatalı Davranış	44
Yaygın Yaramazlıklara Genel Bakış	45
Yürütücü İşlev Becerileri	55

3. Adım: Güvenlik Hissi İnşa Edin.....	62
Fiziksel Saldırganlıkla Baş Etmek.....	63
Geri Çekilmeye Karşılık Vermek	71
Bir de Bu Taktiği Deneyin	78
4. Adım: Duygusal Bağ Kurun.....	82
Dikkat Çekmeye Yönelik Davranışlara Yanıt Vermek	83
Sosyal Zorluklarla Başa Çıkmak	97
Bir de Bu Taktiği Deneyin	106
5. Adım: Sorunları Birlikte Çözün	110
Öz Farkındalık Geliştirmek	111
Duygu Yönetimi İçin Rol Model Olmak	117
Bilişsel Esnekliği Öğretmek.....	122
Hedef Koymak ve Hedeflere Ulaşmak	129
Çatışmaları Çözmek	135
Bir de Bu Taktiği Deneyin	137
Bağınızı Koruyun	141
Farkındalık Oluşturmak	141
Rutinler Oluşturmak	144
İlişkiler İnşa Etmek	146
Teşekkür	149
Yazar Hakkında	150

GİRİŞ

Kendimi bildim bileli anne olmak isterim. İlk çocuğumu dünyaya getirdiğimde anaokulu öğretmenliğinde birkaç yılını doldurmuştum. Dünyanın bütün yükünü omuzlayabileceğimi sanıyordum. Çok geçmeden ikinci, üçüncü ve dördüncü çocuklarımı da dünyaya getirdim ve tüm bunların boyumu aştığını anlamam uzun sürmedi. Ebeveynliğin küçük ayrıntıları ve canımdan parça olan bu küçük varlıkların ihtiyaç ve istekleriyle, kendiminkileri dengelemeye çalışmanın baskısı beni boğuyordu. Çabucak anladım ki, bir öğretmen olmak ve çocukları seviyor olmak, beni kendi çocuklarımla ilgilenirken karşılaşacağım güçlükler için hazırlamaya yetmemişti. Öğreneceğim çok şey vardı.

Annelikte gelişme kaydettikçe çocukluğumdan beri içimde köklenmiş geleneksel ebeveynlik yöntemlerini yenileriyle değiştirmeye başladım. Başarıya ulaşmama yardım eden şey de bilinçli ebeveynlik oldu.

On yıl kadar ileri atlayalım: 10 yaşından küçük dört çocuğun annesiyim ve erken çocukluk dönemi eğitmeni olarak 13 yıllık deneyimim var. Artık bir bilinçli ebeveynlik koçu ve eğitmeniyim. Bir anne olarak deneyimlerim, ilerici ebeveynlik/eğitim metodolojileri üzerine aldığım kapsamlı eğitim ve erken çocukluk eğitim ve gelişimi alanında aldığım lisansüstü derecesi sayesinde bu alanda uzmanlaştım. Bilinçli ebeveynliği seviyorum çünkü beni gittikçe daha iyi ve daha da iyi bir insan haline getirdi. Yani bu yöntem işe yarıyor.

Birkaç yıldır bilinçli ebeveynlik tekniklerini ve felsefesini başarıyla uygulamaları için anneler ve babalar için rehberlik ediyorum. Her yaşta ve farklı gelişim aşamalarında olan çocukların ebeveynleri, bu kitaptaki yöntem ve teknikleri uyguladıktan sonra, çocuklarının davranışlarında gelişme olduğunu ve onlarla daha iyi ilişkiler kurmaya başladıklarını söylüyorlar.

Bu kitabı aldığınız için sizi kutlamak istiyorum. İnsanın yardıma ihtiyacı olduğunu itiraf etmesi zordur ve olumlu değişimin ilk adımı değişmeye gönüllü ve açık olmaktır. Kişisel gelişim, özellikle de bir ebeveynseniz, çok fazla farkındalık, dürüstlük ve alçak gönüllülük gerektirir. Burada olduğunuz için çok mutluyum.

Bununla birlikte bu, herkesin ebeveynlik sorunlarına tek bir çözümün önerildiği bir kitap değildir. Bilinçli ebeveynlik, hayatınızı küçük bir dokunuşla bir kerede değiştirmez; kendinizi keşfetmenizi sağlayan ve size çocuklarınızla ilişki kurmanın yeni yollarını öğreten bir yolculuğa çıkmanıza ön ayak olur. Bu kitap da bu sürecin sizin için kolaylaşmasına yardım eder ve size bilinçli bir ebeveyn haline gelirken hayatınızda kolaylıkla karşılığını bulabileceğiniz, uygulaması kolay teknikler verir.

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Başlamadan önce size bu kitapta öğreneceklerinizin küçük bir tanıtımını sunmak istiyorum.

Bilinçli Ebeveynliğe Giriş: Bilinçli ebeveynliğin ne olduğunu ve onun daha geleneksel çocuk yetiştirme yöntemlerinden nasıl ayrıldığını keşfedin. Bilinçli ebeveynliğin temel ilkelerini, neden bu kadar etkili olduğunu ve disipline bakış açınızı değiştirmenin önemini öğrenin.

1. Adım- Ortam Hararetlendiğinde Siz Sakinleşin: En büyük tetikleyicilerinizi ve bunların kökenlerini tespit edin. Çocuklarınızın davranışları karşısında neden tetik-

lendiğinizi anlayın. Çatışma anında çocuklarınızla ilgilenmeden önce tepkilerinizi kontrol etmeyi ve duygularınızı düzenlemeyi ğrenin.

2. Adım- ocuğunuzun Davranışlarını Anlayın: İstenmeyen davranış kavramını ve her gelişim aşamasının kendine özgü davranış özelliklerini ğrenin. Yürütücü işlev becerilerinin ne olduğunu ve çocuklarınızın öğrenme ihtiyaı duyduğu becerileri nasıl tespit edebileceğinizi keşfedin.

3. Adım- Güvenlik Hissi İna Edin: Fiziksel ve duygusal olarak tehlikede ve güvensiz hissetmekten doğan olumsuz davranışlarla baş etmek için kullanılabilecek araç ve teknikleri öğrenin. Çocuklar güvende ve sknet içinde hissettiklerinde daha derin duygusal bağlar kurabilirler.

4. Adım- Duygusal Bağ Kurun: Karşılanmamış duygusal ihtiyaçlardan -özellikle de geçersiz kılındığını hissetmek, fark edilmemek ya da kmsenmekten- kaynaklanabilecek olumsuz davranışları belirleyin. Çocuklara sevildiğini, değerli görüldüğünü hissettirmeye yarayan teknikleri öğrenin (ki bu onlara yürütücü işlev becerileri kazandırmanın temelidir).

5. Adım- Sorunları Birlikte zn: Çocuğunuzun ne zaman kendi kendini idare etmek ve sorunlarını kendi başına çözmek için hazır olduğuna dikkat edin. Duyguları yönetme konusunda ona nasıl model olabileceğinizi ve yeni zorluklar karşısında donanımlı olması için özgüvenini nasıl destekleyebileceğinizi ğrenin.

Bağlantıda Kalmak: Bilinçli ebeveynliğin püf noktalarını öğrendikten sonra, hem ailenizin içinde hem de dış dünyada bilinçli ebeveynlik kültürünü sürdürmek amacıyla, karşınızdakiyle daima bağlantıda kalıp bilinçli farkındalık içinde olmak için bu püf noktalarını uygulayın.

BU KİTABI NASIL KULLANMALI?

Karşı karşıya olduğunuz belli bir durum üzerinde etkili olabilecek bir strateji bulmak için kitabın sayfalarını karıştırmaktan çekinmeyin. Her strateji diğerlerinden bağımsızdır.

Bununla birlikte, eğer bilinçli ebeveynliğe aşına değilseniz önce genel ilkeleri öğrenmeye biraz zaman ayırın, sonra yavaş yavaş diğer bölümlerde sunulan stratejileri öğrenmek ve becerilerinizi geliştirmek üzere ilerleyin.

Pek çok davranış sorunu belli gelişim aşamalarında normal karşılanıyor olsa da bunlardan bazıları profesyonel yardım gerektirebilir. Bu kitap tıbbi rahatsızlıkları teşhis etmek ya da tıbbi talimatlar vermek amacıyla yazılmamıştır. Burada sunulan tekniklerle bir yere varamıyorsanız bir profesyonele danışmanız yerinde olabilir.

Bu kitap bilinçli ebeveynlikle ilgilenen ebeveynler için bir uygulama rehberi olarak yazılmıştır. Kitabın teşhis koymak, tedavi etmek ya da tıbbi, psikolojik veya terapötik tavsiye vermek gibi bir hedefi yoktur. Ebeveynler kendi muhakeme gücünü kullanmalı, kendileri ve aileleri için en doğru kararları vermek adına profesyonel destek almalıdır.

Artık çocuklarımızla daha bilinçli bir ilişkiye giden yolculuğumuza çıkmaya hazırız. İlk adım gelişimin mümkün olduğunu fark etmektir ve siz bu kitabı alarak bu adımı attınız. Hadi başlayalım.

BİRİNCİ BÖLÜM

BİLİNÇLİ EBEVEYNLIĞE GİRİŞ

Bilinçli ebeveynlik, zararlı inanç ve kalıpları tespit etmemiz ve bunları çocuklarımıza yansıtmaktan kaçınabilmemiz amacıyla iç gözleme yönelmemizi sağlayan ilerici bir ebeveynlik felsefesidir. Gelin, bilinçli ebeveynlik stratejilerini uygulamaya başlamanızdan önce bilinçli ebeveynliğin anlamını, ilkelerini ve diğer ebeveynlik yöntemlerinden ayrılan yanlarını inceleyelim. Ardından da bu yolculuğa çıkmadan önce nasıl gerçekçi hedefler belirleyebileceğinize bakalım.

BİLİNÇLİ EBEVEYNLIK NEDİR?

Bilinçli ebeveynlik, temelde egomuzu bir kenara kaldırıp yerine, kontrol edebileceğimiz yegâne davranışın kendimizinki ve değiştirebileceğimiz yegâne kişinin kendimiz olduğunu anlamamızı sağlayan bir alçak gönüllülüğü koymaktır. Davranış ve tepki verme şeklimiz, bizim çocuklarımızla ilişkimizi, çocuklarımızın da başkalarıyla ilişkilerini doğrudan etkiler.

BİLİNÇLİ EBEVEYNLIK FELSEFESİNİN TEMELLERİ

Ebeveynlerin kendi duygusal geçmişi, onların şimdiki davranışlarını etkiler. Bu bilinçle hareket etmek, bilinçli ebeveynliğin önemli nosyonlarından biridir. Ebeveynler olarak denkleme bizim kattıklarımız -yaşam deneyimlerimiz, travma ve belki birkaç kötü ya da zorlama ilişki- kişiliğimizi, kuvvetli ve zayıf yanlarımızı ve sabrımızın sınırını belirler. Biz ebeveynler, özellikle de gergin anlarda, çocuklarımızla etkileşime geçmeden önce kendi duygularımızı düzene sokmalıyız. Eğer geçmiş acılarımızın farkında olmazsak aşırı tepkiler verebilir ya da uygunsuz biçimde saldırganlaşabiliriz. Bilinçli ebeveynlik, kendi zihinsel durumumuzun farkına varmamızı, böylelikle ilişkilerimizi olumsuz biçimde etkilemekten korunmamızı sağlar.