

Bağırmayan Anne Baba Olmak

sakin
kalarak
çocuk
büyütmek



Hal
Edward
Runkel

HAL EDWARD RUNKEL

Evlilik, aile terapisti ve dünyanın birçok yerinde konuşmalar yapan lisanslı ilişki koçu. ScreamFree Living şirketinin kurucusu ve başkanı. Kendisini, dünyayı ilişki ilişki sakinleştirmeye adanmıştır. Prensipleri, ilişkilerinde devrim yapmak konusunda binlerce aileye yardımcı oldu. Karısı Jenny ve iki çocuğuyla Atlanta yakınlarında yaşıyor.



**Bağırmayan
Anne Baba
Olmak**

AGANTA KİTAP

007

Bağırmayan Anne Baba Olmak

Özgün adı: *Screamfree Parenting: The Revolutionary Approach to Raising Your Kids by Keeping Your Cool*

© Screamfree Omnimedia, LLC, 2007

© Aganta Kitap Yayınevi, 2017

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Penguin Random House'a bağlı Crown Publishing Group'un markası Harmony Books ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım

Nisan 2017

ISBN 978-605-9851-98-5

Sertifika 16343

Türkçesi: Ebrar Güldemler

Editör: Derya Yağmur

Uygulama: M. Tila Sadık

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

facebook.com/AgantaKitap

twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt

Pasifik Ofset Ltd. Şti.

Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1 Baha İş Merkezi

A Blok Kat:2 34310 Haramidere Avcılar İstanbul

0212 412 17 77

Sertifika 12027

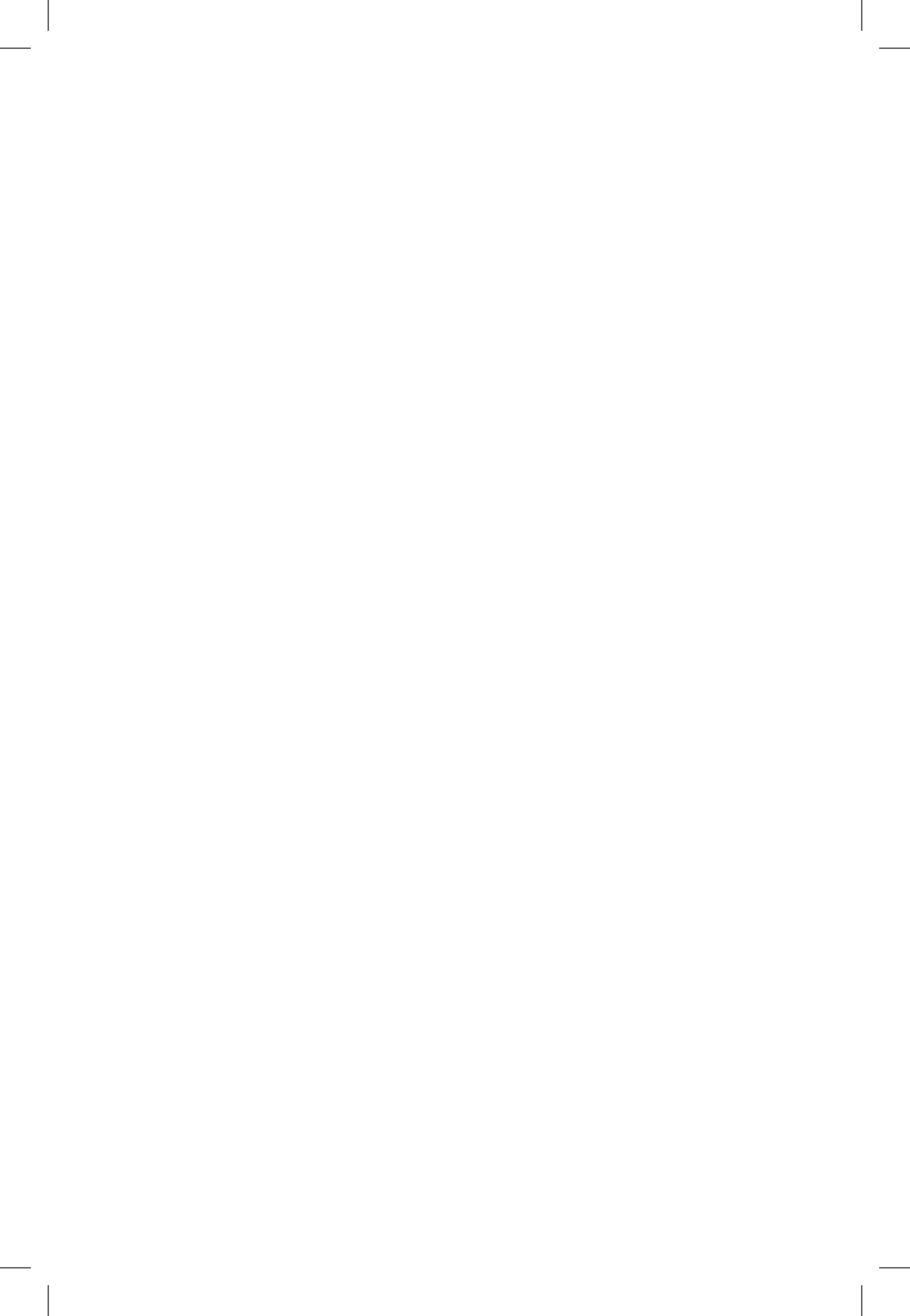
Hal Edward Runkel

Bağırmayan Anne Baba Olmak

Sakin Kalarak Çocuk Büyütmek

TÜRKÇESİ
Ebrar Güldemler





Elbette Jenny'ye.

Ve Hannah ile Brandon'a,
Sizinle ilgili düşündüğüm iki şey var...



İÇİNDEKİLER

Bu Kitabı Nasıl Okumalısınız?	13
<hr/>	
BİRİNCİ BÖLÜM: Çocuklarınızın Gerçekten İhtiyaç Duyduğu O “Havalı” Ebeveyn Olmak	15
<hr/>	
1. Ebeveynlik Çocuklarla Değil Ebeveynlerle İlgili	19
2. Kontrollü Olamıyorsanız Sorumlu da Olamazsınız	31
3. Büyüme Zordur, Özellikle de Yetişkinler İçin	42
<hr/>	
İKİNCİ BÖLÜM: Soğukkanlılığınızı Korumak Alan Yaratmaktır	57
<hr/>	
4. Varacağınız Noktaya Odaklanın Ama Sonuçları Bırakın	59
5. Çocuklar Kendi Odalarına İhtiyaç Duyar	71
6. Direnç Beyhude, Judo Ebeveynliği Deneyin	85
7. Peygamber Değilsiniz (Büyükanne de Değilsiniz)	99
<hr/>	
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Sakin Kalmak Yer Yaratmaktır	113
<hr/>	
8. Ebeveynler Duygusal Tonu Ayarlayarak Masayı Kurar (Ya da Tam Tersi)	116
9. Bırakın Çılgılığı Sonuçlar Atsın	128
10. Boş Tehditler Tutulmayan Sözlerdir	138

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: <i>Kendinizi Harekete Geçirmek</i>	149
11. Oksijen Maskesini Önce Kendinize Takın	152
12. Devrim Niteliğindeki İlişkiler	164
Teşekkür	175
Notlar	181

ScreamFree: Başkalarıyla sükûnetinizi koruyarak bağ kurma yolu. Sizin dışınızdakiler nasıl davranırsa davransın, kendi duygusal tepkilerinizin kontrolünü elinizde tutmak, kendinize odaklanmak ve dünyanın iyiliği için kendinize iyi bakmak.



BU KİTABI NASIL OKUMALISINIZ?

Bu kitabı yazma amacım; öncelikle çocuklarınızla ilişkinizden başlayarak, *dünyayı tek tek, ilişki ilişki sakinleştirmek*. Kitapta geçen prensipleri uygulamaya başladığınızda, daima sahip olmak istediğiniz o ebeveyn-çocuk ilişkisinin keyfini çıkarmaya da başlayacaksınız. Böyle ilişkiler, uyum, neşe ve karşılıklı saygı doludur. Ailede huzur sandığınız kadar uzakta değil.

Bu kitabın size bu tür ilişkiler kurmanızda yararlı olması için adım adım, “bağırmadan” nasıl yapacağınızı anlatacak kısımlara ayırdım. Başta bazı prensipler size daha önce bildiklerinize göre biraz farklı ve ters görünebilir. Moda öğretilere aykırı gelebilir. Bu yüzden içindekiler bölümünü okuyup, ilginizi çeken bölüm ya da kısma gitmek isteyebilirsiniz. Fakat bu kitaptaki bölümleri sırayla okuyarak en çok yararı sağlayacaksınız.

Kitap dört bölüme ayrılıyor ve her bölümde birkaç kısım var. Her bölümün sonunda, size çok benzeyen gerçek insanlara dair, hakiki yaşam tecrübeleri paylaşıyorum.

Bu hikâyelerin bir kısmı benim danışanlarıma, bir kısmı da meslektaşlarıma ya da arkadaşlarıma ait. Dünyadaki en cesur insanların bir kısmıyla çalışma fırsatı bulduğum, zamanlarını, paralarını ve duygusal enerjilerini kendilerine odaklanmaya ve diğerleriyle bağ kurmaya ayırmayı seçen insanlarla çalışma fırsatı

bulduğum için kendimi şanslı ve ayrıcalıklı hissediyorum. Onlarla birlikte yürümek ve bu süreçte ilişkilerinde kökten değişiklikler yaptıklarını izlemek benim için tarifsiz bir nimet.

Her bir hikâyede BağırmaZ Anne Baba olmanın gücünü göreceksiniz. İsimler ve ayrıntılar kişilerin mahremiyetini korumak için değiştirildi fakat olaylar tamamen gerçek ve güçlü. Bu hikâyeler hayatın çeşitli aşamalarındaki ebeveyn-çocuk ilişkisine yer veriyor. Herkesin hikâyesi farklı fakat bir yerlerde kendinizi bulacağınızı biliyorum.

Hepsinden önemlisi, bu kitapta size ilişkilerinizi değiştirmede ilham kaynağı olabilecek kısımları alın ve gerisini boş verin. Dilediğiniz ilişkilere sahip olmak ve istediğiniz ebeveyn olmak için söylediklerimin hepsini yapmak ve kabul etmek zorunda değilsiniz.

Sonuçta tüm yapmanız gereken sakın kalmayı öğrenmek.

Bana feedback@screamfree.com adresinden e-posta gönderebilir ve kitabın hayatınızı nasıl etkilediğinden bahsedebilirsiniz. Yolculuğunuzu dinlemekten memnun olurum. Geri dönüşleriniz dünyayı sakınleştirmek için çıktığım bu yolculukta bana ilham olacak.

BİRİNCİ BÖLÜM

Çocuklarınızın Gerçekten İhtiyaç Duyduğu O "Havalı" Ebeveyn Olmak

Anne babalar anlattıklarını kendileri uygulamadıkça çocuklarına öğretemezler.

– ARNOLD H. GLASGOW, PSİKOLOG

Çocuklarımı büyütürken aklımı kaybettim ama ruhumu buldum.

– LISA T. SHEPHERD, ANNE

BÜTÜN ÇOCUKLAR "HAVALI" ANNE BABALARA sahip olmak ister. Bu, çocukların modaya uygun giyinen (zaten bu artık hiç de havalı bulunmuyor) anne babalar istediği anlamına gelmiyor. Ve güncel öğretilerin aksine, havalı anne baba olmak çocuklarınızın ne isterse yapmasına izin vermek anlamına gelmiyor. Her çocuk işler kızıştığında bile *sakin kalabilen* ebeveyn ister. Hatta *özellikle* de işler kızıştığında. Çocuklar ebeveynlerinin gerçekte oldukla-

rından daha sakin ve sağduyulu olmalarını beklerler. Çocuklarınız gerçekten aklınızı kaybettiğiniz anlarda bile soğukkanlılığınızı korumanızı ister.

Görünüşe bakılırsa bu tam da ihtiyaç duydukları şey.

Ebeveynler dünyanın her yerinde yaşamlarının en zorlu mücadelesini veriyor: Karşılıklı saygı ve dayanışmaya dayalı sevgi dolu bir aile ortamı yaratmaya çalışmak. Ve bunu sorumsuzluğu ve rahatına düşkün olmayı öven bir toplumda yapmaya çalışıyorlar. Doğal olarak kendilerini hiç olmadıkları kadar endişeli hissediyorlar. Çok yoğunlar ve takdir görmüyorlar. Bence yardıma ihtiyaçları var.

**Ebeveynlerin bütün bunları nasıl
değiştirebileceklerine dair ilham verecek birisini
aradıklarına inanıyorum.**

Anne babalar bütün bunları nasıl değiştirebilecekleri hakkında ilham verecek birisini arıyor. Hepimiz mükemmel çocuklar yetiştirmek için düzenlenen, tamamen kusursuz metotlarla dolu o paket programların her türlüünü duyduk. Önceki iki neslin sayısız başarısızlığını dinlerken, bir yandan da eski güzel günlere acilen dönmemiz gerektiğini duyduk. Ve hepsinden önemlisi çocuklarımızın iyiliği için kendimizi feda etmemiz gerektiğini, tüm dikkatimizi onlara vermemiz gerektiğini ve daima yanlarında olmamız gerektiğini öğrendik.

Bunların hepsini ve daha fazlasını defalarca dinledik ve bir faydası yok. Bu kendini feda etme çağrısı oldukça acı verici ve ebeveynlere kendilerini ağır bir yükün altında ezilmiş, öfkeli ve yetersiz hissettiriyor.

Peki sorun ne? Ya da bu karmaşadan çıkmak için hangi yöne doğru ilerlemeliyiz? Birkaç yıl önce harika bir aile danışmanı ve haham olan Edwin Friedman önemli bir soru sordu: En son ne zaman çocuklarınıza *daha az* odaklanmanızı öneren bir ebeveyn kitabı gördünüz?¹

Bu ilki olabilir. Elinizdeki kitap ebeveynlere, hayatlarını ço-

cuklarının uydusu olarak kurmak yerine, kendilerine odaklanmaya yeniden dönmelerini öneren ilk kitap olabilir.

Peki sorun, çocuklarımıza fazla odaklanmamız mı? Kesinlikle. Bizi büyütenlerin çocukları görmeme ve duymamaya dayalı yaklaşımına tepki olarak, biz de diğer uca savrularak hayatlarımızı çocuklarımızı merkez alarak kurduk. Çocuklarımızı okula, antrenmana götürmek yetmiyor, bir de arabalarımızın her yerine etiket yapışturmalarına izin veriyoruz. Peki o etiketlerde kimin ismi var? Parasını ödediğimiz arabanın üzerindeki etiketlerde kimin ismini görüyoruz? Okul takımının yıldız oyuncusu ya da parlak bir öğrenci olsun olmasın, çocuklarımızın adı tüm dünyaya aracın kime ait olduğunu haykırıyor. Ve tabii hayatlarımızın da. Ve bu onlar için de bizim için de iyi değil.

Bağırmayan Anne Baba Olmak sizi bu karmaşadan çıkaracak hem sizi hem de çocuğunuzu evde doğru yerlere konumlandıracak.

NEDEN BAĞIRMAYAN ANNE BABA OLMAK?

Hepimiz çocuklarımıza bağırmayız. Hepimiz sakın kalmak için uğraşmayız. Ama anne babaların hepsi farklı seviyelerde bu mücadeleyi verir. Çocuklarımıza, seçimlerine çok kızdığımız ve ne yapacağımızı bilemediğimiz olur. Onların nihayetinde nasıl insanlar olacakları konusunda endişeleniriz. Kaçınılmaz olarak da, çocuklarımıza o kadar fazla odaklanırsanız ki bu endişe bizi ele geçirir ve hareket edemez hale geldiğimizi fark etmeyiz.

Bağırmayan Anne Babalar olmanın sırrı, bu kızgınlığa verdiğimiz karşılıkları sakinleştirmekte yatıyor. Bağırmayan diyorum, çünkü bağırma en sık verdiğimiz tepki oluyor. Tabii kendimizi durumdan soyutlamak gibi başka tepkiler de verebiliyoruz. Fazla tepki verebiliyoruz ya da çocuklarla savaştıktan pes edip teslim oluyoruz. Bazılarımız pes ediyor ve taviz vermeye devam ediyor.

Bu tepkilerin her biri “bağırma”nın farklı türleri. Hepsisi de bizi çocuklarımızla kurmayı hayal ettiğimiz ilişkiden uzaklaştırıyor. Ama umut var. Daha iyi bir yol var.

Bu kitapla, çocuğunuzla dinamik ve bir o kadar sağlıklı bağlar kurduğunuz ilişkilere sahip olmak için ufkunuzu genişletmeyi umuyorum. Ve *hem* sakin *hem* de yakın kalmanız mümkün. Ebeveynlerin çoğu kendilerini ilişkiden uzaklaştırarak sakin kalmayı başarıyor. Diğerleri ise bağlantılarını sürdürüyor fakat ilişkiyi kaygının ele geçirmesine izin veriyorlar. *Bağırmayan Anne Baba Olmak* ise öncelikle endişenizi kontrol altında tutmayı ve ardından tamamen yakın ve bağlantıda kalmayı öğretiyor. Bu da çocuklarınızın her biriyle ve ailenizin geri kalanıyla tüm kalıpları yıkan bir ilişki kurmanızı sağlıyor. Bu öyle bir ilişki ki, sizin konumunuzun ilham veren bir etkisi var ve ailedeki bir numaralı lider rolünüz de sakinleştirici bir otorite. Çocuklarınızın yaşlarını unutun ve şimdiye dek yaptığımız yanlışları bir kenara bırakın, kendinizi ailede yeniden bu pozisyona konumlandırabilirsiniz.

*Ailedeki bir numaralı rolünüz sakinleştirici
otoritedir.*

Kendinize odaklanmayı, sakinleştirmeyi ve büyütmeyi öğrenerek olduğunuz ebeveyni değiştirebilir ve ayrıca aile dinamiklerinizde büyük değişiklikler yapabilirsiniz. Bugünden başlayarak yeni bir bağ ve uzlaşma sağlayacağınız prensipleri uygulayabilirsiniz. Bağırmayan bir ebeveyn olmak zorlu bir yolculuktur, kendinizle ve ilişkilerinizle ilgili gerçeklerle yüzleşmeniz gerekir. Zor evet, fakat imkânsız değil. Ayrıca zorluktan ibaret değil – sonuçta kendinize şimdiye dek yapabildiğinizden ve yapmanız gerektiğini düşündüğünüzden çok daha iyi davranmayı öğreneceksiniz.

Her şey tek bir temel değişimle başlıyor. Göreceksiniz, anne babalık yapmak çocuklarla ilgili değil, ebeveynlerle ilgili.

Ebeveynlik Çocuklarla Değil, Ebeveynlerle İlgili

Sorun sen değilsin, benim.

– GEORGE COSTANZA, *SEINFELD*

ÇOCUKLARINIZ İÇİN YAPABİLECEĞİNİZ en harika şey kendinize odaklanmayı öğrenmektir.

Bu ifade şu anda size mantıklı gelmeyebilir. Hatta biraz da saldırgan bulabilirsiniz. Ne yani? Odağımı çocuklarımdan uzaklaştırıp kendime mi çevireceğim? Bu bütün kurallara aykırı değil mi?

Hayır değil. Çocuklarınızı listenin en sonuna almanızı önermiyorum. Tam aksine, kendinize odaklanarak ailenizin bütün üyeleriyle daha mutlu ve sağlıklı bir bağ kuracağınızı söylüyorum.

Birçoğumuz ilişkilerimizi hatalı bir modelle yürütüyoruz. Bu ilişkilerimizin hatalı olduğu anlamına gelmiyor fakat ilişki biçimimizin hatalı olduğu anlamına geliyor. Sağlıklı ilişkiler kurmak için diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmamız, onlara hizmet etmemiz ve mutlu etmemiz gerektiğini söyleyen bir modeli uyguluyoruz. Bunu sorgulamak bile tartışma yaratıyor biliyorum ama beni dinleyin.

Kendinize odaklanarak ailenizin bütün üyeleriyle daha mutlu ve sağlıklı bir bağ kurarsınız.

Bu kitap, bu modelin özellikle de ebeveyn çocuk ilişkilerinde ne kadar hatalı olduğunu anlatıyor. Şimdilik göz önünde bulundurmanız gereken birkaç basit şey var. Öncelikle dünyada kontrol edebileceğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz şeyler var. Şimdi kendinize şu soruyu sorun: Kontrol edemeyeceğiniz ve değiştiremeyeceğiniz bir konuya enerjinizi harcamak ne kadar akıllıca? Cevap: Pek akıllıca sayılmaz. Pekâlâ, sonraki soru: Çocuklarınız hangi kategoriye giriyor? Başka bir deyişle, çocuklarınız kontrol edebileceğiniz şeyler mi, yoksa kontrol edemeyeceklerinizden mi? Ve işte daha zor bir soru: Çocuklarınızı kontrol edebiliyor dahi olsanız, bunu yapmalı mısınız? Ebeveynlik bu mudur? Peki ya kontrolden çıkanlar çocuklar değilse?

GERÇEKTEN KONTROLDEN ÇIKAN KİM?

Çocuklarım Hannah ve Brandon dört ve iki yaşlarındaydı ve o cumartesi sabahlarından birindeydik. Eşim Jenny ve ben cuma gecesi çok geç yatmıştık ve çocuklarımızın ertesi gün bizi epeyce erken uyandıracacağı kesindi. Ve tabii hafta sonu bolca sızlanma, ağlama ve şikâyetle başladı – çocukların da keyfi kaçıktı.

Ben de tüm ebeveyn bilgeliğimi kullanarak hep birlikte dışarı çıkmaya karar verdim. Kahvaltı için Waffle House'a gidelim. Evimizin en yakınındaki tıklım tıkış doluydu ama neyse ki Atlanta'da bir sürü Waffle House var. Arabamıza atladık, çocukları araç koltuklarına oturttuk ve şikâyetlerini akça ağaç şurubu sözleriyle dindirdikten sonra ikinci Waffle House'a doğru yaklaşık 100 metrelik yola çıktık. Ve ne yazık ki ikincisinde de ilki kadar uzun bir sırayla karşılaştık.

Çocukları tekrar arabaya bindirmenin imkânı yoktu ve biz de beklemeye karar verdik. Neyse ki çalışanlar çocukları düşünmüştü ve çocuklar için boya kalemi ve boş kâğıtlar vardı. Eşimle soh-

Bağırmayan Anne Baba Olmak

Anne babaların aileleri için istediği aşığı yukarı aynıdır: sakin, karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı bir aile ortamı.

Bağırmayan Anne Baba Olmak şiddetsiz iletişimi anlatıyor. Hal Edward Runkel dünyayı ilişki ilişki, tek tek sakinleştireceğine inanıyor. Yeni bir metot, “üç günde çocuğunuzu nasıl muma çevirirsiniz” türünden bir ebeveynlik yöntemi sunmuyor. Aksine, kendinize odaklandığınızda ve böylece sakin kalabildiğinizde yaşamakta olduğunuz sorunları hiç yaşamayacağınızı söylüyor.

Önerileri uygulamak size sadece çocuklarınızla ilişkilerinizde değil, tüm ilişkilerinizde faydalı olacak. Yeni bir bakış açısı kazanacaksınız ve bu pencereden baktığınızda sizi zorlayan sorunlar bambaşka görünecek.

Bağırmadan, öfkelenmeden, “hadi” demeden çocuk büyötmek mümkün, denemeye ne dersiniz?

İngilizceden çeviren
Ebrar Güldemler

₺ 18

ISBN 978-605-9851-98-5

