ANNE BABA AKADEMİSİ

Çocuğunuza Kulak Verin

2 ila 8 yaş arasındaki çocuğunuzun sorunlarına kalıcı ve yaratıcı çözümler

Genişletilmiş & Güncellenmiş

Aletha J. Solter

21. Baskı

DK

Çocuğunuza Kulak Verin

Genişletilmiş ve güncellenmiş yeni baskı

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Bilinçli Bebek
Oyun Oynama Sanatı
Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri
Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek

ÇOCUĞUNUZA KULAK VERİN

Orijinal adı: Cooperative and Connected: Helping children flourish without punishments or rewards
Kitabın İngilizce baskısı, Shining Star Press tarafından Aware Pareting Institute, P.O. Box 206, Goleta, CA 93116, U.S.A. (www.awarepareting.com) için yapılmıştır.
© 2018, Aletha J. Solter
Yazan: Aletha J. Solter
İngilizce aslından çeviren: Ayşegül Cebenoyan
Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Türkçe yayın hakları: © 2023 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.
1. baskı / Eylül 2012
21. baskı / Mayıs 2023 / ISBN 978-625-6417-75-5
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 44919

Sayfa tasarımı: Yeşim Ercan Aydın
Kapak tasarımı: Feyza Filiz
Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL
Tel. (212) 446 05 99
Sertifika No: 52729

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

Çocuğunuza Kulak Verin

Aletha J. Solter

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Bu dünyada gerçek barışa ulaşmak istiyorsak,
işe çocuklarla başlamalıyız.

Gandhi

İ ç i n d e k i l e r

Türkiye'den bir önsöz **15**
Teşekkür **17**
Uyarı **19**
Yeni basım için önsöz **21**
Giriş **23**

1 / Ağlamalar ve öfke nöbetleri **27**
Çocuklar konuşmayı öğrendikten sonra hâlâ neden ağlar? 27
Ağlamanın yararlı olduğunu gösteren kanıt var mı? 29
Çocukların ağlaması niçin gereklidir? 30
Çocuğum ağladığında ne yapmalıyım? 33
Peki ya öfke nöbetleri? 37
Çocuklar niçin önemsiz nedenlerle ağlar ve öfkelenir? 39
Öfke nöbetlerine karşı kabul edici bir tutum takınmak daha sık tekrarlanmalarına neden olmaz mı? 42
Peki çocuğum herkesin içinde öfke nöbeti yaşarsa? 43
Çocuklar ağlamalarını bastırdıklarında ne yapmalı? 45
Çocuğuma ağlama becerisini nasıl yeniden kazandırabilirim? 47
Çocuğumun ağlamasını kabul etmekte zorlanıyorum 50
Çocuğumun yanında ağlamam doğru mu? 51
Alıştırmalar 53

2 / Korku ve endişe **54**
Çocukların korkularının nedenleri 54
En yaygın korkular hangileridir? 59
Çocuğum korkusunu ifade ettiğinde nasıl tepki göstermeliyim? .. 60
Araştırmalar korkuları yenme konusunda ne söylüyor? 62
Çocuğumun korkularını yenmesine nasıl yardımcı olabilirim? 64
Kaynağı bilinmeyen korkular için ne yapmalı? 69
Alıştırmalar 79

3 / Yaşamak ve öğrenmek 80
Ne tür deneyimler çocuklar için yararlıdır? 80
Küçük çocuklar şiddete tanık olmalılar mı?..... 84
Çocuğumun ölüme ilişkin sorularına nasıl yanıt vermeliyim? 85
Çocuğuma cinselliğe ilişkin bilgileri nasıl verebilirim?..... 87
Cinsiyet ayrımcılığının çocuğumun üstündeki etkilerini en aza indirmek için ne yapabilirim?..... 89
Çocuğumun iyi bir öğrenci olması için evde ne yapabilirim? 92
Çocuğumun okumayı öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim? 96
Küçük çocuklar için en iyi okul nasıl olmalı? 99
Ekran temelli etkinliklerin küçük çocuklar üzerindeki etkisi nedir?..... 101
Alıştırmalar 105

4 / Oyun oynamak ve dramatik oyunlar 107
Çocuklar oynayarak neyi, nasıl öğrenirler?..... 107
Hangi tür oyunlar sağaltıcıdır? 112
Hayali oyun arkadaşlarının ve süper kahraman hayallerinin anlamı nedir?..... 115
Anlamsız ve saçma görünen oyunlar 116
Oyuncak seçimi 118
Çocuğumun silahlarla ve benzeri savaş araçlarıyla oynamasına izin vermeli miyim? 120
Çocuğumun oyunlarına nasıl katılabilir ve ona yardımcı olabilirim?..... 124
Çocuğumla oynamaktan sıkılıyorsam ne yapmalıyım? 127
Oyunda kazanıp kaybetmenin önemini nasıl azaltabilirim ve hile yapan çocuklara nasıl davranmalı?..... 129
Alıştırmalar 134

5 / Çatışmalar ve mücadeleler 135
Cezanın etkileri nelerdir? 135
Peki ya ödüller? 137
Çocuklar niçin yanlış davranırlar? 139

Davranış sorunlarını nasıl engelleyebilirim?..... 142
Çocuğumun ihtiyaçları ile benim ihtiyaçlarım çatıştığında ne yapmalıyım? 144
Davranış sorunlarını önlemek için çocuğumu nasıl bilgilendirebilirim? 148
Birikmiş duyguların neden olduğu kabul edilemez davranışlarla nasıl başa çıkabilirim?..... 152
Bazen öfkeyle çocuğumu incitiyorum. Bu konuda ne yapabilirim? 157
Çocuğumun ev işlerine yardım etmesini nasıl sağlayabilirim?.... 160
Yatma saati ve gündüz uykusu sorunlarıyla nasıl başa çıkarım? 162
Alıştırmalar 165

6 / Arkadaşlar ve düşmanlar 166
Çocuğumu yeni doğacak bebeğe nasıl hazırlayabilirim?..... 166
Çocuk yeni bebeğe kinlenirse ne yapılabilir? 169
Kardeşler niçin birbirleriyle kavga ederler?..... 172
Çocuklarım kavga ettiklerinde nasıl müdahale edebilirim? 176
Çocuklarım kavga ederlerken nasıl tarafsız kalabilirim?..... 180
Çocuğumun arkadaşlarıyla iyi geçinmeyi öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim?..... 181
Çocuğumu cinsel tacizden nasıl koruyabilirim?..... 184
Peki ya çocukların birbirleriyle oynadıkları cinsel oyunlar? 187
Üvey çocuğumun bana alışmasına nasıl katkıda bulunabilirim? 188
Alıştırmalar 192

7 / Beslenme ve hastalıklar 194
Yeme sorunları konusunda ne yapabilirim? 194
Çocuğumu kendi istediği biçimde besleme yaklaşımını nasıl hayata geçirebilirim?..... 197
Peki ya şeker konusunda ne yapmalı? 200
Çocuğum duygularını bastırmak için yiyecekleri kullanıyorsa ne yapmalıyım? 202
Yemek zamanındaki davranış sorunlarıyla nasıl başa çıkabilirim? 205

Çocuğumda DEHB olduğu söylendi. Ona nasıl yardımcı olabilirim? 207
Çocuğumun diş tedavileri ve diğer tıbbi müdahalelerle başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim? 210
Çocuğumun fiziksel acıyla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim? 214
Acil servise götürülen çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim? 216
Çocuğum hastanede yatarken ona nasıl yardımcı olabilirim? 217
Alıştırmalar 222

Sonsöz 223
Kaynakça ve okuma önerileri 227
Yazar hakkında 243
Bilinçli Ebeveynlik nedir? 244

ö z e t t a b l o l a r

Küçük çocuklar için stres kaynakları 33
Ağlayan çocuğa söylenebilecek söz önerileri 35
Samimi öfke boşalımı ile çarpıtılmış öfkenin karşılaştırılması 38
Çocukların korku geliştirmelerine katkıda bulunan faktörler 58
Çocukların korkularını yenmelerine nasıl yardımcı olmalı? 68
Çocukların 2 yaşından sonra alışılmadık ölçüde ayrılık kaygısı yaşamalarının nedenleri 78
Çocukların iyi bir öğrenci olmalarına yardımcı olan faktörler 96
Oyunun üç temel işlevi 114
Önerilen ebeveyn-çocuk oyun tarzları (bağlanma oyunu) 127
Evde rekabeti nasıl azaltabilirsiniz? 131
Davranış sorunlarının üç nedeni 142
Davranış sorunlarına yönelik ipuçları 144
Ben mesajının üç bileşeni 146
Aile toplantıları için ipuçları 148
Çocukların bilgiyi kavrayış dönemleri 149
İstenmeyen davranışın nedeni bilgisizlik olduğunda çocuklara nasıl bilgi verilir? 151
Stres ya da iyileşmemiş travmanın yol açabileceği davranışlar .. 152
Stres ya da iyileşmemiş travmanın yol açtığı saldırgan ya da yıkıcı davranışlarla baş etmenin iki yolu 157
Çocukların ev işlerine yardım etmelerini teşvik etmek için ipuçları 162
Kardeş kavgasına katkıda bulunan etkenler 175
Çocuklar arasında arabuluculuk nasıl yapılır? 178
İki çocuk aynı oyuncağı istediğinde müdahale etmenin üç yolu 179
Çocuğun sağlıklı besin seçimini bozan anne baba tutumları 196
Hastanede yatan bir çocuğa nasıl yardım etmeli? 221
Ana temaların özeti 225

Türkiye'den bir önsöz

"Çocukluğunuzda hangi yaşta ailenizle en zor zamanları yaşadıysanız, kendi çocuğunuz o yaşa geldiğinde ebeveyn olarak aynı zorlukları yaşamaya hazır olun."

Bu cümleyi psikoloji hocamdan ilk duyduğumda bana pek de bir anlam ifade etmemişti. Derken kızım Irmak dünyaya geldi. Bebeklik yıllarındaki ağlamalarına verdiğim tepki ve nereden geldiğini bilemediğim kendi öfke nöbetlerim sonraki yıllarda bu cümleyi sık sık düşünmeme neden oldu. Biliyordum ki, ağlamasına izin vermenin ona yararlı olacağı bilgisi sadece bir bilgiydi ve bu soğuk bilgi tek başına beni hiçbir yere götüremiyordu; yüreğimi ısıtamıyor, eritemiyordu. Kendi geçmişime bakmadan, kendi yaralarımı sarmadan kızım ağlarken karşısında o şefkatli, sevecen anne olmam kolay olmadı.

Irmak büyüyor. Ben de büyüyorum. Irmak'la çıktığım bu yolculuğun yanı sıra danışanlarımın kendi çocukları ile yolculukları da hayatımın bir parçası. Her davranışın altında bir ihtiyaç olduğunu ve bu ihtiyaca bakmadan çocuklarımızla ilişkimizde pek yol kat edemediğimizi tecrübe ediyorum: Kimi zaman kendi kızımla olan ilişkimde, kimi zaman danışanlarımla olan süreçte.

Elinizde tuttuğunuz kitap işte böyle bir kitap. Size sadece davranışların altındaki ihtiyacı fark etmenize yardımcı olacak bilgileri vermekle kalmıyor; aynı zamanda kendi geçmişinize bakıp çocuğunuzla ilişkinizin kimi alanlarında neden bu kadar zorlandığınızı da anlamanıza yardımcı oluyor.

Yazarın bir önceki kitabı *Bilinçli Bebek*, danışanlarıma terapiye gelmeden önce okumalarını tavsiye ediyorum. Bilinçli Bebek, hamile ve yeni bebeği olan ebeveynlere yönelik hazırlanmışken

Çocuğunuza Kulak Verin büyüyen çocuğunuzun ağlama ve öfke nöbetlerinden, disipline, televizyon seyretmenin etkisinden, oyuna, arkadaşlığa, cinselliğe dek pek çok konuya değiniyor.

Bilgi ile farkındalığı bu kadar güzel harmanlayan bu kitabı önce bir solukta okuyacaksınız ama daha sonra, çocuğunuz büyürken farklı zamanlarda danışacağınız bir rehber kitap olduğunu fark edeceksiniz.

Psikoloji hocamın söylediği sözün ne kadar doğru olduğunu kendi tecrübelerimle anladığımda bu farkındalığın içimde yarattığı ilk duygu korku olmuştu. Oysa artık önüme çıkan böylesi engellerden, zorluklardan korkmak yerine bunları, bana beni ve çocuğumu anlatan fırsatlar olarak görüyorum. Bu bakış açısını da Aletha J. Solter gibi yazarlardan öğrendiklerime borçluyum. Davranış odaklı yaklaşımlardan bir yere varamayıp bir şeyler eksik düşüncesiyle bu kitabı elinize aldıysanız doğru yerdesiniz.

İyi okumalar!

Nilüfer Devecigil
ndevecigil@hotmail.com

Teşekkür

Bu kitabın ilk basımını yazmamı (1989 yılında) öneren bütün arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma minnettarlığımı belirtmek isterim. Ayrıca kendileriyle görüşme yapmama izin veren bütün anne babalara da teşekkür ederim. Kitapta bu anne babaların ve çocuklarının adlarını değiştirerek kullandım (yalnızca kendi çocuklarımın adlarını, onlardan izin alarak kullandım). Bu genişletilmiş basımda örneklerin birçoğunu korudum. Ayrıca bana yeni bakış açıları kazandıran, sordukları sorular ve paylaştıkları deneyimlerle yaklaşımımı netleştirmeme yardımcı olan dünyanın pek çok farklı yerindeki danışanlarıma ve atölye katılımcılarıma teşekkür etmek isterim. Son olarak yeni basım için geribildirimde bulunan eşim Ken Solter, oğlum Nicholas Solter, gelinim Sonja Solter, kızım Sarah Solter ve meslektaşım Heather Stevenson'a teşekkür ederim. Hepsi genişletilmiş basım taslağının tamamını okudular ve bana çok faydalı önerilerde bulundular.

Uyarı

Bu kitap, anne babalara yönelik 2 ila 8 yaş arasındaki çocukların gelişimsel, duygusal ve eğitimle ilgili ihtiyaçlarına odaklanan eğitici bir kaynaktır. Tıbbi, psikolojik ya da eğitime yönelik bir tavsiye ya da tedavi yerine kullanılmamalıdır. Burada sözü edilen bazı davranış ve semptomlar ciddi duygusal, tıbbi, davranışsal ya da gelişimsel sorunların göstergesi olabilir. Çocuğunuzun herhangi bir sorunu varsa, yetkin uzmanlardan profesyonel öneri ve tedavi almaya çalışmanızı şiddetle tavsiye ederim. Bu kitaptaki önerilerden bir kısmı her koşulda ya da her çocuk için uygun olmayabilir. Kitabın yazarı ya da yayımcısı, bu kitapta yer alan önerilerin etkililiğini garantilemez ve bu bilgilerin doğrudan ya da dolaylı yoldan kullanılmasından doğan ya da doğduğu iddia edilen zararlardan dolayı hiçbir kişi ya da kuruma karşı yükümlülük ya da sorumluluk taşımaz.

Yeni basım için önsöz

Bu kitap ilk kez 1989 yılında *Helping Young Children Flourish (Çocuğunuza Kulak Verin,* Doğan Kitap, 2012) adıyla yayımlanmıştır. *Bilinçli Bebek* (Doğan Kitap, 2010), kitabının devamı niteliğindedir. *Bilinçli Bebek* ve bu kitap doğumdan 8 yaşa kadarki Bilinçli Ebeveynlik yaklaşımını tümüyle kapsıyor. Bu yaklaşımın özel bazı alanlarına odaklanan üç kitap daha yazdım: *Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri* (Doğan Kitap, 2019)*, Oyun Oynama Sanatı* (Doğan Kitap, 2017) ve *Uyuşturuculardan Korunmuş Çocuk Yetiştirme* (Kuzey Yayınları, 2007*).* Kitaplarımın birçok dile çevrilmiş olması beni mutlu ediyor.

Bu gözden geçirilmiş ve güncellenmiş basımda, kitabın temel yapısını korudum, ama yeni bilgiler, bakış açıları ve özet tabloları ekledim. Araştırmalar, bu ebeveynlik yaklaşımının doğruluğunu destekliyor. Ben de yeni basımda daha yakın tarihli bu araştırma bulgularının bazılarını paylaştığım için mutluyum.

Kitapta, şu anda yetişkin bireyler olan çocuklarıma ilişkin pek çok örnek yer alıyor. Güvenle söyleyebilirim ki, bu yaklaşım işe yarıyor. Çocuklarımı hiçbir zaman cezalandırmadım ya da ödüllendirmedim ve çocuklarım hiçbir zaman isyan etmediler, çünkü isyan edecekleri bir şey yoktu. Eşimin de benim de her iki çocuğumuzla yakın bir ilişkimiz var ve bunun tadını çıkarıyoruz. Torunlarımızın da bu yaklaşımla yetiştirildiklerini görmek beni heyecanlandırıyor.

1990'da bu yaklaşımı dünya çapında yaygınlaştırmak için Aware Parenting Institute'u (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurdum. Anne babalara bu yaklaşımı öğretmek isteyenlere eğitim vermek için bir sertifika programı geliştirdim. Şu anda birçok ülkede sertifikalı eğitmenler var. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak için lütfen www.awareparenting.com adresinden Bilinçli Ebeveynlik web sitesini ziyaret edin.

Giriş

Bu kitap genellikle "erken çocukluk" dönemi olarak adlandırılan 2-8 yaş arasını kapsıyor. Doğumdan 2,5 yaşa kadarki dönemi anlattığım *Bilinçli Bebek* (Doğan Kitap, 2010) adlı kitabın devamı olan bu kitap, kendi içinde bir bütün oluşturuyor ve özel açıklamalar gerektirmiyor. Dolayısıyla bu kitabı anlamak için *Bilinçli Bebek* kitabını okumuş olmanız gerekmez. Yine de bebeklerin duygusal ihtiyaçlarını daha derinlemesine anlamak istiyorsanız, *Bilinçli Bebek*'i okumak, bu konudaki kavrayışınızı geliştirecek yeni bilgiler edinmenizi sağlayacaktır.

Kitapta anlatılan yaklaşım, Bağlanma Teorisi, travma, çocuk gelişimi, nöropsikoloji ve psikoterapi alanlarındaki araştırmalara dayanıyor. Çocukların duygusal ve gelişimsel ihtiyaçları ile ebeveyn-çocuk ilişkisine odaklanıyor. Araştırmacı psikologlar sayesinde elimizde küçük çocukların gelişimine ilişkin çok zengin bir bilgi birikimi bulunuyor. Artık küçük çocukların nasıl öğrendiklerine, gelişimlerini hangi faktörlerin desteklediğine ve hangilerinin engellediğine ilişkin oldukça net bir fikrimiz var. Küçük çocuklara davranışlarımız, beyinlerinin ileride nasıl çalışacağını belirler. Erken dönem deneyimleri (anne karnından başlayarak) hangi genlerin açığa çıkacağını ve hangilerinin uykuda kalacağını bile belirler. Bu araştırmaların anlamı, anne babalığın önemli olduğudur.

Ödül ve cezaya dayanan geleneksel davranışçı yaklaşımla yetiştirilen çocuklar, mevcut durumu pasif bir şekilde kabullenen, itaatkâr bireyler olabilirler. Bu yaklaşım fabrika işçilerini eğitmek için uygun olabilir. Ama çocukların daha önce karşılaşmadıkları sorunlara çözüm bulma becerilerini geliştirmez. Evleri sular

altında kalmış on bin ailenin sorunlarıyla nasıl başa çıkılır? Okyanuslardaki plastik atıkları ne yapmak gerekir? Nasıl yeni enerji kaynakları kullanabiliriz? Gençlerin terörist gruplara katılımını nasıl engelleyebiliriz? Uyuşturucu bağımlılığının önüne nasıl geçebiliriz? Yoksulluğu sona erdirmek için ne yapabiliriz? İnsanlığın görece yeni bütün bu sorunlarını çözebilmek için yenilikçi düşünen bireylere ihtiyacımız var. Anne babalar olarak görevimiz, insanlığın karşılaştığı sorunlara çözüm bulacak motivasyona, cesarete, yaratıcılığa ve beceriye sahip, şefkatli ve yetkin insanlardan oluşan yeni bir kuşak yetiştirmek. Artık çocukları nasıl yetiştireceğimize ilişkin genel kabul gören standartları sorgulamanın ve farklı bir şeyler yapmanın zamanı geldi. Bu kitap, çocuklarınızı anlamanıza, onlarla güçlü bir bağ kurmanıza ve davranış sorunlarını ceza ya da ödül kullanmadan çözmenize yardımcı olacak. Çocuklarınız düşünme, öğrenme, stresle başa çıkma, sorun çözme, başkalarıyla sevecen bir şekilde ilişki kurma potansiyellerine sizin desteğinizle ulaşacaklar. Bu yaklaşım serpilmelerine, anlamlı hayatlar kurmalarına ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek yollar bulmalarına yardımcı olacaktır.

Anne babalık, muazzam zaman, enerji, dikkat, maddi kaynak ve adanmışlık gerektirir. Zor ekonomik koşullarla ve duygusal ya da fiziksel sorunlarla mücadele ediyor olabilirsiniz. Belki de tüm gün çalışan, kendine ayıracak zamanı hiç olmayan yalnız bir ebeveynsiniz. Anne babalığı biraz olsun kolaylaştırmanın yollarından biri, size yardımcı olacak birilerini bulmaktır. Çocuğunuzu yapayalnız yetiştirmek zorunda değilsiniz. Ekonomik gücünüz yardımcı tutmaya yetmiyorsa, başka anne babalarla yardımlaşabilirsiniz. Yorgun ya da hastaysanız, bir arkadaşınızdan ya da komşunuzdan yardıma gelmesini rica edin. Yardım istemek için gücünüzün tümüyle tükenmesini beklemeyin. Hem kendinize hem de çocuğunuza karşı, kendinize iyi bakma ve hak ettiğiniz yardımı isteme sorumluluğunuz var.

Çocuklarınızın ilk yıllarındaki yolculuğunuz boyunca kimi keyifli, kimi acı veren pek çok duygu yaşayacaksınız. Muhtemelen çocukluğunuzdaki bazı olayları hatırlayacaksınız ve çocuğu-

nuzla yaşadığınız bazı sorunların, sizin de aynı yaşlarda yaşamış olduğunuz sorunlar olduğunu fark edeceksiniz. Aslında muhtemelen isteseniz de istemeseniz de bütün çocukluğunuzu yeniden deneyimleyeceksiniz! Bilinçsiz ebeveynlikten mustaripseniz ya da istismara maruz kaldıysanız çocuğunuzun davranışları muhtemelen beklediğinizden daha sık tepenizi attıracaktır. Çocuğunuzun bazı davranışları karşısında tedirginlik, sabırsızlık, öfke, korku ya da büyük bir şaşkınlık duymanız son derece normaldir. Ama bu duygulara bir çıkış kanalı bulmak gerekir, aksi takdirde sağlıklı düşünmenize engel olabilir ve sonradan pişman olacağınız şeyler yapmanıza yol açabilirler.

Kendinize (ve çocuğunuza) yapabileceğiniz en büyük iyilik, sizi dinleyebilecek, yargılamadan ve tavsiyelerde bulunmadan duygularınızı onaylayacak birilerini bulmaktır. Halının üstündeki çamurları, gece uyanmalarını, kardeş kavgalarını, uyku saati mücadelelerini ve süpermarketteki öfke nöbetlerini; kısacası anne babalığın bütün günlük sorunlarını anlatmak için zaman ayırın. Daha derinlerdeki duygu, düşünce ve sorularınızı paylaşmak da size iyi gelecektir: İyi bir ebeveyn miyim? Çocuğum normal mi? İhtiyaçlarımı nasıl karşılayacağım? Çocuğum okulda başarılı olacak mı? Öfkemle nasıl başa çıkacağım?

Duygularınızı destekleyici bir dinleyiciyle paylaştıktan sonra muhtemelen stresinizin azaldığını hissedecek, hayalinizdeki ebeveyn gibi davranmayı daha kolay başaracaksınız. Bazı eşler ya da arkadaşlar dönüşümlü olarak birbirlerini dinlerler. Ama rahatsız edici düzeyde yetersizlik, depresyon, kaygı, güçsüzlük ya da öfke duygularıyla mücadele ediyorsanız profesyonel terapi size iyi gelebilir.

Kitabın her bölümünün sonunda alıştırmalar yer alıyor. Bu alıştırmalar üç gruptan oluşuyor. İlk gruptaki alıştırmalar kendi çocukluğunuzu keşfetmenize yardımcı olacak önerilerden, ikinci gruptaki alıştırmalar çocuğunuza karşı hissettiğiniz duyguları ifade etmenizi teşvik edecek önerilerden, üçüncü grup ise kendi ihtiyaçlarınızı karşılamanızı sağlayacak önerilerden oluşuyor.

Kendinizi zaman zaman yetersiz hissetseniz de çocuklarınız için yaptığınız bütün o güzel şeyler, onlara verdiğiniz sevgi ve gösterdiğiniz ilgi için kendinizi takdir etmeyi ihmal etmeyin. Muhtemelen zaten farkında olduğunuzdan çok daha fazlasını yapıyorsunuzdur!

Çocukların gelişimine ödülsüz ve cezasız nasıl destek olunur?
Öfke nöbetlerine nasıl tepki vermek gerekir?
Çocuğunuz ağladığında ne yapmalısınız?
Oyuncak seçiminde nelere dikkat etmek gerekir?

Çocuğunuza Kulak Verin, çocukların 2 ila 8 yaş arası dönemdeki gelişimlerini, duygusal ihtiyaçlarını ve ebeveyn olmanın zorluklarını inceliyor. Çocuklarınızı daha iyi anlamanın, kişisel becerilerini dikkate alarak yönlendirmenin ve onlarla sevgi dolu bir bağ kurmanın yollarını gösteriyor.

Ödül ve ceza olmadan, bağ kurmaya odaklı ebeveynlik yaklaşımı için eşsiz bir kaynak olan *Çocuğunuza Kulak Verin*, araştırmalarla desteklenerek güncellenen yeni baskısıyla tüm anne babalara "Çocuklarınızı mutlu büyütmek için, kendi kurallarınıza değil, önce onlara kulak verin" diyor. Mutlu bir hayat için siz de Aletha J. Solter'a kulak verin!

Aletha J. Solter Bilinçli Ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır. İsviçre Cenevre Üniversitesi'nde insan biyolojisi mastırı, California Üniversitesi'nde (Santa Barbara) psikoloji doktorası yapan Solter, Aware Parenting Institute'un (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurucusudur. İki çocuk annesi olan Solter, dünyanın pek çok ülkesindeki anne babalar ve profesyoneller için Bilinçli Ebeveynlik workshop'ları düzenlemektedir. Solter'ın *Bilinçli Bebek*, *Oyun Oynama Sanatı*, *Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri* ile *Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6417-75-5

9 786256 417755

Doğan Kitap