

Anne Baba Sihri

İYİ EBEVEYN OLMAYA **YEDİ ADIM**

HEDVIG
MONTGOMERY

ÇEVİRİ:
BANU GÜRSALER SYVERTSEN

domingo



ANNE BABA SİHRİ - İYİ EBEVEYN OLMAYA YEDİ ADIM
HEDVIG MONTGOMERY

Özgün ismi: FORELDREMAGI

© 2018 Hedvig Montgomery & Eivind Sæther

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Salomonsson Agency aracılığıyla alınmıştır.
NORLA, bu kitabın çevirisine maddi destek sağlamıştır.



Türkçe yayın hakları:

© 2019 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.

Sertifika No: 12746

Çeviri: Banu Gürsaler Syvertsen

Editör: Emre Ülgen Dal

Özgün tasarım: Hanne Løvdal/Lovedaes Studio

Özgün kapak tasarımı: Hanne Løvdal

Kapak ve sayfa uyarlama: Betül Güzhan

ISBN: 978 605 198 091 1

Baskı: Haziran 2019

Optimum Basım

Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1

34295 Küçükçekmece İstanbul

Tel: 0212 463 71 25 Sertifika No: 41707

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün
yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik
herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Şahkulu Mah. Büyük Hendek Cad. Brot Apt.

No: 4/10 Beyoğlu İstanbul

Tel: (212) 245 08 39

e-posta: domingo@domingo.com.tr

www.domingo.com.tr



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: Anne Baba Sihri 1

YEDİ ADIM:

- 1** Duygusal Bağ 19
- 2** Yoğun Duyguların Üstesinden Gelmek 37
- 3** Çocukları Serbest Bırakın! 67
- 4** Her Şey Kötüye Gittiğinde Ne Yapmalı? 87
- 5** İlişkinizi (ve Ailenizi) Koruyun 103
- 6** Sınırlar ve Sonuçlar 119
- 7** Kendi Davranış Kalıplarınızı Tanımaya Çalışın 147

BÜYÜK SORUNLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA 171

YOLUN DEVAMI 188

EN ÇOK HAK EDENLERE BİR TEŞEKKÜR 192

KAYNAKÇA 197



ANNE BABA SİHRİ

Bazen anne babalık aldatıcı biçimde kolay görünür. Çocuğunuz tek başına yatağına girip bütün gece uyur, yemeğini çatal bıçakla yer, kendi kendine giyinir ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle okula gider. Bu gibi anlarda iyi iş çıkardığınızı düşünüp kendinizle gurur duyarsınız. Ancak gerçek hayat bu ideal resimden bir hayli uzak olabiliyor; çocuklar uyumuyor, yemiyor, evden çıkma vakti geldiğinde kapının önünde çığlık çığığa bağırıp krize girebiliyorlar. Bu gibi durumları idare edebilmek anne babalık dediğimiz şeyin büyük kısmını oluşturuyor. Örneğin, çocuğunuz size göre tamamen anlamsız bir şey için varoluşsal krize giriyor ya da iki yaşındaki meleğiniz akşam saati siz yorgunluktan tükenmiş vaziyetteyken uyumak yerine başını karyolanın parmaklıklarına vuruyorsa, tam olarak ne yapmanız gerekiyor? Bu gibi durumlarda çoğu anne baba sadece iki

seçeneği olduğunu düşünüyor: Ya gemisindeki isyanı bastırmaya çalışan bir kaptan gibi davranıp öfke gösteriyorlar ya da en baştan teslim bayrağını çekip olan biteni görmezden geliyor, bunun sonucunda da kendilerini yetersiz hissediyorlar.

Benim bu kitabı yazmaktaki amacım size *üçüncü* bir olasılıktan bahsetmek. Çocuklarınızı daha iyi anlayıp onları oldukları gibi görebildiğiniz, aynı zamanda geçmişinizden taşıdığınız valizleri dikkate alarak kendinizi doğru tarttığınız bir anne babalık yaklaşımı bu. Niyetim, normal bir aile ortamında karşınıza çıkması kaçınılmaz olan zor anlarda kontrolünüzü kaybetmemenize mümkün olduğunca yardımcı olabilmek. Yaklaşık yirmi yıldır aile terapistiği yapan biri olarak lütfen şu sözüme güvenin: Bunları yaşayacaksınız! Anne babalığın gerçek sihri, bu gibi durumların üstesinden gelirken ortaya çıkıyor.

Bu kitap, aile yaşamı ve çocuk yetiştirme üzerine hazırladığım dizinin ilk kitabı. Yeni anne babalara olduğu kadar, bir süredir bu işi yapan ancak önemli noktalarda rehberliğe gereksinim duyan ebeveynlere de hitap ediyor. Anne babalık uzun vadeli bir proje; önünüzde en az yirmi yıl olduğunu düşünürseniz yanlış giden bir şeyleri düzeltmek için geç kalmış sayılmazsınız. Dizinin bundan sonraki kitaplarında farklı yaş gruplarının gelişimsel süreçlerini ele alacağım. Bu kitapta ise sürecin temellerini, çocuklarınızla

ANNE BABA SİHRİ

aranızda sağlam ve mutlu bir ilişkinin oluşmasında yardımcı olacak adımları paylaşacağım.

Anne babalık yolculuğunuzda size rehber olmasını umduğum yedi basit adım sunacağım.

Psikolog ve aile terapisti olarak çalıştığım yirmi yılın sonunda şu kanıya vardım: Hepimiz iyi birer ebeveyn olmayı hayal ediyor ve çocuklarımız için en iyisini istiyoruz. Ancak yine de yanlışlar yapıyoruz. Gerek kendimiz gerek çocuklarımız için doğru yolun hangisi olduğunu tam olarak bilemiyoruz. Çoğumuz aynı konulara takılıyor, aynı endişeleri paylaşıyor ve aynı sorulara yanıt arıyoruz. Anne babalık görevi irili ufaklı pek çok zorlayıcı unsur içerdiğinden nelere hazırlıklı olmak gerektiğini önceden kestiremiyoruz. Yeni ebeveynlerin genellikle karşılaştıkları ilk sıkıntılardan biri, istedikleri gibi anne baba olmanın zorluğu ile yüzleşmek oluyor. Okuduğunuz bu kitap, bana danışan anne babaların “Nasıl iyi birer ebeveyn olabiliriz?” sorusuna verdiğim yanıtlar sonucunda oluştu. İyi ebeveyne sahip olmak bir çocuğun hayatında gerçekten fark yaratıyor ve şunu biliyorum ki ufacık değişiklikler bile zor durumların üstesinden kolaylıkla gelebilmemizi sağlıyor.

Bu kitap sizi asla mükemmel bir ebeveyne dönüştürmeyi hedeflemiyor çünkü mükemmel anne baba diye bir şey yoktur. Sorunsuz

geçen çocukluk çağı da sadece masaldan ibarettir, bu nedenle böyle bir hedefe ulaşmaya çalışmak da bir o kadar anlamsızdır.

Uyumlu, kendine güvenen, bağımsız ve mutlu insanlar yetiştirebilmek için öncelikle çocuğunuzla aranızda bir bağ oluşturmalı, *biz* duygusunu yaratmalısınız. Bu kitapta size bunu nasıl yapabileceğinizi anlatacak, gerek iyi gerek kötü günlerde çocuğunuzla aranızdaki ilişkiyi nasıl koruyacağınızı göstermeye çalışacağım. Çünkü bu bağ bir kez doğru kurulduğunda, yaşanacak bütün sıkıntılara, bütün hastalıklara, bütün uykusuz gecelere direnecek ve bozulmadan kalacak. Ama sadece kötü anlarda değil; çocuğunuzun ilk adımları, okuldaki ilk günleri, ilk aşkları ve ilk kalp kırıklıkları gibi sihirli anlarda da yanınızda olacak. Kısacası, hayatı hayat yapan bütün iniş çıkışları birlikte göğüslemenizi sağlayacak.

Sonuçta hayat bu! An gelecek, aileniz rüzgâra kapılmış yapılar gibi oradan oraya savrulacak, bundan kaçamazsınız. Tüm bu süreçte yapmanız gereken tek şey çocuğunuzla aranızdaki bağı kadim bir çınar ağacı gibi güçlenene kadar besleyip korumak olmalı.

Bu kitapta, size elimden geldiğince ebeveynlik sürecinin en önemli aşamalarını göstermeye çalışacağım. Hem çocuklar hem

de ebeveynler olarak bir arada durduğunuzda birbirinize güvenebileceğiniz bir aileye, bir gruba, bir ekibe dönüşeceksiniz.

Ama bir çocuğa ait olma duygusu nasıl kazandırılır? Kendine güveni, hayata karşı güven hissini, güçlü bir karakteri neler oluşturur? Çocuğunuzun sürekli önünüze çıkaracağı, mantık süzgecinden geçirilmemiş çıplak duygularıyla nasıl başa çıkacaksınız? Bu kitapta çatışmalı, zor günler için size yardımcı olacak öneriler bulacaksınız ama aynı zamanda kendi çocukluk günlerinizi de sorgulamanız gerekecek. Sizden çocukluğunuzda neler yaşadığınızı düşünmenizi ve kendi çocuğunuzun gelişimini sekteye uğratabilecek tepkilerinizin nereden kaynaklandığını tespit etmenizi isteyeceğim. Bunların yanı sıra öfke kontrolünü nasıl sağlayabileceğinizi, sakinliğinizi nasıl koruyabileceğinizi ve her şey ama her şey ters gittiğinde neler yapabileceğinizi anlatacağım.

Hiç kimse doğuştan iyi ebeveyn değildir, ancak pek çoğumuz zamanla iyi birer anne baba olabilir, kendimizi geliştirebilir, daha da iyiye gidebiliriz. İyi ebeveynlik deneyim, cesaret ve kendini iyi tanımayı gerektirir.

Bu rolün zaman zaman sizden tahmin ettiğinizden de fazlasını talep edeceğini göreceksiniz ama unutmayın, işin güzel yanı şu: Daha iyi bir ebeveyn olduğunuzda daha iyi bir insan da olacaksınız.

* * *

Bir diğerk deyişle, gayretinize değecek!

İşte tüm bunlar, siz ile aile bireyleriniz arasında bir bağ oluşturmak ve bunu korumakla başlıyor. Hayatınız boyunca sizinle olacak bu *bağ*a iyi bakmanız gerekiyor.

Bu, hayatınızın en önemli işi.

Ebeveynlik Her An, Her Yerde Devam Eder

Ofisim Oslo'da, Kraliyet Sarayı'nın arkasına düşen sokaklardan birinde, eski zamanların asaletini taşıyan, beyaza boyalı bir apartmanda yer alıyor. Bu daireyi yaşlı bir hanımefendiden kiralyorum. Çıkarken adımlarınızın altında çatırdayan güzel ahşap bir merdiveni var, her beş dakikada bir önünden geçen tramvay pencereleri sarsıyor. Raflarında akademik kitaplar dizili küçük kitaplığı, halısı ve divanıyla güzel bir ofis burası. Mesleğimi yirmi yıldır yapıyorum ve hâlâ çok seviyorum. Çiçeği burnunda genç bir psikolog iken ailelerle çalışacağımı hiç düşünmemiştim. Sonuçta ben de temeli zayıf bir ailede büyümüş ve bunun sonucunda şimdi dönüp baktığımda bana tamamen yabancı gelen bir ergen olup çıkmıştım. Zamanla kendim de çocuk sahibi oldum, önce ilk eşimden, daha sonra eski ahşap

tekneleri onarmayı seven, yüksekten korkan mütevazı bir adamdan; yani, hayat arkadaşımından...

Yıllar yılları kovaladı ve o çatırdayan merdivenlerden pek çok aile inip çıktı. Zaman içinde hepsi hayatımın bir parçası oldu. Anne babalarla ve çocuklarla çalıştım; kurslar, konferanslar verdim ve tüm bunlar olurken kendi ailemi kurmak için elimden gelenin en iyisini yaptım.

Anne babalar tarafından en yanlış anlaşılan konulardan biri çocukları uygunsuz davrandığında verdikleri tepkinin ebeveynlik; çocuk bir hata yaptığında onu karşısına alıp konuşurken takındıkları tavrın ise ebeveynliğin özü olduğunu sanmaları. Oysa ebeveynlik aile içinde ve okulda her an, her yerde devam eden bir süreç. Çocuklar hayatın olağan akışında sizin onlara davranışları hakkında verdiğiniz geribildirimlerden sürekli öğreniyor ve yaşama dair küçük şifreler topluyorlar. Ebeveynlik dediğimiz şey, işte bunların hepsinin toplamı oluyor.

Üstelik, anne babalığı sihirli kılan özellik, hatırlanmaya değmeyecek sıradan günlerde, hayatın günlük akışı içinde ortaya çıkıyor. Herhangi bir salı akşamı yemek masasında yaptığınız sohbetlere, eşinize bakarken gözlerinizde beliren ifadeye, sofrada içecekleri dağıtma biçiminize, markette insanlara karşı davranışlarınıza, evin dört duvarı içinde oluşturduğunuz havaya, oyun

oyarkenki halinize, bebeğin altını değiştirirken, çocuğun derslerine yardım ederken, havadan sudan konuşurken takındığınız tavırlara ebeveynlik denir. Böyle durumlarda çocuğunuza tahmin edebileceğinizden çok daha fazla ders veriyor, çok daha fazla bilgi aktarıyorsunuz. İşte bu yüzden ebeveynlik denen iş hiç bitmiyor; hayatın içinde, her anında gerçekleşiyor.

Çocuk yetiştirirken karşınıza çıkabilecek sorunları çözebileceğini iddia eden pek çok ebeveynlik yöntemi var. Ama şunu baştan söylemeliyim: Bu işin kestirmesi yok. Başkaları ne derse desin, uzun ve çetin bir maratonun başındasınız. Ama size şunun sözünü verebilirim: Bu, hayatınızın en güzel koşusu olacak.

Ve bir gün bakmışsınız çocuğunuz yuvadan uçup gitmiş, kendi başının çaresine gayet güzel bakıyor. O gün gelene dek birlikte geçireceğiniz yılların keyifli geçmesini sağlayabilirsiniz ne mutlu. Size tavsiyem, çocuklarınıza değer verdiğinizizi gösterin. Birlikte kurduğunuz hayatın örneğinde, ona dünyanın yaşamak için çok güzel bir yer olduğunu öğretin.

Aile Nedir?

Günümüzde aileler çeşit çeşit olabiliyor ve sanırım işim gereği, var olan bütün aile yapılarını tanıma imkânı buldum. Aile anne,