

NOËL JANIS-NORTON

daha
huzurlu,
rahat,
mutlu
ebeveynlik



Daha mutlu bir ev hayatı
için basit stratejiler



DAHA HUZURLU, RAHAT, MUTLU EBEVEYNLİK

Orijinal adı: Calmer, Easier, Happier Parenting

© Noél Janis-Norton, 2012

Bu kitabın ilk baskısı Birleşik Krallık'ta 2012'de Hodder & Stoughton tarafından yapılmıştır.

Yazan: Noél Janis-Norton

İngilizce aslından çeviren: Talin Ataman

Yayına hazırlayan: Özlem Tutar

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Mayıs 2022 / ISBN 978-625-8380-42-2

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik

Noël Janis-Norton

Çeviren: Talin Ataman



Bu kitap çocukları ve kendileri için daha huzurlu,
rahat ve mutlu bir hayat arayan tüm ebeveynlere ithaf
edilmiştir.

İ ç i n d e k i l e r

Giriş 9

BİRİNCİ KISIM:

Daha huzurlu, rahat, mutlu bir aile hayatı yaratmak..... 15

BİRİNCİ BÖLÜM: Modern çağda ebeveynlik neden

böylesine bunalıcı ve bu konuda neler yapabiliriz?..... 17

İKİNCİ BÖLÜM: Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynliğin

verdiği söz: 32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Açıklamalı Övgü..... 47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Başarıya Hazırlama..... 76

BEŞİNCİ BÖLÜM: Yansıtıcı Dinleme..... 130

ALTINCI BÖLÜM: Asla İki Kez Söyleme 172

YEDİNCİ BÖLÜM: Olumsuz davranış ortaya çıktığı anda

nasıl durdurulur? 204

SEKİZİNCİ BÖLÜM: Ödüller ve Cezalar..... 238

İKİNCİ KISIM:

Ailenin parlama noktalarını değiştirmek 271

DOKUZUNCU BÖLÜM: Sabahları hazırlanmak 278

ONUNCU BÖLÜM: Yemek saatleri..... 292

ON BİRİNCİ BÖLÜM: Kardeş ilişkileri 311

ON İKİNCİ BÖLÜM: Ekran önünde geçirilen zaman 328

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Ödev..... 340

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Ortalığı toplamak ve kişisel eşyalarla ilgilenmek	355
ON BEŞİNCİ BÖLÜM: Gündelik ev işleri	369
ON ALTINCI BÖLÜM: Tek başına oynamak.....	379
ON YEDİNCİ BÖLÜM: Yatma saati ve uyku	390
Sonuç.....	403
Teşekkür.....	407

Giriş

Yıllar önce, New York Üniversitesi'nin öğretmen okulundan yeni mezun, deneyimsiz bir öğretmendim. İlk işimde, bazı sınıflarda çocukların bağırıp çağırdıklarını, yerlerinden kalkmak için mazeret uydurduklarını, öğretmen arkasını döner dönmez odanın diğer tarafına kâğıttan uçaklar fırlattıklarını ve öğretmenin sessizlik için yinelenen ricalarını göz ardı ettiklerini fark ettim. Ama başka sınıflarda öğrenciler kendilerine söylenen yerlerde oturuyorlardı; odaklanmışlardı, öğreniyorlar ve gülümsüyorlardı. Belli ki okuldan zevk alıyorlar ve başarılarıyla gurur duyuyorlardı.

9

Öğrencilerde heves uyandıran ve onlara ilham veren mükemmel öğretmenleri saygı ve merakla izliyordum. Onların aynı zamanda bir yönerge verip onun uygulanacağından emin olan öğretmenler olmalarının tesadüf olmadığını farkındaydım. Sınıftaki ilk günlerimde dört yıllık öğretmenlik eğitiminin, bir sınıfı nasıl idare edeceğim konusunda bana hiçbir şey öğretmediğini üzümlere fark ettim. Nasıl öğreteceğim konusunda çok şey öğrenmişim ama profesörlerimin konuşulmayan varsayımları, yapmam gereken tek şeyin sınıfa girmek olduğuydu. Öğretebileceğim her şeyi almaya hevesli, gözünü bana dikmiş, can kulağıyla beni dinleyen, güler yüzlü, sakın çocuklarla dolu bir sınıfın beni karşılayacağını varsaymışlardı.

Pek fazla düşünmeden öğretmeyi seveceğimi ve bu konuda başarılı olacağımı hayal etmişim. Ama gerçekler için hazırlıklı olmadığımı hemen anladım. Bu okuldaki öğrenciler öğretmenlere saygı duymuyorlardı. Bu çocuklar dikkatlerini vermenin ya da ellerinden gelenin en iyisini yapmanın görevleri olduğuna inanmıyor-

lardı. Ben de öğle tatillerinde öğretmenler odasında, başarılarının sırrını öğrenme ümidiyle deneyimli öğretmenlerin konuşmalarını dikkatle dinliyordum. Hayranlık beslediğim öğretmenlere yaklaşım böyle sakin ve odaklanmış sınıflara sahip olmayı nasıl başardıklarını soruyordum.

Kibar bir öğretmen beni rahatlatmaya çalıştı. “Endişelenme tatlım. Birkaç sene içinde işin esasını kavrayacaksın.” Bu beni rahatlatmadı, çünkü sınıfımda nasıl düzen sağlayacağımı çözemezsem birkaç sene dayanamayacağımdan korkuyordum. Ele avuca sığmaz sınıfa sık sık bağırdığını duyduğum bir öğretmen araya girip bana bir öneride bulundu. “Bu çocuklar! Bunlar yaramaz! Onlardan fazla beklentin olmazsa düş kırıklığına uğramazsın.” Bunun doğru olamayacağını biliyordum, çünkü okulda, az sayıda da olsa öğrencilerinin saygısını kazanmış öğretmenler vardı. Bu öğretmenlerin öğrencilerinden beklentileri yüksekti ve düş kırıklığına uğramıyorlardı.

10

Bir öğretmen açıklamaya çalıştı: “Onlara ciddi olduğunu göstermen gerek.” Kulağa umut verici geliyordu ama nasıl yapacağımı söylemiyordu. Başka bir öğretmen, “Onlara iyi iş başarabileceklerine inandığını göstermelisin” dedi. Bu da kulağa iyi geliyordu ama bir kez daha nasıl yapacağımı bilmiyordum. Ve başka bir öğretmen de, “Onlara kimin patron olduğunu göstermelisin” dedi. Çok önemli nasıl sorusunu sorduğumda, “Ayağını yere sert basacaksın” diye yanıtladı. İçimden “Hangi ayağımı?” diye sormak geldi.

Bu mükemmel öğretmenler işlerinde o kadar uzun zamandır iyidiler ki, aldıkları sonuçları nasıl aldıklarını artık düşünmek zorunda değillerdi. Sadece yaptıkları hangi şeyin işe yaradığını sözcüklerle dökmeyi bilmiyorlardı. Ne yazık ki bana yararlı bir öneride bulunamadılar.

İşte tam o sırada o öğretmenleri dikkatle incelemeye, ne yaptıkları ve nasıl yaptıkları konusunda notlar almaya başladım. Notlarımı ayrıştırıp üstünde çalışınca, çocukların öğrenmeye istekli hale gelmelerinin bir öğretmenin içsel niteliğine değil, kullandığı belirli yöntemlere bağlı olduğunu anladım. Kaybedecek bir şeyim olmadığını

düşündüm ve aynı yöntemleri sınıfımda kullanmaya başladım. Başaracağıma emin olmasam da zamanla ve çalışarak iyi sonuçlar almaya başlayacağımı umut ediyordum.

Yöntemlerin birkaç gün içinde işe yaramaya başladığını görmek beni çok mutlu etti. O etkileyici öğretmenlerin yaptıklarını uygulamaya başladığım anda, çocuklar bana o hayran olduğum deneyimli öğretmenlerden biriymişim gibi hızla karşılık verdiler. Öğretmenler odasındaki öğretmenin öngördüğü gibi birkaç yıl değil, birkaç hafta içinde giriştiğim bu işi başarabileceğime dair kendime güvenmeye başladım.

Diğer öğretmenlerin fark etmeye başlamaları beni hayrete düşürdü. “Frank B. son zamanlarda devamsızlık yaptı mı? Bir süredir onu kurulda azarlamak zorunda kalmadım” dedi bir öğretmen. “Hayır, devamsızlık yapmıyor. Artık çok daha sakin. Noel onunla harikalar yarattı” diye yanıt verdi bir başka öğretmen. Çok geçmeden öğretmenler zor çocuklarla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda benim gibi işe yeni başlamış bir öğretmene akıl danışmaya başladılar!

Sonra ebeveynler bana akıl danışmaya başladılar. Küçük gürültücü yaramazlarının oturup dinlemelerini ve okulda gerekeni yapmalarını sağlayabildiğimi görüyorlardı. Kuşkusuz ev ödevlerini nasıl yapacaklarını ya da öfke nöbeti geçirmeden yatağa nasıl gideceklerini veya kendilerine söyleneni yapmalarının nasıl sağlanacağını biliyor olmalıydım. Bana sordukları için gururum okşanıyordu ama o dönemde çocuğum olmadığı için o ebeveynlere faydalı önerilerde bulunamayacağımı düşünüyordum. Söylemeyi düşünemediğim tek şey, “Sınıfta yaptığım bu ve işe yarıyor. Neden evde de denemiyorsunuz?” demek oldu. Birkaç gün içinde ebeveynler bana döndüler ve “İşe yarıyor!” dediler.

O zaman, çocuk yetiştiriminin en önemli kısmının öğretmekten ibaret olduğunu ve herkesin daha becerikli bir öğretmen ve sonuç olarak daha iyi bir ebeveyn olmak için bazı yöntemleri öğrenebileceğini anladım. Her sorunu bir eğitim fırsatı gibi görmeye başladığı-

mız anda, çocuklarda bizi sıkan ya da üzen davranış ve alışkanlıkların iyileştirilebileceğini ve birçok durumda tamamen yok edilebileceğini öğrendim.

Çocuklarla, daha sonra öğretmenler ve ebeveynlerle çalışmaya devam ettikçe çocukların işbirliğine daha hazır, motive, özgüvenli ve düşünceli olmaları için onlara nasıl yardım edeceğimi öğrendim. Konuya olan ilgim beni daha fazla çalışmaya itti. Ve bir anne, üvey anne, koruyucu anne (şimdi de büyükanne) olarak daha bile çok şey öğrendim. Yıllar içinde yaradılışın davranış üzerindeki etkilerini ve aşırı huyları olan çocuklara daha dengeli tepkiler geliştirmeleri için nasıl yardım edilebileceğini öğrendim. Davranış sorunları olan birçok çocuğun hemen göze çarpmayan ve genellikle bilinmeyen öğrenme güçlükleri yaşadıklarını ve öğrenme sorunlarıyla ilgilenmenin her zaman davranış ve tutumu iyileştirdiğini öğrendim. Kronik stresin ebeveynlerin tüm çabalarını baltalayacağını ve bu stresi azaltmak için neler yapılabileceğini öğrendim. Ve işe yaradığını gördüğüm tüm yöntemleri, becerileri, stratejileri ve ilkeleri yavaş yavaş geniş kapsamlı bir pakette topladım. Bu sistemi Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik olarak adlandırdım.

12

Okul kapısında ebeveynlere önerilerde bulunurken zamanla seminerler ve dersler vermeye başladım. Bir sonraki adımım aileler için bir merkez açmaktı. Sonra Londra'ya yakın yaşamayan ebeveynlerin de bu yöntemlerden faydalanabilmeleri için öğrendiklerimi kitaplara, CD ve DVD'lere kaydettim. Konu yayıldıkça tüm dünyada şahsen ya da telefonla ebeveynleri yönlendiren Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik pratisyenlerini eğiterek ihtiyacı karşılamaya başladım.

Ebeveynler bize her zaman en büyük düş kırıklıklarının çocuklar sözlerini dinleyene ve işbirliği yapana dek yönergeleri tekrarlamak zorunda kalmaları olduğunu söylerler. Bu kitabı okurken Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik yaklaşımının, bu sorunu (ve birçok diğer tipik aile sorununu) çözmek için size adım adım bir sistem önerdiğini göreceksiniz. Çocukların gürültü patırtı çıkarmadan, ilk

seferde işbirliği yapma alışkanlığını kazanmaları için ebeveynler olumlu ve saygılı yöntemler kullanarak yol gösterebilirler.

Bu kitapta ev ödevlerinden, müzik çalışmalarından ve kardeşler arası rekabetten ortalığı toplamaya, uyku ve yemek saatlerine kadar her şeyi, birçok normal aile meselelerini değiştirecek stratejileri bulacaksınız. Bu stratejiler çocuklara kendilerini yetenekli, düşünceli ve takdire değer görmelerini öğretecek. Bu sistem sayesinde ebeveynler de ebeveynlik görevlerinde kendilerini daha rahat ve daha güvenli hissedecekler. Ve aile hayatını kesinlikle daha huzurlu, rahat ve mutlu kılacak.

Ebeveynlerle görüş alışverişinde bulunduğum kırk yıl boyunca bu yöntemlerin başarısızlığa uğradığını asla görmedim. Şimdi onları sizinle paylaşmak beni çok mutlu ediyor.

BİRİNCİ KISIM



**Daha huzurlu, rahat,
mutlu bir aile
hayatı yaratmak
için temel yöntemler**

Modern çağda ebeveynlik neden böylesine bunaltıcı ve bu konuda neler yapabiliriz?

Düş kırıklığını özgürlüğe dönüştürmek

Yatma saati sırasında çocuklara sürekli bağırırdım. Ve sonunda uykuya daldıkları anda, yılmış ve kötü hissederek, neredeyse gözyaşları içinde kendimi kanepeye bırakırdım. Aynı şey hemen hemen her gece yaşanırdı. Daha sakin ve sabırlı olacağıma yemin ederdim. O zaman farkına varmadığım şey, söylediğimi nasıl yaptıracağımla ilgili hiçbir fikrimin olmadığıydı. Yani asla tutamayacağım bir yemin etmişim.

Artık gereken araçlara sahibim ve çocuklarım genellikle işbirliği yapıyorlar. Hayat daha huzurlu, zamanımı pazarlık yaparak, tartışarak ve bağırarak geçirmiyorum ve aslına bakarsanız yapmam gereken şeyleri kısmen de olsa yapacak vakit buluyorum!

9, 7 ve 4 yaşlarında üç çocuk annesi

Ebeveynlerle dolu bir odada konuştuğumda ve “Çocuklarımız olmasaydı ebeveyn olmak çok daha kolay olurdu. Bizi yavaşlatıyorlar. Bize engel oluyorlar. Bir iş yaptığımızda yaygara koparıyorlar” dediğimde her zaman kahkaha sesleri duyulur.

Ebeveynler olarak, hepimiz kendimizi bununla özdeşleştirebiliriz. “Yapılacaklar listemiz” sayfalar uzunluğunda. Ama yeni doğan

bebeğimizi kollarımızda salladığımızda ve sevgiyle onun gözlerine baktığımızda, “Seni başkasına bırakıp tüm işlerimi halledebilmek için sabırsızlanıyorum” diye düşünmedik. Elbette çocuğumuza bakmak, onunla vakit geçirmek istedik. Huzurlu ve mutlu bir çocuklu hayat hayali kurduk.

Ama gerçek şu ki çoğumuz iş, çocukların programları, gönüllü sorumluluklar, gündelik ev işleri arasında hokkabazlık yapıyoruz. Bir ajandamız var ve hangi ihtiyaçların karşılanması gerektiğini görmek için sürekli ileriye bakıyoruz. Çocuklarımız bizi dinlemediklerinde ya da söylediğimizi yapmadıklarında inanılmaz derecede sinirimiz bozuluyor. Her gün yapılması gerekenleri çocuklara yaptırmak için yaşanan tüm o tartışma, yineleme, anımsatma ve bağırışma sabrımızı taşıyor ve gerildiğimizi hissediyoruz!

Bu size tanıdık geliyor mu? Belki de bu kitabı sızlanma, inatlaşma, öfke nöbetleri ya da yemek, uyku ve ödev saatleri savaşlarıyla başa çıkamadığınız için seçtiniz. Belki de çocuklarınızdan biri diğerlerine göre daha hassas, daha heyecanlı ve daha inatçı. Siz de bu çocuğunuzu nasıl yetiştireceğinizi bilmiyor olabilirsiniz. Belki de uğraştığınız sorunlar daha küçük ama olabileceğiniz en iyi ebeveyn olmanız için size yardım edecek olumlu ve etkili stratejileri keşfetmek niyetindesiniz. Belki de çocuğunuzun tanısı konmuş özel bir rahatsızlığı var ve onun en iyi yanını nasıl ortaya çıkarabileceğinizi öğrenmek istiyorsunuz.

Bu kitap hepimiz için. Bu kitapta çocuğunuzla işbirliğinizi önemli ölçüde iyileştirmek ve edinmesini istediğiniz tüm diğer alışkanlıklar için size belirli stratejiler ve beceriler anlatacağım. Çocuk yetiştirme işini daha huzurlu, rahat ve mutlu kılacak yolları sizinle paylaşacağım.

Modern ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklar

Çocuk yetiştirmek bugün neden daha stresli ve yapılacaklar listemiz neden bu kadar uzun? Modern çağda ebeveyn olmak el-

bette bizim ebeveynlerimizin karşılaştıklarına göre daha farklı ve yeni zorluklar barındırıyor. Günümüzde ebeveynler çeşitli nedenlerle daha çok stres altındalar.

Çoğumuz yakınımızda yaşayan ve bize destek verebilecek geniş aileden yoksunuz. Özellikle her iki ebeveynin de çalıştığı ailelerde, ebeveynlerin üzerinde, gerçekleştirilmesi olanaksız sayıda rolü üstlenmenin baskısı var. Gittikçe daha uzun saatler çalışan ebeveynler için market alışverişi, temizlik ve yemek hazırlama gibi işler telaş ve stres içinde gerçekleşiyor.

Modern iletişim araçları ebeveynlerin devreyi tamamen kapatmalarını neredeyse olanaksızlaştırdı. Cep telefonları ve internet hayatımızın her köşesinde; evlerimizde, arabalarımızda, çantalarımızda, ceplerimizde ve kulaklarımızda yerini aldı. Teknoloji bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, diğer yandan günün yirmi dört saati karşılık verme baskısı bizi rahatsız ediyor.

Stres seviyemizi etkileyen bir başka rol de “taksi şoförü” olmak. Bugün çocuklara sunulan etkinliklerin sayısı şoke edici ve üstelik bunlar bebeklik döneminde başlıyor! Bizim ebeveynlerimizin nesliyle kıyaslarsak müthiş bir değişim söz konusu. Bugün çocuklar için her şey 3 yaşından itibaren, hatta daha bile erken başlıyor: futbol, bale, müzik dersleri, hatta yoga! Bu, fırsat anlamına gelse de gerginliğe de neden oluyor. Çocuklarımızı birçok harika deneyimle tanıştırmak istiyoruz, çünkü tüm bu değer katan programlar bize çok cazip geliyor. Sonra çocuğumuz etkinlikten zevk alsaydı bile kendimizi şoför rolünde buluyoruz. Trafikte derslere, maçlara yetişmek, bir yerden diğerine tüm bu taşıma işleri sabrımızı zorlayarak stres seviyemizi yükseltiyor. Çocuklarımızın yanı sıra biz de gereğinden fazla yoğun bir program yükleniyoruz.

“Yabancı tehlikesi” konusunda hissedilen tehdit çocukların oynama şeklini ve sonuç olarak bizlerin iş tanımını zorlayıcı şekilde değiştirdi. Diğer rollerimize ek olarak “aktivite organizatörleri” olduk. Eskiden çocuklar okuldan eve döndüklerinde bir şey atıştırır,

sonra da dışarı çıkarlardı. Çocukları mahallenin diğer çocuklarıyla dışarıda keşiflerde bulunup saklambaç oynarken ya da ağaçlara tırmanırken, ebeveynler işlerini yapacak zaman bulurlardı. Çocuklar akşam yemeğine kadar eve dönmezlerdi. Ev ödevi ya yoktu ya da o kadar azdı ki ebeveynlerin radarına bile takılmıyordu. Ebeveynlerimiz seks manyakları konusunda endişelenmiyor ve çocuklar keşfetmenin özgürlüğünü yaşıyorlardı. Şimdi çocuklar evde daha çok oynuyor, ekran karşısında daha çok zaman geçirmek için yalvarıyor, daha az hareket ediyor, onlarla oynamamızı ya da oynamaları için arkadaşlarına götürmemizi istiyorlar.

Modern ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklar göz önünde bulundurulursa, neden bu kadar gergin hissettiğimize ve her gün gerekenlerin yapılmasını sağlamak için neden söylendiğimize, tehditler savurduğumuza, eleştirdiğimize ve bağırdığımızı şaşmamak gerek. Strese neden olan bu durumlardan hiçbirinin yok olması ihtimal dahilinde olmadığına göre ailedeki stresi azaltacak yollar bulmak ve ebeveynliğin daha huzurlu, rahat, mutlu olabilmesi için çocuklarımızı daha işbirlikçi olmaya yönlendirmek bize kalıyor.

Ebeveynlik: Eğitimi olmayan iş

Ebeveynlik var olan en önemli iş. Ama genellikle doğum derslerinin ötesinde eğitimi olmayan bir iş. Nasıl olur da çocuk büyütme kadar emek isteyen ve farklı bir iş, eğitimsiz yapılabilir? Bu zorlandığımızda ya da çalışanlarımız canımızı sıktığında bırakabileceğimiz bir yöneticilik işi değil! Ebeveynlik her sabah yapmak zorunda olduğumuz, hiçbir maddi karşılığı olmayan bir iş. Elbette bu işin değeri paha biçilmez. Ebeveynlik şeklimizin çocuklarımızı olumlu etkilediğinden emin hissettiğimizde, bu işi en değerli bulduğumuz anları yaşıyoruz.

Ebeveyn olduğumuzda kendimizi ansızın öğretmen rolünde bulduk. Birçoğumuz öğretmen olmak için okula gitmedik ama çocuklarımızla her gün yaptığımız iş bu. Gerçekten de asil işimiz

öğretmek. Akademik konulardan söz etmiyorum. Çocuklara alışkanlıkları, becerileri, doğru ve önemli olduğuna inandığımız değerleri öğretmekten bahsediyorum. Ama çocuklarımıza bizim için önemli olan alışkanlıkları edinmelerini sağlayacak eğitim ve öğretimi etkili bir şekilde nasıl verebiliriz?

Ebeveyn olmayı nasıl öğreniriz?

Stajı olmadığına göre ebeveyn olmayı nasıl öğrenebiliriz? Büyük olasılıkla çoğumuz ebeveynlerimizden gördüğümüz şekilde ebeveynlik yapıyoruz. Seminerlerime katılan annelerden biri olan Louise, annesinin kardeşler arasındaki kavgayla nasıl ilgilendiğini paylaştı. “Kavga etmeyi bırakmazsanız, üçünüzün kafasını birbirine çarpacağım!” Louise ve kardeşlerinin annelerinin bu işi nasıl yapacağını ayrıntıları konusunda hep kafaları karışmıştı. Neyse ki anneleri bunu asla denemedi. Ama Louise’in annesini bu boş tehdidi savurmaya iten neydi? Büyük olasılıkla kardeşler arası düşmenin yarattığı aşırı kızgınlık. Kuşkusuz Louise’in annesi bu tehdit taktiğini kendi annesinden öğrenmişti ve diğer çocuk yetiştirme kurallarının yokluğunda, işe yaramasa da bunu kendi çocuklarına söylemişti. Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik becerilerini öğrenmemiş olsaydı belki bugün Louise de kendi çocuklarına karşı aynı etkisiz tehdit yöntemlerini kullanacaktı!

21

Birçok ebeveynin ihtiyaç duyduğu eğitim

Bir bebeğiniz olmasına karar verdiğinizde büyük olasılıkla kendinizi hamilelik ve doğum için çeşitli şekillerde hazırladınız. Doğuma ve yeni doğan bebeğe bakma zorluklarına hazırlanmak için belki dersler aldınız. Büyük olasılıkla bebeğin gelişim aşamalarıyla ilgili her şeyi okudunuz. Bebeğinizi uyutma konusunda sorun yaşadysanız, gece boyunca uyumasını nasıl sağlayacağınızı öğrenmek için belki kitaplara başvurduunuz. Ve işte çoğumuz için

eğitimin son bulduğu yer. Bu sizi çocuğunuzun birinci doğum gününe kadar götürdü. Eğitim bitti. Şimdi gelecek on yedi yıl için tek başınızdasınız. Kolay gelsin!

Ebeveynlerin gerçekten ihtiyaç duydukları eğitim

Böylece on sekiz ay geçti ve şimdi genellikle sevimli, yeni yürümeye başlamış çocuğunuzdasınız. Ama çocuğunuz aynı zamanda öfke nöbetleri geçiriyor, yemeğini yere atıyor ve araba koltuğuna oturmamak için sizinle kavga ediyor. *İmdat!* Çocuğunuz 2,5 yaşına geliyor ve birdenbire her şeye yanıtı “Hayır!” oluyor. Mama sandalyesinde oturmak istemiyor. Bacaklarını iyice açıp oturtmadan bezini değiştiremiyorsunuz. Yeni bebeğe vurmaya başlıyor. *İmdat!* Kararlı kızınız 3-5 yaş arasında o kadar çok karşı geliyor, sızlanıyor ve direniyor ki aklınızı kaybetmek üzeresiniz. Giyinirken sürekli oyalandığından sabahları hep acele etmek zorunda kalıyorsunuz. Yatma saati her gece tekrarlanan bir savaşa dönüşüyor. *İmdat!* 5 ila 10 yaş arasındaki oğlunuz sizi duymazdan gelmeye başlıyor ve hiç durmadan yinelediğinizi, anımsattığınızı fark ediyorsunuz. Stres seviyeniz yükseliyor. *İmdat!* Ve sonra gençlik dönemi geliyor. *İmdat!*

22

İşbirliği eksikliği çok sinir bozucu!

Ebeveynler seminerlerime genellikle olumsuz davranışları azaltma, dinlemeyi ve işbirliğini iyileştirme konusunda çaresiz hissettikleri için daha etkili çözüm yolları bulmak amacıyla katılırlar. Ebeveynler yaptıklarının işe yaramadığını fark ederler ama çocuklarının söyleneni yapmalarını nasıl sağlayacaklarından emin olamazlar. Bu hikâyedeki babanın 3 yaşında, özellikle zor bir kızı var. Adı Katie.

Daha mutlu bir aile, daha işbirlikçi çocuklar için basit yöntemler...

Çocuklar ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarında, onlarla iyi geçinmek ve ebeveynlikten zevk almak kolaydır. Bununla birlikte, çocuklar meydan okuduklarında, olumsuz davranışlar sergilediklerinde onları azarlamak, söylenmek ya da bağışlamak da kolaydır. Siz de evdeki günlük savaşımlardan yorulduysanız, kaplan anne ya da helikopter ebeveyn olmanıza gerek yok. Daha iyi bir yol var:

Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik'in size sunduğu yöntemlere kulak vermek.

Başarıya Hazırlama, Açıklamalı Övgü ve Asla İki Kez Söyleme gibi yöntemleri kullandığınızda, çocuklarınızın yalnızca daha sakin değil, aynı zamanda daha özgüvenli ve daha işbirlikçi olacaklarını fark edeceksiniz.

Davranış uzmanı Noël Janis-Norton'ın kırk yılı aşkın deneyimine dayanarak kaleme aldığı, ebeveynlerden örnekler ve gerçek hikâyelerle dolu bu kitap, "Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik" becerileri kazanmanız için size adım adım net bir rehberlik sunuyor.

Noël Janis-Norton New York Üniversitesi öğretmen okulundan mezun oldu. Kırk yılı aşkın bir süre davranış uzmanı olarak çalıştı. Londra'da ailelere danışmanlık veren Daha Huzurlu, Rahat, Mutlu Ebeveynlik Merkezi'ni kurdu. Seminerleri, dersleri ve kitaplarıyla on binlerce ailenin hayatını değiştirdi.

Çeviren: Talin Ataman

