

CAROLINE PENNEY

İYİ BİR EBEVEYN OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

Mutlu ve Kendine Güvenen Çocuklar
Yetiştirmek için Pratik Bir Rehber



Çeviren: Nilüfer Şen

İyi Bir Ebeveyn Olduğunuzu
Nasıl Anlarsınız?

Translated from the English Language edition of The Parenting Toolkit by Caroline Penney, originally published by Hawthorn Press Publications. Copyright © 2018 by Caroline Penney. This edition arranged through Kayi Agency. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından “The Parenting Toolkit” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fatih Mah. Tahrallı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No:7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064995
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Nilüfer Şen
Editör: Gülnur Gözübek
Redaksiyon: Ogün Özdemir
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özkan Köse
Kapak Tasarımı: Özkan Köse
Orijinal Adı: The Parenting Toolkit

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

İyi Bir Ebeveyn Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?

Mutlu ve Kendine Güvenen Çocuklar
Yetiştirmek için Pratik Bir Rehber

Caroline Penney

Çeviren: Nilüfer Şen



İçindekiler

	İthaf	7
	Önsöz	9
	Giriş	11
Bölüm Bir	Kendine Bakmak	15
Bölüm İki	Duygular	25
Bölüm Üç	Çocuğa Yönelik Oyun	37
Bölüm Dört	Ebeveynlik Stilleri	49
Bölüm Beş	Açıklayıcı (Tanımlayıcı) Övgü	57
Bölüm Altı	Etkiler	65
Bölüm Yedi	Çocukların Sorunları Çözmesine Yardımcı Olmak	71
Bölüm Sekiz	Çocukların Davranışlarının Anlamı	75
Bölüm Dokuz	Disiplin Stratejileri	83
Bölüm On	Yaşlar ve Aşamalar	115
Bölüm On Bir	İletişim	129
Bölüm On İki	Stres Yönetimi	143
	Sonuç	149
Ek 1	Ebeveynlik Eğitimi Destekleyen Teoriler	151
Ek 2	Ebeveyn Destek Grubu Nasıl Kurulur?	163
Ek 3	Özetle Kitap	167
	Teşekkür	173

İthaf

Hayatta olsalardı bu kitabın yayımlanmasından duyduğum zevki benimle paylaşacak olan ailem Tony ve Annette Freud'un sevgi dolu anısına.

Ebeveyn olma konusunda en iyi öğretmenlerim olan Robert, Jessica, Nicholas'a; hayatıma getirdikleri tüm sevgi ve neşeye.

Bilgeliği ve desteği için Lawrence'a...

Önsöz

Tanıdığım en iyi ebeveyn berbat bir çocukluk geçirdi. Ailesi hiddetli, umutsuzca yoksul ve kaotikti. Çok fazla çocuk, çok az zaman ve alanları vardı. Çocuklar zamanın yarısında kendi yemeklerini kendileri hazırlar ve genellikle uyandıklarında oturma odalarında uyuyakalmış ya da koridorda dolaşan yabancıları bulurlardı. Ebeveynleri onları umursamıyor değildi ancak ebeveynlik için bilgi ve yetenekleri yetersizdi. Çocukların yetiştirdiği çocuklar gibiydiler.

O ise her nasılsa, çocukluğunda yanlış olan her şeyi çözmeyi başardı ve kendi çocuklarının istikrar, sevgi, eğlence ve arkadaş canlısı ve asla korkutucu olmayan bir disiplinle tam tersi olmasını sağladı.

İyi ebeveynlik yapabilmek için iyi bir çocukluk geçirmeniz gerekmez. Ancak çocuk olmanın nasıl bir his olduğunu anlama ve işleri daha iyi hâle getirebilecek şeyleri yansıtmaya, düşünme ve onlarla temasa geçme şansına ihtiyacınız var.

Çocuk yetiştirme üzerine çok sayıda kitap ve internette, çocuğunuzu esnek, başarılı, kendinden emin vb. yapmak için neşeli ipuçları ve kurallar içeren, kıymeti kendinden menkul milyonlarca uzman var. Bunun değerli bir şey olduğuna eminim ama kanomu alıp hemen denize açılmak istememe neden oluyor. Bir kar fırtınası şiddetinde tavsiye verilmesi, ebeveynlerin ihtiyacı olan şey değildir.

Caroline'ın kitabı bundan daha derin bir sudur. Aile terapistlerinin sorunların altından kalkmak ve onlara neyin sebep olduğunu çözmek için bildiği sırları kullanır. Öz-bakımı ihmal mi ediyorsunuz? Sinirinize dokunan ve sakin kalmanızı zorlaştıran duygusal alanlar var mı? Çocukluğunuz, geri gelip sizi rahatsız eden ve şimdi bile hayatınızı altüst eden bir kâbus muydu?

Bu kitap, açık, basit ve samimi bir dille bu engelleri anlamana ve aşmanıza yardımcı olur. Size duymayı sevdiğiniz türden hikâyeler anlatır: Başlı belada, sizden çok daha beter ya da en az onun kadar kötü durumda olan ailelerle ilgili olanları ve onların işleri nasıl çözüp daha mutlu hayatlar sürdürdüklerini...

Çocuklara ne yaptığınızı ve ne söylediğinizi düşünmenin, biz büyürken bize söylenenden daha iyi yolları vardır. Gizemli veya zor değil. Bir arabanın direksiyonunu

değiştirebiliyorsanız veya Netflix'te yolunuzu bulabiliyorsanız veya bir cumartesi sabahı krep yapabiliyorsanız, çocuklarla iletişim kurmayı da öğrenebilirsiniz.

Bu kitabı ara ara okumanızı tavsiye ederim. Bir kısmını okumayı deneyin ve bir fark yaratıp yaratmadığına bakın. Çocuklarınız size gelişmeniz için yeni şanslar vermeye devam edeceğinden, dünya kadar zamanınız var!

Çoğu insan anne veya baba olmanın bazı kısımlarında iyidir ancak yeteneklerinde boşluklar vardır. Siz de ebeveynliğinizde yanlış giden şeyler olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Bu gibi durumlarda dikkatinizi çeken bölüm başlıklarını fark edebilirsiniz çünkü bir düzeyde, daha fazla rahatlamak, kendiniz ve çocuklarınızla daha fazla bağlantı kurmak için neye ihtiyacınız olduğunu biliyorsunuz. Tüm insan ırkı bu şifa ve öğrenme yolculuğundadır.

Kendimize birazcık bile ışık tutabilirsek ve biraz daha ılımlı ve net olabilirsek kendimizle gurur duyabiliriz. Bu kitabın tadını çıkarın. Ebeveynliğin tadını çıkarın!

Steve Biddulph
Tazmanya, 2018

Giriş

Birçok ebeveyn, bebekleri olduğunda kendilerine bir kullanım kılavuzu verilmesini istediklerini söylüyor. Birçoğumuz ilk başta ebeveynlik için tamamen hazırlıksız, zamanla ise telafi etmemiz gereken şeyler olduğunu hissettik. *İyi Bir Ebeveyn Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?*, hepimizin sahip olmayı dilediği bir kılavuzdur.

Çocuk yetiştirmek, en önemli ve karmaşık faaliyetlerden biridir. Bu kitap, doğru olanı yapmanıza yardımcı olacak on iki temel ebeveynlik ilkesini sunar. Bu ilkeler, siz ve çocuğunuz arasındaki ilişkiyi geliştirmenize yardımcı olur, zorlu zamanlar ve davranışlarla başa çıkmak için stratejiler sağlar ve ebeveynliğinizin daha tatmin edici, eğlenceli ve ödüllendirici olmasına yardımcı olur. Tüm ailenizin daha iyi iletişim kurmasına yardımcı olacak ve çocuklarınızın güvenini ve özsaygısını artıracaktır.

İyi Bir Ebeveyn Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?, bir aile terapisti olarak profesyonel ve klinik pratiğimde yüzlerce aileye nasıl yardım ettiğime, bu alandaki en son araştırmalara ve -en önemlisi- üç çocuk annesi olarak kendi deneyimlerime dayanmaktadır. Olaylara oldukları anda tepki vermek yerine, düşünceli bir ebeveyn olmakla ilgilidir. Çocuğunuzla olan ilişkinizde, aile yaşamınızda dramatik dönüşümlerle sonuçlanabilecek genellikle küçük değişiklikler yapmakla ilgilidir.

Bu kitap nasıl kullanılmalıdır?

Size ebeveynlik hakkında tam bir anlayış kazandıracak olan bu kitabı baştan sona okumanızı tavsiye ederim. O zaman her bölümün üzerinden geçmek ve ilgili alıştır-maları yapmak için daha fazla zaman harcayabilirsiniz. Her bölüm bir öncekinden elde edilen anlayış üzerine inşa edilir.

Bununla birlikte, zamanınız kısıtlıysa, çocuğa yönelik oyun veya çocukların davranışlarının anlamı gibi ebeveynliğin sizi ilgilendiren bir yönüne bakmak isteyebilirsiniz; bu durumda o bölümlere atlayabilirsiniz. Çocuklarınız büyüdükçe ve geliştikçe etkili disiplin yöntemleri hakkındaki bilgilerinizi güncellemeniz gerektiğini düşünüyorsanız, disiplin stratejileri bölümü yararlı olacaktır.

Ebeveynlerle çalışıyorsanız, ebeveynlik eğitimi destekleyen teoriler hakkındaki eki araştırmak isteyebilirsiniz.

Kitap ayrıca, belirli bir konuyu nasıl ele alacağınızdan emin olmadığınız zamanlara göz atıp çıkmak için bir başvuru kitabı olarak da kullanılabilir ve sorunları gösteren örnekler, ebeveynliğinizde küçük ayarlamalar yapmanın dönüşümsel sonuçlara nasıl ulaşabileceğini gösterebilir.

Elinizde bir kalemle çocuğunuz ve belki kendiniz hakkında bilgi edinebileceğiniz bir çalışma kitabı olarak da kullanılabilir.

Kitap aşağıdaki konuları kapsamaktadır:

1. **Kendine bakmak.** Bu bölüm, ebeveyn olarak kendi ihtiyaçlarınızı karşılamamanın ve bu konuda suçluluk duymamanın önemine değiniyor. Ayrıca, önceki nesillerden gelen kalıpların, ebeveynlik biçimimizi nasıl etkileyebileceğini inceliyor ve bunların, yararsız ebeveynlik kalıplarını aktarmamak için anlaşılması gerektiğini öne sürüyor.
2. **Duygular.** Bu bölüm, çocukların duygularının ciddiye alındığını hissetmeleri için duyguları kabul etmenin önemini açıklar. Ayrıca ebeveynlerin duygularını ilişkilerine zarar vermeden nasıl ifade edeceklerini anlamalarına yardımcı olur.
3. **Çocuğa yönelik oyun.** Bu bölüm, oyunun neden önemli olduğunu ve çocuğun ebeveyn(ler)ile yüksek kaliteli özel zaman geçirmesi için çocuğa yönelik oyunun nasıl uygulanacağını açıklamaktadır.
4. **Ebeveynlik stilleri.** Bu bölüm, ana ebeveynlik türlerini (Agresif, Pasif, Manipülatif ve İddialı) ve bunların çocuklar üzerindeki etkilerini açıklamaktadır.
5. **Açıklayıcı övgü.** Bu bölüm, çocuğun değerli olduğunu hissetmesine yardımcı olacak özel övgülerin nasıl sunulacağını açıklar.
6. **Etiketler.** Bu bölüm, çocuklara etiket atfetmenin değil, bunun yerine davranışı tanımlamanın önemine değinir. Ayrıca ailedeki rollere ve çocukların yalnızca bir rolle -örneğin 'sportif' olan veya 'utangaç' olan gibi- tanımlanmamasına izin vermenin önemini inceler.
7. **Çocuğunuzun sorunları çözmesine yardımcı olmak.** Bu bölüm, bir ebeveynin, çocuklarının sorunlarını yaratıcı bir şekilde çözmesine nasıl yardımcı olabileceğini açıklar.
8. **Çocuğunuzun davranışını anlamak.** Bu bölüm hiçbir davranışın yoktan varolmadığını açıklar. Davranışın altında her zaman bir ihtiyaç vardır ve bu davranış her zaman bir anlam iletir.
9. **9. Disiplin stratejileri.** Bu bölüm, çok çeşitli disiplin stratejilerinin nasıl uygulanacağını tartışır ve açıklar.

- 10. Yaşlar ve aşamalar.** Bu bölüm, çocukların davranışlarının anlamının, çocuğun içinde bulunduğu gelişim evresine nasıl bağlı olduğunu ve her evrede çocuğun belirli görevleri nasıl üstlenmesi gerektiğini açıklar.
- 11. İletişim becerileri.** Bu bölüm, nasıl dinleneceğini ve anne-babaların düşebilecekleri yaygın tuzakları ele alır.
- 12. Stres yönetimi.** Bu bölüm, vaka çalışmaları sağlayarak hem ebeveynler hem de çocuklar için stresin nasıl yönetileceğini ele almaktadır.

İlk sekiz bölüm ve on birinci bölüm, anne babalar ve çocukları arasında olumlu bir ilişki kurulmasına yardımcı olacak, bölümlerin birbirinin üzerine inşa edilmesiyle, çocuklarının özgüvenini ve sosyal olarak yetkin olma yeteneğini geliştirecektir.

Dokuzuncu bölüm, ebeveynlere, çocuklarının sınırları kabul etmelerine ve uygun şekilde davranmalarına yardımcı olmak için bir dizi farklı disiplin stratejisi sunar. Onuncu bölüm, ebeveynlere, çocuk gelişiminin çocukların davranışlarına ilişkin beklentileri nasıl etkilediği ve ebeveynlerin çocukların her aşamada gelişmek için gerekli becerilerde başarılı bir şekilde ustalaşmasına yardımcı olmadaki rolü hakkında büyüleyici bilgiler verir.

On ikinci bölüm, ilişkilerin yıkıcı davranışlardan zarar görmemesi ve zor duygularla nasıl başa çıkılacağını anlamak için bir rehberdir.

Farklı ebeveynlik stratejileri uygulamanın etkisi hakkında hikâyeler anlatmak için birlikte çalıştığım ailelerin gerçek yaşam deneyimlerini kullandım. Vaka çalışmaları, farklı aile deneyimlerinin bir karışımıdır ve tüm ayrıntılar anonimleştirilmiştir.

Mükemmel bir ebeveyn olamayacağınızı ve olmanız gerekmediğini kabul etmek özgürleştirir çünkü yeterince iyi olmak, büyük bir başarıdır!

İyi Bir Ebeveyn Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız?, oldukça önemli ve aynı zamanda zorlu bir yolculuk olan çocuk yetiştirme sürecinde size rehberlik edecek on iki temel ebeveynlik ilkesi sunar. Bu ilkeler, çocuğunuzla ilişkinizi geliştirmenize destek sağlarken zorlu zamanlar ve davranışlarla başa çıkmak için stratejiler sunar ve ebeveynliğinizin daha tatmin edici, eğlenceli ve ödüllendirici olmasına yardımcı olur.

Caroline Penney, çocuklarına hayat yolculuklarında iyi bir başlangıç sunmak isteyen ebeveynler ve veliler için eşsiz ve değerli bir kaynak sunuyor. Bir aile terapisti olarak uzun yıllara dayanan deneyiminden yola çıkarak çocuğunuzun kendine güvenen, yetenekli ve tüm potansiyeline ulaşabilen biri olmasına nasıl yardımcı olabileceğinizi detaylarıyla açıklıyor. Kitapta yer alan çok sayıda gerçek yaşam hikâyesi ise yalnız olmadığınızı ve sorunlarınızın sanılanın aksine o kadar da karmaşık olmadığını gözler önüne seriyor.

Bu kitap, aile içi iletişiminizi güçlendirirken çocuklarınızın özgüvenini ve özsaygısını artıracak!