

Dr. Becky Kennedy

# Özümüzde İyilik Var

Düşlediğiniz Ebeveyn  
Olmak İçin Bir Rehber

Çeviren

**Öykü Toros Irvana**



NOVA  
KİTAP

# İÇİNDEKİLER

|             |   |
|-------------|---|
| Önsöz ..... | 9 |
|-------------|---|

## I. KISIM: DR. BECKY'NİN EBEVEYNLİK PRENSİPLERİ

|  |     |
|--|-----|
| 1 Özümüzde İyilik Var .....              | 17  |
| 2 İki Şey de Geçerlidir .....            | 27  |
| 3 Görevinizi Bilin .....                 | 41  |
| 4 İlk Yıllar Önemlidir .....             | 53  |
| 5 Hiçbir Zaman Çok Geç Değil .....       | 65  |
| 6 Psikolojik Sağlamlık > Mutluluk .....  | 77  |
| 7 Davranış Bir Penceredir .....          | 87  |
| 8 Utancı Azaltın, Bağı Güçlendirin ..... | 101 |
| 9 Doğruyu Söyleyin .....                 | 111 |
| 10 Özbakım .....                         | 121 |

## II. KISIM: BAĞ KURMAK VE DAVRANIŞLARI ELE ALMAK

|  |     |
|--|-----|
| 11 İlişki Sermayesi Biriktirmek .....                                  | 135 |
| 12 Dinlememek .....  | 157 |
| 13 Duygusal Öfke Krizleri .....  | 165 |
| 14 Saldırgan Öfke Krizleri (Vurmak, Isırmak, Bir Şeyler Fırlatmak) ... | 173 |
| 15 Kardeşler Arası Rekabet .....                                       | 185 |
| 16 Kabalık ve Başkaldırma .....  | 197 |
| 17 Mızımızlanmak .....   | 205 |
| 18 Yalan Söylemek .....  | 213 |
| 19 Korkular ve Kaygılar .....  | 223 |
| 20 Çekingenlik ve Utangaçlık .....                                     | 233 |
| 21 Hayal Kırıklığına Tahammül Edememek .....                           | 241 |
| 22 Gıdalar ve Beslenme Alışkanlıkları .....                            | 251 |
| 23 Rıza Gösterme .....   | 261 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>24</b> | Gözyaşları .....   | 269 |
| <b>25</b> | Özgüven İnşa Etmek .....   | 275 |
| <b>26</b> | Mükemmeliyetçilik .....  | 283 |
| <b>27</b> | Ayrılık Kaygısı .....  | 291 |
| <b>28</b> | Uyku .....   | 299 |
| <b>29</b> | Duyguları Hakkında Konuşmaktan Hoşlanmayan Çocuklar<br>(Hislerini İçinde Yaşayan Çocuklar) ..... | 311 |
|           | Sonuç .....  | 323 |
|           | Teşekkür .....   | 329 |

## Önsöz

“Dr. Becky, beş yaşındaki çocuğum bu sıralar kız kardeşine ve bize kaba davranıyor, okulda da sorun yaşıyor. Tamamıyla çıkmaza girmiş durumdayız. Bize yardım edebilir misiniz?”

“Dr. Becky, tuvalet eğitimi tamamlamış olan çocuğum neden birdenbire evin her yerine işemeye başladı? Ödül ve ceza vermeyi denedik, hiçbir şey değişmedi. Yardımcı olabilir misiniz?”

“Dr. Becky, on iki yaşındaki çocuğum beni asla dinlemiyor! Bu çok sinir bozucu. Yardımcı olabilir misiniz?”

*Evet. Yardımcı olabilirim. Bunun üstesinden gelebiliriz.*

Uzun bir özel muayene geçmişine sahip bir klinik psikolog olarak, hüsrana uğramış, tükenmiş ve çaresiz hissetmelerine neden olan karmaşık durumları çözmek için bana başvuran ebeveynlerle çalışıyorum. Görünüşte bu durumlar kendine özgü olsa da –kaba konuşan beş yaş çocuğu, gerileme gösteren tuvalet eğitilmiş çocuk, asi on iki yaş çocuğu– temelde yatan istek aslında aynı: Tüm ebeveynler daha iyi ebeveynlik yapmak ister. Esasen bana sürekli şunu diyorlar: “*Nasıl bir ebeveyn olmak istediğimi biliyorum. Ancak bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum. Lütfen bu boşluğu doldurmama yardım edin.*”

Seanslarımızda, ebeveynlerle birlikte sorunlu bir davranışı ortaya çıkarmakla işe başlarız. Davranış, çocuğun –ve genellikle tüm aile yapısının– hangi konuda sorun yaşadığına dair bize ipucu sağlar. Davranışları incelediğimizde çocuğu daha iyi tanıyız, çocuğun ihtiyaçlarının ne olduğunu ve hangi becerilerden yoksun olduğunu öğreniriz, ebeveynin harekete geçeceği ve gelişebileceği alanları açığa çıkarırız ve “Çocuğumun sorunu nedir ve bu sorunu çözümleyebilir misiniz?” sorusu yerine, “Çocuğum neyle mücadele ediyor ve ona yardımcı olmak için üzerime düşen görev nedir?”, ayrıca, “Bu durumla ilgili olarak ne yapmam uygun olur?” sorularını sormaya başladığımız bir yere varmayı umarız.

Ebeveynlerle olan çalışmalarım, en yaygın şekilde teşvik edilen ebeveynlik stratejilerinin pek çoğuna dayanmaksızın, onların çaresizlik ve hüsrana noktasından umut, güçlenme ve hatta kendi üzerine düşünme noktasına geçmelerine yardımcı olmaya odaklanır. Ben, zorlayıcı davranışlara bir karşılık olarak, mola, ödül etiketi yapıştırma tablosu, ceza, ödül ya da görmezden gelme önerilerinde bulunmam. Peki ben ne öneriyorum? Her şeyden önce, davranışların buzdüğünün sadece görünen kısmı olduğunu ve yüzeyin aşağısında çocuğun anlaşılmayı bekleyen tüm iç dünyasının bulunduğunu anlamanızı.

## Haydi Farklı Bir Şey Yapalım

Kolombiya’da, klinik psikoloji doktora eğitimi alırken bir klinikte çalıştığım sırada, çocuklarla oyun terapisi yapardım. Çocukları tedavi etmeyi çok sevmeme rağmen, ebeveynlerle olan kısıtlı iletişimim beni çabucak hüsrana uğratmıştı. Sıklıkla çocukla doğrudan çalışmaktansa, ebeveynlerle de çalışmayı ve ebeveyn ile bir bütünlük içinde konuşmayı arzu ediyordum. Ayrıca yetişkin danışanlarım da vardı ve inkâr edilemez bir bağlantı olduğunu fark etmem beni çok etkiledi: Yetişkinlerin çocukluklarında işlerin ne zaman ters gittiği çok açıktı; çocukların ihtiyaçları karşılanmadığı zaman ya da davranışlar asla karşılık bulmayan bir yardım çığılığına dönüştüğü zaman. Yetişkinlerin çocukluklarında neye ihtiyaç duyduğuna ve neye karşılık bula-

madığına odaklanırsam, bu bilgiyi çocuklarla ve ailelerle olan çalışmalarımı şekillendirmek için kullanabileceğimin farkına vardım.

Özel muayenehanemi açtığımda, terapi ve ebeveyn rehberliği için sadece yetişkinlerle çalıştım. Kendim de bir anne olduğumda, ebeveynlik rehberliği işime –hem birebir danışma hem de aylık süregelen ebeveynlik grupları şeklindeki çalışmalara– ağırlık verdim. Nihayetinde çocuklardaki sorunlu davranışlar ve disiplinle ilgili olarak “kanıta dayalı” ve “ideal” bir yaklaşım önerdiğini beyan eden, klinisyenlere yönelik bir eğitim programına kaydoldum. Öğrettiği yöntemler bana mantıklı ve “net” geldi, günümü-zün ebeveynlik uzmanları tarafından düzenli olarak desteklenen aynı yöntemler hakkında bilgi edindikten sonra eğitimi bıraktım. İstenmeyen davranışları ortadan kaldıran ve daha toplum yanlısı davranışları –temel olarak daha uyumlu ve ebeveynler için daha uygun olan davranışları– teşvik eden mükemmel bir sistemi öğrenmişim gibi hissetmiştim. Ancak birkaç hafta sonra, bir şeyi fark ettim: Bu, bana kendimi berbat *hissettiriyordu*. “Kanıt dayalı” rehberlik konusunda önerdiklerim adeta midemi bulandırıyor. Bu tür yöntemlerin –birinin bana uygulaması hâlinde kendimi iyi hissetmeyeceğim türden yöntemlerin– çocuklara yönelik doğru bir yaklaşım olamayacağına dair şüphe etmekten kendimi alıkoyamıyordum.

Evet, bu sistemler mantıklıydı, ancak “kötü” davranışları ortadan kaldırmaya ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin zarar görmesi pahasına uyumluluğu zorla sağlamaya odaklanıyorlardı. Örneğin, davranışı değiştirmek için molalar teşvik ediliyordu. Peki, molaların çocukların ebeveynlerine en çok ihtiyaç duydukları anlarda onları uzaklaştırmaları gerçeği ne olacaktı? İnsanlık bunun neresindeydi?

İşte farkına vardığım şey şuydu: Bu “kanıta dayalı” yaklaşımlar, duygular, düşünceler ve dürtüler gibi gözlemlenemeyen zihinsel eylemler yerine gözlemlenebilir eylemlere odaklanan bir öğrenme kuramı olan *davranışçılık* prensiplerine dayanmaktaydı. Davranışçılık, davranışı *anlamanın* ötesinde, davranışı *şekil-*

*lendirmeye* önem verir. Davranışı, temelde yatan karşılanmamış ihtiyaçların bir ifadesi olmaktan ziyade, büyük resim olarak görülür. İşte bu nedenle bu “kanıta dayalı” yaklaşımların bana kendimi çok kötü hissettirdiğini fark ettim; bunlar sinyal (çocuk açısından gerçekte ne olduğu) ile gürültüyü (davranışı) birbirine karıştırıyor. Hepsinden önemlisi, bizim amacımız, davranışı şekillendirmek değildir. Amacımız, insan yetiştirmektir.

Bunun farkına vardıktan sonra aklımdan çıkaramadım. Ailelerle çalışmanın, ebeveyn-çocuk arasındaki bağı feda etmeden gerçekleştirilebilecek etkin bir yöntemi olması gerektiğinin farkındaydım. Dolayısıyla, bağlanma, farkındalık ve içsel aile sistemleriyle –özel muayene deneyimlerimi şekillendiren tüm teorik yaklaşımlarla– ilgili tüm bildiklerimi kullanarak ve bu fikirleri ebeveynlerle çalışmak için somut, erişilebilir ve kolay anlaşılır bir yönetime çevirerek çalışmaya koyuldum.

Görünüşe göre, ebeveynlik zihniyetimizi “cezalandırma” kavramından “bağ kurma” kavramına dönüştürmek, ailenin kontrolünü çocuklarımıza bırakmak anlamına gelmiyor. Molarlar, cezalar, tehditler ve görmezden gelmeye karşı çıksam da, ebeveynlik tarzımın fazla müsamahakâr ya da hassas olduğu söylenemez. Yaklaşımım, bir yandan olumlu ilişkiler, güven ve saygıyı sürdürürken, bir yandan da kesin sınırları, ebeveynlik otoritesini ve sağlam liderliği desteklemektedir.

## **Kapsamlı Fikirler, Uygulanabilir Stratejiler (ve bu kitaptan nasıl faydalanacağınıza dair bilgiler)**

Danışanlarımla olan çalışmalarında, sıklıkla iki şeyin geçerli olduğunu söylerim: *Uygulanabilir, çözüm temelli stratejiler*, aynı zamanda *daha derin bir iyileşmeyi* destekler. Çoğu ebeveynlik felsefesi, ebeveynleri bir seçim yapmaya zorlar: Ebeveynler, aralarındaki ilişkinin zarar görmesi pahasına çocuklarının davranışını iyileştirebilirler ya da daha iyi bir davranışa ulaşmak için net bir yöntemden vazgeçerek çocuklarıyla olan ilişkilerine öncelik tanıyabilirler. Bu kitapta önerilen yaklaşımla, ebeveynler dış dünyalarında daha iyi olabilir ve iç dünyalarında kendilerini

daha iyi hissedebilirler. Çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirebilirler ve çocuklarının davranışlarının iyileştiğine şahit olup gelişmiş işbirliğini deneyimleyebilirler.

Az sonra okuyacaklarınızın pek çoğunun özünde, iki şeyin de doğru olduğu temel mesajı yer almaktadır. Bilgiler teori odaklıdır ve strateji açısından zengindir; kanıt temellidir ve yaratıcı olarak sezgiseldir; ebeveynin özbakımına ve çocuğun iyiliğine öncelik verir. Danışanlar, çocuklarının davranışlarını düzeltmek için bir dizi strateji öğrenmek üzere ofisime gelirler, ancak çok daha fazla şey öğrenmiş olarak ayrılırlar: çocuğun davranışının temeline dair incelikli bir anlayış ve bu anlayışı uygulamaya koyan bir dizi yöntem. Umut ederim ki, siz de bu kitabı okuduktan sonra aynı kazanımları elde etmiş olursunuz. Dilerim, yenilenmiş bir özşefkat, otokontrol ve özgüven elde etmiş olur ve çocuklarınıza da bu önemli nitelikleri kazandırmak için kendinizi donanımlı hissedersiniz.

Bu kitap, çocuk gelişimiyle ilgili olduğu kadar kendini geliştirme konusunu da içeren bir ebeveynlik modeline bir başlangıç niteliğindedir. İlk on bölüm, evde üç çocuğuma uyguladığım, ofiste danışanlarım ve ailelerine, yıllardır sosyal medya üzerinden temas kurduğum pek çok ebeveyn alternatif olarak sunduğum ebeveynlik prensiplerini içermektedir. Bu prensiplerle arzuladığım şey, çocuklarda ve ebeveynlerde iyileşmeyi sağlamak ve daha huzurlu bir aile deneyimi için uygulanabilir stratejiler sunmaktır. Bu prensiplerin temelinde yatan fikir, bir çocuğun duygusal ihtiyaçlarının anlaşılması hâlinde, ebeveynlerin sadece davranışı iyileştirmekle kalmayacağı, bütün ailenin işleyişini ve tüm aile bireylerinin birbiriyle olan ilişkisini dönüştürebileceğidir.

Kitabın ikinci yarısında, *ilişki sermayesi biriktirmek* olarak adlandırdığım şeyi gerçekleştirmeye yönelik taktikler göreceksiniz. Bunlar, ebeveyn-çocuk arasındaki bağı ve yakınlığı güçlendirmeye yönelik test edilip onaylanmış stratejilerdir. Mesele ne olursa olsun –hatta evdeyken canınız sıkkın olduğunda ve nedenini bilmediğinizde bile– durumu iyileştirmek için bu



yöntemlerden birini uygulayabilirsiniz. Bunun ardından, ebeveynlerin sıklıkla benim yardımına başvurduğu belli başlı çocukluk dönemi davranış sorunlarını ele alacağız: kardeşler arası rekabet, öfke nöbetleri ve yalan söylemekten tutun da anksiyete, güven eksikliği ve utangaçlığa kadar her şey. Her bir taktik, her bir çocuğa uygun olmayabilir –çocuğunuzun bireysel ihtiyaçlarını sadece siz bilirsiniz–, ancak zorluklar ortaya çıktığında bu stratejiler farklı açıdan düşünmenize yardımcı olacaktır ve bu zor anlarla, kendinizi iyi hissettirecek ve çocuğunuza da kendini güvende hissettirecek yöntemlerle baş etmeniz için size güç verecektir.

Ödünleşmelerden yana olmamam muhtemelen şaşırtıcı değildir. Sağlam bir otorite olarak hareket ettiğiniz sırada, sert ve şefkatli, sınırlayıcı ve onaylayıcı, ilişki odaklı olabileceğinize inanıyorum. Ayrıca, en sonunda bu yaklaşımın aynı zamanda ebeveynlere sadece mantıksal açıdan değil, manevi açıdan da “doğru geleceğine” inanıyorum. Çünkü hepimiz çocuklarımızın iyi çocuklar olmalarını isteriz, kendimiz de iyi ebeveynler olmayı arzularız ve daha huzurlu bir yuva sağlamak için çabalarız. Bunların hepsinin gerçekleşmesi mümkündür. Herhangi birini seçmek zorunda değiliz. Hepsini aynı anda gerçekleştirebiliriz.

# I. KISIM

## DR. BECKY'NİN EBEVEYNLİK PRENSİPLERİ