

# İÇİNDEKİLER

## **GİRİŞ:**

**Artık Kendinizi Kaybetmekten Vazgeçme Zamanı .....7**

## **1. BÖLÜM:**

**Kendinizi Neden Kaybediyorsunuz? .....21**

## **2. BÖLÜM:**

**Kendimi (Sıkça) Kaybetmekten Nasıl Kurtuldum? ...57**

## **3. BÖLÜM:**

**Marazlarınızı Tanıyın ..... 73**

## **4. BÖLÜM:**

**Daha Az Şey Yapmak Kendinizi Kaybetmemeyi  
Başarmanıza Nasıl Yardımcı Olur? .....91**

## **5. BÖLÜM:**

**Kendinizi Kaybetmek İstemiyorsanız  
Yapmanız Gereken Şeyler ..... 117**

## **6. BÖLÜM:**

**Kendinizi Kaybetmemek İçin  
Yapmanızda Yarar Olan Şeyler..... 141**

## **7. BÖLÜM:**

**Kendinizi Kaybetmemek İçin  
Çocuklarımızdan Biraz Uzak Durun ..... 163**

## **8. BÖLÜM:**

**Kendinizi Kaybetmemeyi Tam Olarak  
Nasıl Başaracaksınız? ..... 175**

**9. BÖLÜM:**

**Fırtına Dindikten Sonra .....197**

**EKSTRALAR:**

**Kendinizde Kalmak .....213**

**Teşekkür ..... 222**

**Yazar Hakkında..... 223**

**GİRİŞ**

# **Artık Kendinizi Kaybetmekten Vazgeçme Zamanı**

**EBEVEYNLERE  
KENDİNİ KAYBETTİREN  
GERÇEKLER**



**SİZİN SUÇUNUZ YOK**



**KENDİNİZİ  
TOPARLAMANIZ  
MÜMKÜN**





**İ**vet, çocuklarımız sizi çileden çıkarıyor. Onlara çıkışı-  
yor, bağılıyor, feryat ediyorsunuz. İtiraf etmek isteye-  
ceğinizden çok daha sık asabileşiyor ve tepkisel dav-  
ranıyorsunuz. Nasıl ebeveynlik etmeniz gerektiğini biliyor,  
daha sakin ve daha bilinçli olmak istiyorsunuz; ama ne kadar  
çabalarsanız çabalayın sükûnetinizi yitiriyorsunuz.

Sizin hakkınızda, aileniz hakkında ya da sizin kendinize  
özgü kontrolden çıkma biçiminiz hakkında başka hiçbir şey  
bilmeden, daha az utanmanıza ve kendinizi kaybetmek yeri-  
ne öfkenizi kontrol altına almak için daha güçlü hissetmenize  
yardımcı olacak altı gerçek sayabilirim.

## **Ebeveynlere Kendini Kaybettiren Altı Gerçek**

.....

**1. EBEVEYNLİK ZORDUR.** Ebeveynlik herkes için zordur.  
Hayır ama gerçekten, herkes için, soya sütlü diyet lattesini ve  
köşe bucak temizlenmiş minivanıyla çocuğunu almaya daima  
en önce gelen o mükemmel ebeveyn için bile, ebeveynlik zor-  
dur. Ebeveynliğin zor olmasının birkaç farklı nedeni vardır  
ki bunlardan bazıları sizinle, bazıları çocuğunuzla ilgiliyken  
bazıları da burada, dünyada olan bitenlerden ziyade ayın evre-  
leriyle ilgili gibi görünmektedir.

**2. HER EBEVEYN ARADA SIRADA ÇİLEDEN ÇIKAR.**  
Bazıları diğerlerine göre daha sık, daha yüksek sesle çileden

çıkar, bazıları toplum içindeyken diğerlerinden daha fazla çileden çıkar; ama hepimiz çileden çıkarız. Bunda yalnız olmadığımız şüphesiz, yüzde 100, kesindir. Birkaç yıl önce *The New York Times*, bağırmanın artık vurmak yerine geçtiğini ve bizim “bağırman bir nesil” olduğumuzu anlatan bir makale yayımladı.

**3. DÜŞÜNDÜĞÜNÜZÜN AKSİNE, MUHTEMELEN ÇOÇUĞUNUZA ZARAR VERMEDİNİZ.** Beni yanlış anlamayın; sinir krizleriniz ne çocuklarınız ne de bir başkası için iyidir; ama siz zaten bunun farkındasınız. Bilmiyor olabileceğiniz şey ise insanların sanıldığından daha dayanıklı olduğudur. Çoğumuzu sıkça çileden çıkan anne babalar büyüttü ama yine de ufak şekerleme bağımlılıkları haricinde toplumun işlevsel, üretken üyeleri haline geldik. Bu yüzden içinizde tuttuğunuz suçluluğun, stresin ve utancın bir kısmını bırakabilirsiniz. Muhtemelen çocuk terapistlerine de henüz ihtiyacımız yoktur.

**4. YİNE DE KONTROLDEN ÇIKMAK BERBATTIR.** İnsanı yıpratır ve herkese kendini korkunç hissettirir. Çocuklarınızı strese sokar, onlarla ilişkinize zarar verir ve kendinizden ve ebeveynlik becerilerinizden şüphe etmenize yol açar. Sınır krizleriniz değerli zamanınızdan ve enerjinizden çalarken mevcut sorunu çözmez ya da sorunun tekrarlanmasına mâni olmaz ve istediğiniz gibi bir ebeveyn olmanızı zorlaştırır. Üstelik çocuklarınızda görmek istemediğiniz bir davranışın modeli olmuş olursunuz.

**5. KONU İRADE GÜCÜ DEĞİLDİR.** Pek çok ebeveyn sadece bir daha kontrolden çıkmamaya karar vermek suretiyle dişlerini sıkacak gücü bularak, çileden çıkmadan zor anları atlatabilmeleri gerektiğini düşünür. Bazılarımız bunu bazen becerebilsek de irade gücü denen şey bizim umduğumuz kadar fazla değildir. Dolayısıyla, kendinizi kontrol edecek kadar güçlü olmadığınızı hissederseniz unutmayın ki konu güç ya da iradeyle ilgili değil, sinir krizlerinizin nedenlerini anlamak ve

bu krizlerle etkili bir şekilde baş edecek beceri ve yöntemlere sahip olmakla ilgilidir.

**6. KENDİNİZİ KAYBETME SIKLIĞINIZI ÇOK DAHA AZA İNDİRMEYİ ÖĞRENEBİLİRSİNİZ.** Ve kendinizi kaybettiğinizde daha çabuk toparlanmayı... Bu bir günde olmayacak ve çaba göstermenizi gerektirecek; ama derler ya, hayattaki en güzel şeylere bedelsiz sahip olamazsınız, olsanız da zaten çocuklarınız muhtemelen onları bozar, bu yüzden en iyiyi hedeflemiyoruz. Sadece şimdi elimizde olandan daha iyisini hedefliyoruz.

Muhtemelen şu an size şunu söylemenin tam sırası: Bu kitabı okuduktan sonra kendinizi asla kaybetmeyeceğinize dair garanti istiyorsanız size böyle bir garanti veremem. Öte yandan iyi haber şu ki siz, ben ve geri kalan tüm mükemmellikten uzak ebeveynler, mükemmelliğe bizden biraz daha yakın çocuklar büyütürken daha bilinçli hareket edip daha az delirmek için Dalai Lama olmak zorunda değiliz. Yine de delirmek yerine sakın kalmayı başardığınızda, düşünceli bir şekilde karşılık vermenizi ve arzu ettiğiniz şekilde ebeveynlik yapmanızı -bu siz ve aileniz için her nasılsa- sağlayacak bir alan yaratmış olursunuz.

Neyse ki bunu başarmak için hayatınızı alt üst etmeniz, dadı tutmanız ya da daha üçüncü adımına gelmeden sinirleninizi bozacak inanılmaz pahalı bir 27 adımlık program satın almanız gerekmiyor. Ben size çileden çıkmamak için ne yapmanız gerektiğini basit tavsiyelerle, önerilerle anlatacağım. Bu kitapta tavsiye ettiğim alışkanlıklar ve yöntemler sadece daha sakın ve sabırlı bir ebeveyn olmanızı sağlamayacak, aynı zamanda hayatınızın diğer alanlarında da daha fazla kontrol sahibi olmanıza olanak tanıyacak.

Bu kitap, bağırmayı bırakmak ya da bamtelinize basıldığında sakın kalmak üzerine okuduklarınızın ilki olmayabilir ve tahminimce diğer tavsiyeler işe yaramamış olduğu için buradasınız. Anlıyorum. Ben de tüm makaleleri ve en iyi on öne-

rinin sıralandığı her listeyi okudum. Üstelik sadece bu kitap için yaptığım araştırmaların bir parçası olarak değil... Bu araya ilk kez girmem birkaç yıl önce yaşadığımız korkunç bir akşama denk gelir. Küçük tiranlarımı Kaplan Daniel'in önüne oturtmuş, Google'da yaklaşık 20 dakika "Çocuklarıma bağırma-yı nasıl bırakırım" araması yapmışım. Aklınızda olsun, benim klinik sosyal hizmet üzerine doktoram var ve kendimi bu saçmalığı Google'larken buldum... Tüm bunlarla nasıl baş edeceğinize dair kafa karışıklığı içindeyseniz kesinlikle yalnız değilsiniz.

## Henüz Kendinizi Toparlamamış Olmanızın Nedenleri

(ÖN BİLGİ: SİZİN BİR SUÇUNUZ YOK)

.....

**K**işisel ve profesyonel deneyimlerime göre, mevcut yöntemlerin ebeveynlerin çoğunda işe yaramaması birkaç sebepten kaynaklanır.

- ★ O kitapların çoğu fazlasıyla uzundur ve çoğu ebeveynin onca lafı okuyacak zamanı, enerjisi ya da isteği yoktur. Ben doğrudan sadede geleceğime söz veriyorum.
- ★ Öneriler ebeveynleri ve çocukları gerçekçi olmayan standartlara ve belki teoride muhteşem olan fakat gerçek hayatta uygulanması imkânsız yöntemlere tabi kılar. Okuduğunuz öneriler işe yaramayınca kendinizi başarısız hisseder ve vazgeçersiniz. Ben çalışan bir anneyim (kızlarım sekiz ve on

Harika ebeveynlik yapmak için mükemmel bir ebeveyn olmanız şart değildir.



yaşındalar) ve kendi evimde uygulamayacağım bir şeyi size sunmam. Burada şunu tekrar hatırlatmak faydalı olabilir: Harika ebeveynlik yapmak için mükemmel bir ebeveyn olmanız şart değildir. Mükemmel olmak için ne kadar strese girerseniz çileden çıkma olasılığınız o kadar artar. Bu da son derece ironiktir, ama havalı hipster tarzı bir ironiden bahsetmiyorum.

- ★ Çoğu tavsiye delirme anıyla ilgilidir ve genellikle size kendinizi kaybetmek yerine ne yapmanız gerektiğini söyler. Ben bunları “halamın sakalı olsa” tarzı tavsiyeler olarak görüyorum. Bağırarak yerine olduğunuz yerde on kere zıplamanız ya da on dört kez derin nefes almanız gerektiğini siz zaten biliyorsunuz ve bunları yapabiliyordunuz zaten yapardınız, yani belli ki farklı bir yaklaşıma ihtiyacınız var. İhtiyacınız olan yaklaşım bende.
- ★ Verilen tavsiye siz ve aileniz için uygun değildir. Ek A: Bir keresinde çocuklarıma bağırarak yerine tuvalete bağırarak gerektiğini söyleyen bir tavsiye okumuştum. Bu yöntem muhtemelen onu tavsiye eden kişinin işine yaradığı olsa da o sırada benim bir çocuğum bebek bezi kullanıyor, diğeri de tuvalet eğitimi cehennemiyi iştiğal ediyordu. Dolayısıyla kaka yapılan yerler etrafında vakit geçirmek yapmak istediğim en son şeydi. Bu kitaptaki tavsiyeler ise evrenseldir ve onları kendi tercihlerinize ve stilinize uygun hale sokmanız kolaydır.
- ★ Son olarak da o kaçınılmaz delirme yaşandıktan sonra (ki mutlaka yaşanacaktır) ne yapılacağıyla ilgili çok az tavsiye vardır. Gerçek şu ki çileden çıktıktan sonra kendinize ve çocuğunuza yaklaşmanın daha iyi ve daha kötü yolları vardır. Daha etkili olan yöntemler, söz konusu durumu daha hızlı tamir etmenizi sağlar ve yakın zamanda tekrar patlamanız olasılığını düşürür, bu yüzden biz de bu yöntemlere odaklanacağız.