

Çocuk gelişimi ulaşılabacak bir hedef değil, yolculuğun ta kendisi...



# ZİHNİN ODAKLI EBEVEYNLİK

TİMAŞ  
TE

Hayata Karşı Daha Güçlü ve  
Güvenli Çocuklar İçin

DR. JOANNA NORTH

Çeviri: E. Gülşen Yüksel

*Bu kitap ebeveynliğe değer veren  
ve sağlıklı zihinlere sahip çocuklar  
bytmeye gayret eden herkese  
adanmıştır.*



# İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	9
1. Güven duygusu gelişmiş çocuklar .....	35
2. Düşüncelerimizden önce duygularımız .....	61
3. Sembolik davranışlar ve bir çocuğu yönlendirebilmek .....	87
4. Sıkıntılı bir süreç: zor zamanlarda çocuklara yardım edebilmek .....	113
5. Ebeveynlik hataları .....	145
6. Ayrılık, boşanma ve üvey ebeveynlik üzerine.....	179
7. Özimge, özdeğerlilik ve yemek yemek .....	199
8. Çocuk gelişimi: Ulaşılabilecek bir hedef değil, yolculuğun kendisi... ..	225
Sonuç (çıkarımlar) .....	253
Teşekkür .....	261





# Önsöz

Hem bilimsel araştırmalar yürüten hem de fiilen psikoterapi çalışmaları yapan bir uzman olarak; gerek özel seanslarımda gerekse sağlık merkezlerindeki görüşmelerimde bir araya geldiğim danışanlarımların arasında çocuklarının duygusal sağlığıyla ilgili kaygıları olan ve ne yapacağını bilemeden bir çözüm arayan ebeveynlerle sıklıkla karşılaşıyorum. Duygusal sağlığımızı, elle tutulur gözle görülür veriler üzerinden değerlendirme şansımız olmadığından olsa gerek, çoğu zaman ona ne şekilde hükmedeceğimizi de bilemiyoruz ve bu durum ebeveynlerin çabucak endişeye kapılmasına zemin hazırlıyor. Ebeveynin içine düştüğü bu üzüntülü ve karmakarışık ruh hali ise, kendi dünyasında sıkıntılarla başa çıkmaya çalışan çocuklara hiçbir fayda sağlamadığı gibi, onların endişelerini de artırıyor.

Bu tür sorunların sadece bir aile tipine özgü olduğunu söyleyemeyiz. Nihayetinde kaygı, stres ve bunların sonucunda ortaya çıkan ruhsal

sıkıntılar zengin, fakir ya da orta sınıfa mensup, üveylik öyküsü olan, yüksek düzeyde iletişim yeteneğine sahip aileler için de, boşanmış anne-babalar, evlat edinen aileler, hatta marjinal yapıdaki aileler için de geçerlidir. Yine, aile bireylerinin cinsiyetleri, ırkları, kültürel geçmişleri ve dini görüşleri de süreç üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir.

Bu kitabı yazdım, çünkü günümüzde ebeveyn olmanın ne kadar çetrefilli olduğuna dikkat çekmek istiyorum. Amacım, çocuğunuzun ya da çocuklarınızın sağlıklı bir ruhla huzurlu ve pozitif bir hayat sürmesi için sağladığınız desteği sürdürebilmenize yardımcı olmak.

Bu kitabın var olmasının bir diğer sebebi de toplumda yaygın olarak karşımıza çıkan psikolojik rahatsızlar ve bu sıkıntılı süreçlerin içinden geçen çocuklarımızın yönlendirilmesi adına farkındalık oluşturmak istemem.

Okuyacaklarınızın kesinlikle ruh sağlığı merkezinden alacağınız desteğin yerini tutamaz. Çocuğunuzun ruh sağlığı ile ilgili endişeleriniz olduğunda, kesinlikle, içinde kendi doktorunuzun ve ruh sağlığı Merkezinin uzmanlarının olduğu bir ekipten destek almalısınız. Ancak diğer yandan, evladınızın ruh sağlığı ile ilgili birtakım kaygılar beyninizi meşgul ederken, konuyla ilgili daha detaylı bilgiye ulaşmak, neyi nasıl yapacağınızı ve ona nasıl destek olabileceğinizi bilmek isteyebilirsiniz... İşte, bu noktada kitabım size rehber olacaktır. Ve günümüzde küçük yaşlarda sıkça rastlanan stres, depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif eğilimler, sosyal fobi ve ayrılık kaygısı gibi birçok sorun karşısında çocuklarını bilinçli davranış şekilleriyle yönlendirmeyi arzulayan anne babalar için de yol gösterici olacağını düşünüyorum.

Ruh sağlığı söz konusu olduğunda, ebeveynler tarafından çoğunlukla yanlış yorumlanan durumların da bu çalışmam vasıtasıyla

açıklığa kavuşmasını umut ediyorum. Örneğin, günümüzde, başka birçok kıyaslama yöntemi ve kriter olduğu halde; çocukların, bir öz saygı ölçütü olarak, başarıya zorlanmaları üzerinde duracağız. Ebeveynlere bu noktada yükseltmeye çalıştıkları öz saygının kendilerine mi yoksa çocuklarına mı ait olduğunu sorgulatacağız. Fakat o kaplan hırsına sahip anne ve babaların bu kitabı rafa kaldırmalarına hiç gerek yok, çünkü sonuç olarak bu işi başarmamız gerekiyor ve okuyacaklarınızın çocuklarınızın girdikleri sınavlarda başarılı olmalarına da faydası olacak. Bu süreçte unutmamamız gereken şey, bu yolculukta hem kendimizin hem de çocuğumuzun iç huzurunu görmezden gelmek ya da zedelemek gibi bir hataya düşmememiz gerektiğidir.

Sonuç olarak içinde yaşadığımız dünya sadece başarılı olanların alkışlandığı bir yer ve ne yazık ki her birimiz istesek de istemesek de bu düzenin bir parçasıyız. Fakat şunu unutmamalıyız; gençleri, geleceklerinin bağlı olduğuna inandıkları başarı odaklı beklentilerle örülmüş setlerle karşılaştıklarında, hissedebilecekleri umutsuzluğa karşı donanımlı hale getirmek de yine bizim elimizde... Başarılı olabilmek için yapmamız gereken ise, çocuklarımıza hem kendi içlerinde hem de içinde yaşadıkları toplumla çeliştikleri böyle zamanlarda yardım elimizi uzatmaktır.

Öyleyse, kendimize şu soruları soralım:

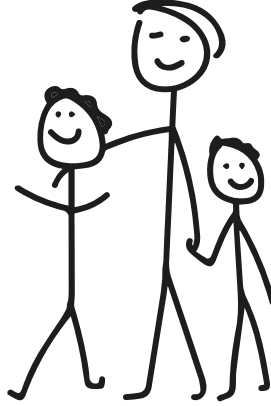
Çocuğuma kendi keşmekeşi ile mücadele ederken yardım edebilecek donanıma sahip miyim? Ya da hakikaten siz, acaba bu güce sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Bu kitabın bizi görmeye zorladığı en vurucu şey, kendimizin başa çıkamadığı şeylerin çözümü için çocuklarımıza yardım edemeyeceğimiz gerçeğidir.



İşte size ilk ders!

Ebeveynliğin en temel öğretisi, aynı zamanda anne babaların kabullenmekte en zorlandığı gerçeklerden biri... Eğer siz doğru cevaplara sahip değilseniz, çocuğunuza ihtiyacı olan desteği nasıl verebilirsiniz?



Aileler, özellikle de ebeveynler için, oldukça zorlayıcı olan bir başka durum da, ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına rağmen, çocuklarının ruhsal yaralarının iyileşmemesi ya da davranışsal bozukluklarının bir türlü iyi yönde gelişim göstermemesidir. Böyle zamanlarda ebeveynler kendilerini çaresiz hissederler. O anlarda öğrenmek istedikleri tek şey, nasıl bir tedbir olarak evlatlarına yardım edebilecekleridir. Oysa cevabını bulmaları gereken esas soru, bu sıkıntılara neyin sebep olduğudur.

Bu kitapla size bu bilinci aşılamaı amaçlıyorum. Böylece siz de hem yaşam kalitenizi artıracak sağlıklı davranışsal hedeflere daha sakin bir yoldan ulaşabilir, hem de çocuğunuza korkunç bir yük taşıdığını ve mevcut dünya düzenine ait davranış öğretilerinden

oluşmuş bir kördüğümü miras olarak sırtlandığını hissettiren tutumunuzdan uzaklaşabilirsiniz.

Kaygı bozukluğu ve depresyonların birçoğunun altında yatan neden, toplumun karşılanması imkânsız ve makul olmayan beklentileri ve üzerimizdeki baskıcı tutumdur. Öyle ki çocuklar onlara hedef olarak dayatılan mükemmelliğin ulaşılması imkânsız olan standartları sebebiyle gerçeklikten kopma noktasına gelmekte ve kim olduklarına dair gerçek ve sağlam bir duygudan yoksun sahte bir benlik geliştirmektedirler. İşte, tam da bu yüzden, güçlü bir kişiliğe sahip, kendinden emin çocuklar yetiştirmek bu kitabın başından sonuna kadar temel konumuz olacak.

Her birimiz hayatla başa çıkma konusunda başarılı çocuklar yetiştirebilmek için elimizden gelenin en iyisi yapmaya programlandık. Onları hem güvenli bir ortamda büyütme hem de en iyi şekilde yetiştirmeye gayret ediyor olsak da, bunun en doğru şekilde nasıl yapılacağı hakkında kafamızda hâlâ birçok soru işareti var ve en ‘doğru’ yolun ne olduğunu bulmak istiyoruz.

Günümüzde, tüm dünyada ebeveynler yapıcı davranış modelini tekrar tekrar uygulamayı sürdürüyor. Çocuklarını sevgiyle kucaklıyor, besliyor, kişisel ihtiyaçlarını karşılıyor, eğitimleriyle yakından ilgileniyor ve onları kendi ayakları üzerinde duran ve toplumda kendilerine ait bir yer edinecek bağımsız bireyler olabilmeleri için destekliyorlar. Ne var ki, ebeveynleri el üstünde büyütse de, bu çocuklar yaşamları boyunca kimi zaman yoksulluk, aile içi şiddet, ihmal ve hatta istismar, kimi zamansa doğal afetler ve savaşın paramparça eden yüzü gibi büyük çaptaki sorunlarla mücadele etmek zorunda kalacak ve hayatta kalmayı başaracaklar.

Hem nesilden nesile aktarılan mirasın içgüdüsel bir eylemi olarak tanımlanabilecek, hem de aynı zamanda yetişkin bir bireyin kalbine,

devrine ve kaynaklarına muazzam bir çağrı olarak kabul edebileceğimiz bu işi tamamlamak için hiçbir birey karşılık beklemez. Bu uzun yolculuk esnasında çocuklar gelişimlerini tamamlarken, ebeveynler ve bakım verenler de kaygıya sebep olabilecek zorluklarla yüzleşmek zorunda kalarak, en doğru yolu bulmanın derdine düşerler. Hatta batı medeniyetlerinde bu arayışın, daha mutlu ve sağlıklı çocuk yetiştirmek vaadiyle birçok ürünün piyasaya sürülmesi ile bir adım ileri taşındığına şahit olmaktayız. Örneğin, çocuğunuza tuvalet eğitimi verdiğiniz dönemde -ki bu süreç muhtemelen yeni yürümeye başlayan her çocuğun özdenetimi ve kendini idare edebilmesi bağlamında verdiği en mühim sınavdır- ona yardımcı olmasını umarak müzikli bir lazımlık satın alabilirsiniz ya da oynayarak öğrenebilecekleri oyuncaklarla gelişimlerini destekleyebilir, beş altı yaşındaki çocuğunuzun yeni kelimeleri kolay öğrenebilmesi için ona bir tablet hediye edebilirsiniz. Evdeki ufaklığın, İpad kullanma konusunda sizden çok daha cesur olması da muhtemeldir.

Ayrıca ekstra destek için süper yiyecekler emrinize amadedir. Mükemmel beslenme programını oluşturabilmeniz için önünüzde sayısız seçenek bulunur. Çocuğunuzun kilolu olmamasına dikkat edip yeteri kadar egzersiz yaptığınızdan emin olmalısınız. Fakat kesinlikle çok zayıf olmamalı ve ileride sağlığını olumsuz etkileyecek yeme bozukluklarının pençesine de düşmemelidir.

Bir an durup düşünmenizi rica ediyorum: Böyle bir dünya düzeninde hangi anne-baba her yönden çocuğu için en doğru bakımı verdiğini ya da onlara yardımcı olabilmek için yeterli kontrol mekanizmasına ve yeteneğe sahip olduğunu iddia edebilir?

Bütün bu karmaşa yetmezmiş gibi, bir de üstüne size ısrarla nasıl bir tutum sergilemeniz ve en iyi sonucu elde etmek için hangi tarz ebeveynliği benimsemeniz gerektiğini söyleyip duran sayısız uzmanın varlığını da unutmamalısınız. Dillendirdikleri birbiriyile

taban tabana zıt sayısız -örneğin bebeğinizi kundaklayarak, güven duygusunu arttıracacağınız veya bunu yaparak onun fiziksel gelişimini olumsuz etkileyeceğiniz- tavsiyeleri göğüslemeniz gerekir. Anneliğimin ilk yıllarında kendi bebeğimi, aynen kitapta yazdığı gibi, bir battaniye ile sardığım günleri hatırlıyorum. Tam sinir bozucu bölümü atlattığımı düşünürken, dik başlı bir bebek olan kızım, dakikalar içinde kundaktan kurtulmayı başarmış ve bir zafer kazanmışçasına bana küçücük yumruğunu göstermeyi ihmal etmemiştii. Zavallı küçük şey! Huysuz olmanın ötesinde gerçekten kızgındı! O an kızımın huysuzluğunun asıl nedeninin benimle iletişim kurma çabası olduğunu anlamıştım. Onu hizaya sokmaya çalışmak yerine, onu anlamalı ve çözüm odaklı bir yol izlemeliydim.

Ne zamanki onun bu ansızın kendini gösteren ataklarıyla baş edebilmeye başladım, işte o andan itibaren, onun hayatın kendisine sunduğu yeni deneyimlerle başa çıkmaya çalışan küçük bir insan olduğu gerçeğini daha iyi kavradım. Böyle zamanlarda doğal olarak hırçınlaşıyor; onunla kurduğum ilişkide çok daha şefkatli olmamı ve onu olabildiğince tolere etmemi bekliyordu.

Bir süre sonra, çözüme giden yolun, düşündüklerim ve davranış şeklimle ona aktardıklarım olmadığını öğrenmeye başladım. İç huzurunu yakalaması için gereken şeyin, onun için hazırlayacağım, içinde sevgiyle ve kabul görerek büyüyeceği bir ortamda saklı olduğu hissi içimde giderek daha fazla öne çıkıyordu. Bu noktada bir konuya dikkat çekmek istiyorum: Eğer bu kitabı ebeveynlik serüveni boyunca her şeyi dört dörtlük yapmış biri olarak yazdığımı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Kesinlikle öyle olmadı... Aksine bu kitabın var olma sebebi, bu konuda çok daha iyi olmak için hissettiğim şiddetli arzudur.

Şunu da eklemek isterim ki; ben hayli zor şartlar altında yaşayan, ailesinden hiçbir destek görmemiş, bekâr bir anneydim. Çok şükür

ki, birkaç yakın dostum şefkatlerini esirgmeden yanımda oldular. Şu an kızım 32 yaşında, genç ve güzel bir kadın. Kendine güveni tam, kişiliği dengeli, yaşamına kolayca pozitif duyguları entegre edebiliyor ve çevresindeki insanlarla sıkı ve dostane ilişkiler kurma konusunda hiçbir sıkıntı yaşamıyor. Kendi tercihiyle rehber öğretmen oldu, çalışıyor ve çocukları var. Anlaşılmak isteyen büyüme çağındaki çocuklara yardım elini uzatmak için çok büyük bir arzu duyuyor. Bunun sebebinin ona elimden gelen en iyi şekilde verdiğim destek olduğuyla ilgili en ufak bir şüphem yok. Oysa o zamanlarda anlaşılmadığını hissetmiş olabilir. Gerçekten de büyütürken onu tam anlamıyla anlayamadığımı ve bunun bazen pişmanlık hissi olarak üzerime çöktüğünü söylemeliyim. Geriye baktığımda, onunla ilgili bazı konularda daha iyi çözümler üretebilirdim diye düşünmekten kendimi alamıyorum. Neyse ki, bugün ortak bir amaç için mücadele eden yetişkinleriz. O, en güzel ve yaratıcı şekilde özgüvenli bireyler olmaları, kendi seslerini tüm dünyaya duyurma haklarının olduğunun farkına varmaları için çocuklarla çalışırken, ben de ebeveynlere, bu yolculukta çocuklarına nasıl yardım edebilecekleri konusunda eğitimler veriyorum. Amacım, kendi ebeveynliklerinden pişmanlık duymadan ve gösterdikleri çabayla gurur duyarak, çocuklarıyla geçirecekleri çok daha güzel anların tadına varmalarına yardımcı olmak.

Bu kitap, aslında o potansiyeli barındırmasına rağmen, akademik bir çalışma değil. Hem mesleki kimliğimle hem de anne gömleğimi üzerimden çıkarmadan, bilime ve araştırmalara dayanarak yazılı ve deneysel anlamda bilgilerimi paylaşmaya çalıştım. Bu arada eşimi de es geçmeyeceğim, o kızıma harika bir üvey baba, oğullarıma muhteşem bir baba olabilmiş bir eş. Ama onun da, tıpkı benim gibi, bir ebeveyn olarak kendini geliştirmesi gerekti ve bugün tüm evlatlarımız çoktan birer yetişkin olmuş olsa da, biz kendimizi eğitmeye ve çocuklarımızla birlikte dünden olduğu kadar gelecekten de yeni şeyler öğrenmeye devam ediyoruz.

## Ebeveynliğe ait felsefik bir bakış açısı

Hem bir profesyonel hem de bir anne olarak, ebeveynlik yolculuğunuz süresince istesenez de istemeseniz de sizi tavsiyeleriyle boğan birilerinin her an etrafınızda olduğunu gayet iyi biliyorum. Bu tavsiyeler harmanlandığında her daim tutarsızlıklarla karşı karşıya gelmeniz olası olduğu gibi, bazıları, varsayımlarını ispat edecek hiçbir delili olmayan ya da sadece son akımların etkisinde kalmış eş dostun deli saçmasıdır. Hatta bazen çocuk bakımı ile ilgili en ufak bir tecrübeye sahip olmayan insanların size akıl verdiğine şahit olursunuz.

Eğer siz de zaman zaman birbiriyle çelişen onlarca tavsiye yüzünden köşeye çıkmış gibi hissediyorsanız, kitabımın bir nebze olsun rahatlamaya yardımcı olacağını düşünüyorum.

Bu satırların arasında, işin tekniğine ait detaylardan ziyade açık ve net bir dille anlatılmış bir dizi değer- diğer bir deyişle ebeveynliğe ait bir felsefe- bulacaksınız. Daha hızlı bir tempoda ama bilgiye dayalı, daha endüstriyel, fakat aynı zamanda finansal açıdan gelgitleri olan, materyalist, talepkâr ve son derece sofistike toplumumuzdaki ebeveynlik anlayışı ile ilgili ortak konu başlıklarına değinmeye çalıştım. Batı dünyasına özgü endüstriyel düşünce ve uygulama modelinin dışında bir ebeveynlik şekliyle de karşılaşmanız muhtemeldir- gelişen dünyada ebeveynlik, savaş zamanı ebeveynlik veya yoksullukta, doğal afetlerde ya da göç durumunda ebeveynlik gibi... Bu konuyu özellikle vurgulamak istiyorum, çünkü nihayetinde ebeveynliğin kuralları her koşul için geçerliliğini korur. Dünya üzerinde hiçbir yerde her şeyi tamamen doğru yapan ebeveynler bulunamayacağını bilsek de, sanırım hepimiz içten içe bu efsanenin gerçek olmasını arzuluyoruz. Benim, bu çalışmamla önerdiğim değer sistemlerinin yapıtaşları evrimsel psikoloji, danışmanlık ve psikoterapi teorileri, gelişim psikolojisi, felsefe ve sosyoloji üze-

rine kuruludur. Bu değerler aynı zamanda, çocuklarını yetiştirme yolculuklarında ciddi hatalar yaparak benden yardım isteyen anne babalara destek olurken, psikoterapist ve psikolog olarak görev yaptığım dönemde, İngiltere’de aile mahkemesinde danışmanlık yaptığım yıllarda kazandığım tecrübeler ve edindiğim bilgi birikimi ile de desteklenmektedir. Ve çocuklarını yetiştirirken çok iyi bir iş çıkardığı düşünülen anne babalardan edindiğim izlenimlerin de faydası yadsınmamalıdır.



Kuşkusuz ki; ilgisiz-ihmalci ebeveynlik modeli ile çocukların gelişim hedeflerine ulaşmasını destekler nitelikteki hoş görülebilir ve kabul edilebilir düzeydeki ilgi arasında dağlar kadar fark var. Ortak payda ise hatalar, yanlışlar ve bolca yanlış anlamadan ibarettir. Aslında bu tam da bir çocuğun nasıl yetiştirilmesi gerektiğinin öğrenildiği yerdir. Bana göre, her durumda en doğru hareketin ne olduğuna karar verebilmek için ihtiyaç duyduğumuz tüm bilgi de burada gizlidir. Fakat yine de ebeveynler, çocukları kendilerini anlamlandırmak için çaba sarf ettikleri bir ruh hali içinde bocaladığında, endişe duyar ve korkar ki; bu hiç şaşırtıcı değildir.

Pek az anne baba ebeveynlik serüveninde farkında olarak ya da isteyerek hata yapar. Böyle bir durum yaşandığında genellikle

kasten yapılmış bir hareketten ziyade, aşırı stres, bilgisizlik ya da yetersiz destekten kaynaklanan bir durumdan söz ederiz. Çok küçük de olsa, çocuklarına kasten zarar veren bir grup maalesef mevcuttur ve medyanın gücünün yadsınmadığı toplumumuzda bu tür vakalardan sıklıkla bahsedildiğine şahit oluruz. Bu zulüm hikâyeleri çocukları ile normal ve sağlıklı bir ilişki içinde olan ebeveynleri tedirgin ettiği gibi, kendi ebeveynliklerinde nelerin yolunda gitmediği konusunda kaygılanmalarına da sebep olmaktadır.

## Benim yaklaşımım

Bu kitap, size her şeyden önce ebeveynlik yolculuğunuzda doğru seçimler yapabilmemiz için anlaşılır bir dille rehberlik etmeyi amaçlıyor. Eğer çocuğunuz psikolojisiyle ilgili birtakım sıkıntılarla başa çıkmaya çabalıyorsa, her şeyi bir anda yoluna koyacak sihirli bir yöntem olduğunu sanmıyorum. Olan biteni düzeltmeye yönelik tedavi edici (terapötik) çabanın başarıya ulaşabilmesi için, iyi bir planlama ve değişen koşullara uyum sağlayabilen bir düşünce yapısı için istekli olmak gerekir ki, hem yeni davranış şekillerini benimseyebilin hem de çocuğunuzu içinde bulunduğu sıkıntılı dönemlerde doğru yöntemlerle desteklerken kendinizi çok daha özgüvenli hissedin. Şunu söyleyebilirim ki, insanların kliniklere geldiklerinde, duymayı arzuladıkları net ve çözüm içeren cevaplar aslında hiç var olmaz. Kesinlikle işe yarayacağı garanti olan bir çözüm önerisi de yoktur, çünkü insanoğlu ve onun zihni oldukça karmaşıktır. Böyle zamanlarda yapmanız gereken, çocuğunuzun zihnine daha çok odaklanmak ve ne yaşadığının farkına varmaktır. Böylece, saçmalamak, umutsuzca yanlış bilgilere bel bağlayıp üzülme, paniklemek ya da bir tür girdaba girmektense, ona duygusal açıdan destek olabilirsiniz. Ben de size kitabımla gereken desteği vermeyi hedefliyorum.



Söyleyeceklerim zaman zaman size sert gelebilir. Ben söz konusu ebeveynlik olduğunda, huzursuzluğa sebep olacağı için, enine boyuna ve açık açık konuşulamamış çok fazla şey olduğunu düşünenlerdenim. Aslında düpedüz yanlış olduğunu ya da çocuklarımız için yeterince iyi olmadığını düşündüğümüz her ne varsa, bu konularda gayet net olmamız gerekir.

Hadi şimdi bununla yüzleşmeye başlayalım, ne dersiniz?

Çocuklarınızın davranışlarını yargılamak yerine, çözüme giden yollardan birinin kendi aile yaşantınızda gizli olabileceğini düşünerek, aile bağlarınızda çocuğunuzu etkileyebilecek şeylerin izini sürmek daha yerinde bir hareket olacaktır. Birçok insan bunu kendilerine yapılmış bir hakaret, aşağılama olarak algılamayı tercih etse de ruh sağlığı merkezlerinde karşılaşılan vakaların önemli bir kısmı için düğüm noktası tam da burasıdır.

Size bunu daha önce söyleyen olmadı mı?

Aslolan, hane içinde yarattığınız duygusal ve anlık ortamın ve onunla kurduğunuz ilişkinin çocuğunuzun ruh sağlığını etkilediğidir.

Bu gerçeği kabul etmeye hazır mısınız?

Eğer cevabınız evetse, bu kitabın, duygusal anlamda sağlıklı bir aile ortamı inşa edebilmek adına yeteneklerinizi ve kaynaklarınızı geliştirmeniz için çok faydalı olacağına eminim.

Bu düşünce yapısını benimsemekten uzak olduğunuzu düşünüyorsanız bile, yine de yazdıklarımın yararlanabilirsiniz, en azından üzerinde konuştuğumuz şeylerin çocuğunuz için neden bu kadar elzem olduğunu anlamanıza yardımcı olur.

Örneğin, ebeveynler ilişkilerinin üzerinde kara bulutlar dolaştığında ve bunun sonucunda çocuklarının kaygıları arttığında ne yaparlar?

Anne babanın ayrılması çocukları ne ölçüde etkiler, bu durumla başa çıkmalarına yardım edebilmek için ne yapabiliriz? Mutluluklarını daimi kılabilmek için onlarla gerçekten ne kadar vakit geçirmemiz gerekir?

Birçok anne-baba bu soruların yükünü kalbinde hissedip endişelerle boğuşurken, çocuklarıyla yaşayabilecekleri neşe ve huzur dolu anları ıskalarlar. Zihnimizdeki huzur ve güven duygusunun kaynağını bulacağımız yer, çocuğumuza dünyaya hangi pencereden baktığımızı gösterdiğimiz yerdir.

Eğer siz korkarsanız, bilin ki; onlar da korkarlar...

Çocuklarınız sizin onların etrafına inşa ettiğiniz çevrenin birebir yansımasıdır. Bu kitapta, bir çocuğun üzüntüsünün veya tavırlarının sebebinin sihirli bir şekilde açıklamasını umduğumuz nadir bir rahatsızlıktan medet ummak yerine, ilk olarak bu noktadan yola çıkacağız...

Fakat hayat her zaman karmaşaya ve kaosa açıktır ve tüm söylediklerime şunu rahatlıkla ekleyebilirim ki ebeveyn tutumlarıyla doğrudan ilgisi olmayan istinai durumlar da vardır ve olacaktır. Daha açık konuşmak gerekirse, bu rahatsızlıklardan bazıları- otizm ve DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) örnek verilebilir- beynin nörolojik yapısındaki sıkıntılardan kaynaklanır ve beslenir. Bu koşullar altında, ebeveynler çocuklarının davranış ve tepkilerini etkileyebilen zorluklarla mücadele etmek zorunda kalırlar. Bu noktada anne-babaların çocuk için oluşturacakları ortamı hazırlarken son derece akıllıca hareket etmeleri gerekir, çünkü çocuk kolayca incinebilecek kadar hassastır.

Otistik Spektrum Bozukluğu (OSB) ile dünyaya gelen çocuklar, ebeveynleri için çetin bir mücadele sebebidir ve çok emin adımlarla belirlenmiş bir davranış düzeniyle büyütölmeleri gerekir. Kuşkusuz otistik çocuklarımız da diğer çocuklarımız kadar muhteşemdir, sadece dünyaya farklı bir pencereden bakarlar. Diğer yaşıtlarıyla tam olarak aynı şansı hak eder ve en azından onlarla aynı derecede bir adanmışlığa ihtiyaç duyarlar. Her çocuk gibi, ebeveynlerinden ihtiyaç duydukları ilgiyi göremediklerinde, kargaşanın hakim olduğu anlamsız bir dünyanın içinde yitip gidecek, yapıcı hedeflerine ulaşabilmek için sınırlı fırsatlarla yetinmek zorunda kalacaklardır ve bu durum çoğunlukla davranış ve toplumsal katılım anlamında yıkıcı sonuçlara sebep olur. Belki de, size tavsiye ettiğim ebeveynlik modeliyle ilgili ilk ipucu burada gizlidir...

İlk anahtar kelimeimiz: adanmışlık...

Çünkü, ebeveynlik yarı zamanlı bir iş değildir...

Çünkü, çocuğunuzun nörolojik yapısı ne olursa olsun, neler yaşanırsa yaşansın, sizin orada, tam yanı başında olmanız gerekir.

## Ebeveynliğe Zihin Odaklı (mind kind) bir yaklaşım

Bu bağlamda, ebeveynliğe daha itinalı bir yaklaşımın gerekli olduğunu düşünüyorum. Ailelerle çalıştığım onca yıldan ve kendi ebeveynlik tecrübemden yola çıkarak, sevginin iyi bir ebeveyn olmak için tek başına yeterli olmadığı söyleyebilirim.

Meslek yaşamım boyunca çocuklarına besledikleri sevgiden en ufak bir şüphe duymadığım ebeveynlerin bile çocuklarının bakımını sosyal hizmetlere bırakmak zorunda kaldıklarına şahit oldum.

Tabii ki, bu çok üzücü bir durum, fakat ne yazık ki ebeveynlerin çocuklarını sevmeleri, onların sağlıklı ve psikolojik olarak tutarlı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olabilecekleri ve tehlikede olduklarında, bozguna uğradıklarında ya da mağduriyet hissettiklerinde koruyup kollayabilecekleri anlamına gelmez. Bu durumun tam zıddı da söz konusu olabilir. Gerek ayrıcalıklı bir yaşam olsun gerek finansal özgürlük gerekse statü, aklınıza gelebilecek her şeye sahip ebeveynlerle tanışma fırsatım da oldu. Fakat böyle bir hayat yaşıyor olmaları, onların sevgi dolu, iyi birer ebeveyn oldukları anlamına gelmiyordu ve çocukları tüm bu bolluk ve refaha karşın sevgi ve güven duygusunun eksikliğini hissetmekteydi. Öte yandan dünya üzerinde maddi kaynaklar açısından yetersiz olmasına rağmen, çocuklarına güven duygusu kazandırmayı başaran, övgüye değer bir ebeveynlik modeli geliştirebilmiş anne-babalar da var. Onların çocukları kendileri için daha iyi fırsatların peşinde koşabiliyorlar.

Öyleyse, bu yolda ebeveynleri doğruya ya da yanlışa yönlendiren güçler nelerdir ve aslında biz neyi hedefliyoruz?

Bu kitap amacımızın çerçevesini yeniden belirleyebilmemiz ve ebeveynliği, bu güçleri anlamlandırarak, onları bir tür gizem olmaktan kurtaracak şekilde bir adım öteye götürebilmemiz için kurgulandı.

Konuyu belli bir çerçeve içinde ele almak istemediğimden, önemli olduğunu düşündüğüm bir dizi prensibi ve kavramı bir araya getirmeyi tercih ettim. Bu prensip ve kavramlar büyük ölçüde, çocuğun gelişmekte olan zihnine odaklanan 'özenli' ve 'zihin odaklı' ebeveynliğe doğru bir yol haritası oluşturduğu için '*mind kind*' (zihni ön planda tutan) terimi altında toplanabilir. Ebeveynlerin kendi çocuklarının zihnine karşı nazik bir tutum sergilemeyi öğrenmelerini istiyorum. Anne baba olma serüveninde yeni bir akım başlatmak gibi bir niyetim olmasa da, bu konuyu daha anlaşılır hale getirebilmek adına, bir anahtar kelime icat ettim: PATACCAKE. Bu sözcük

ebeveynlikte, zihin odaklı (*mind kind*) bir yaklaşım sergileyebilmek için ihtiyaç duyduğumuz, öngörülen davranışlardan ziyade, duygusal/duygu durumlarının ve niteliklerin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkmış bir kısaltma. Ve şu kavramları temsil ediyor:

PATACCAKE:

PATIENCE (SABIR)

ACCEPTANCE (KABUL)

TOLERANCE (HOŞGÖRÜ)

ATTUNEMENT (UYUMLAMA)

COMMITMENT (ADANMIŞLIK)

COMPASSION (ŞEFKAT)

AWARENESS (FARKINDALIK)

KINDNESS (NEZAKET)

EMPATHY (EMPATİ)<sup>1</sup>

Maalesef, yapıcı duygularımızı ve güçlü ruh halimizi her zaman muhafaza etmemiz mümkün olmuyor. Bazen sadece günü kurtarmak için yaşıyoruz. Her birimiz tepkisel duygulara sahibiz ve elimizden geldiğince bu duyguları baskılamaya gayret ediyoruz. Eğer bu tepkisellikle başa çıkmamız gerekmeseydi, hayat nasıl olurdu? Çocuklarımızı eğitme şeklimiz farklı olur muydu?

---

1 Yazarın kullandığı İngilizce kavramların baş harflerinden oluşturduğu formüle edici ifadeleri aynı kavramların Türkçe karşılıkları bu formülleri olduğu gibi yansıtmaya elvermediği için metin içinde ilk geçtikleri yerde orijinal halleriyle bırakıp Türkçe ifadeleri parantez içinde verme yoluna gittik. (e.n.)

Kutuplaşma, hayatımızın önemli bir parçasıdır, fakat *PATACCAKE* bize nerede konumlanacağımızı, neyin umut vaat ettiğini hatırlatan, hedeflediğimiz bir gayedir.



## Yeni bir anahtar kelime: SESAME SEED

Kitapta bahsetmeyi uygun gördüğüm konuları düzenlemek ve sınıflandırmak için bir anahtar kelime daha kullandım: *SESAME SEED*

Bu felsefeye bağlı ebeveynliğin konu başlıkları zihin odaklı (*mind kind*) ebeveynliğin de temel taşlarını oluşturur ve çocuklarımızın kendilerini iyi hissetmelerine imkân veren ebeveynlik modeline erişmek için bize önemli ipuçları sunar:

SECURE (KENDİNDEN EMİN OLMAK)

EMOTION (DUYGU)

SYMBOLIC BEHAVIOUR (SEMBOLİK DAVRANIŞ MODELİ)

ADVERSITY (TALİHSİZLİK)

MINDFULNESS AND MENTAL HEALTH (FARKINDALIK VE ZİHİNSEL SAĞLIK)

ERRORS IN PARENTING (EBEVEYNLİKTE YAPILAN HATALAR)

SENSE OF SELF AND SELF-IMAGE (BENLİK DUYGUSU VE ÖZİMGE)

EATING AND SELF-WORTH (YEMEK YEMEK VE ÖZDEĞERLİLİK)

EMPATHY (EMPATİ KURMAK)

DEVELOPMENT (GELİŞİM GÖSTERMEK)

## Kendinden emin olmak (Secure)

Kendinden emin bir ebeveynlik modeli, ancak çocuklarının dirayetli, özgüvenli ve hayatla başa çıkmayı bilen bireyler olarak yetişmesi için onlara ne şekilde destek olacağını bilen ebeveynler tarafından hayata geçirilebilir. Çocuğun hissettiği ‘iyi olma hali’ içten gelen bir şeydir. İyi hisseden çocuklar duygularını, düşüncelerini ve hislerini, kısacası yaşamlarının duygusal boyutunu anlamlandırabilirler. Aynı zamanda, hayatlarının kalan kısmında bu gerçek güçleri organize edebilmek, onları yönetmek ve düzene sokmak konusunda fikir sahibi olurlar. Düşüncelerimiz ve duygularımız davranışlarımızı ve mutluluk düzeyimizi doğrudan etkilemekte ve zihnimizin işleyiş biçimini de gözler önüne sermektedir. Çocukların yaşadıkları çevreye verdikleri önemi, onların iç dünyalarından esirgemeyen ebeveynler, kurdukları ilişki vasıtasıyla, onları destekleyerek kalıcı beceriler kazanmalarına imkân verirler.

## Duygu (Emotion)

Bu kitapta, nörobilimsel gerçeklikten, yani duygusal yaşamlarımızın zihnimiz, beynimiz ve iyi olma halimiz üzerindeki derin etkilerinden de bahsedeceğiz. Ve bunların görmezden gelinmesi gereken, rahatsız edici insani eğilimler değil, hayatta kalabilme-

miz ve halimizden memnun olmamız için gerekli güçler olduğuna değineceğiz. Duygularımız, çevreye verdiğimiz duygusal tepkiler, o çevreden edindiğimiz deneyimler ve orada hissettiğimiz güven duygusu üzerinden kurduğumuz iletişimidir. Duyguların öneminin farkında olan ebeveynler çocuklarının kendi duygusal yaşamlarını çok geniş bir yelpazede deneyimlemesine yardımcı olabilecekleri gibi, bu duyguları bir enerji ve kendileri, ilişkileri ve çevreleri ile ilgili bir bilgi akışıymışçasına yönetebilirler. Duygularımız umutsuzluğun en derin dip noktasından sevincin zirvesine kadar geniş bir aralıkta seyrederek ve bir baskın ruh haline takılıp kalmaktansa, bu akışın içinde seyahat etmemiz gerekir. Eğer kendi çocuklarımızın da, zihnimizin değişken olduğunu, duygu durumlarının farklılaşması halinde sabredilmesi gerektiğini ve huzursuzluklarla baş ederken hoşgörülü olunması gerektiğini anlamalarına yardımcı olabilirsek, onlara bu durumların üstesinden başarıyla gelmeleri için gerçek anlamda yardımcı olmuş oluruz.

## Sembolik davranış şekli (Symbolic behaviour)

Davranış şekli dediğimiz şey, yaşamla ilgili bir iletişim biçimidir ve bir çocuğun çevresinde neler olup bittiğiyle ve bunlara dair düşünce ve hisleriyle ilgili bir dizi belirtidir. Bizim, çocuklarımızın davranışlarının farkına varmalarına, onları yönetebilmelerine ve hayatın bir parçası olan doğal dürtülerinin olumlu sonuçlarına kanalize olmalarına yardımcı olmamız gerekir.

Davranışların birçoğu insanoğlunun ihtiyaçları ile ilgilidir, bu sebeple davranış dediğimiz şey aslında çocukların ihtiyaçları için de muhtemel bir harita olacaktır. Eğer bir davranıştan hoşlanmazsak, suçlayıcı bir tutum sergilemek yerine, söz konusu tutumun sebebine inmeli ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğimiz sorusunun cevabını aramalıyız. Bu noktada, William Glasse tarafından,



işlevsiz davranışları olan insanlara yardım etmek için geliştirilen 'Gerçeklik Terapisi'nin önerdiği 5 temel ihtiyacı hatırlamamız yerinde olacaktır:

Aidiyete duyulan ihtiyaç, başarı duygusuna hissedilen ihtiyaç, eğlenmeye ve keyifli olmaya duyulan ihtiyaç, özgürlük ve bağımsızlık ihtiyacı ve güvenle hayatta kalmamızı sağlayan duyulara yönelik ihtiyaç...<sup>2</sup>

Ebeveynlerin bu gereksinimleri tam anlamıyla karşılayamamaları halinde, çocukları bu duruma aşırıya kaçan davranışlarla tepki verebilir. 'Gerçeklik Terapisi' insan davranışlarının hedefe odaklanmış ve ihtiyaçları karşılamaya yönelik olduğunu kabul eder. Tam da bu sebeple, bizim duygu, düşünce ve davranışları anlama zanaatını öğrenmemiz gerekir.

## Talihsizlikler (Adversity)

Dördüncü bölümde, hayatın bizi sürekli bir meydan okuma ya da bir değişimle karşılayacağı gerçeğine değineceğiz. Her an karşımıza çıkabilecek talihsizlikler silsilesine hazırlıklı olmamız ve 'Güneş hâlâ tepemizdeyken çatıyı onarmamız' gerekir. Bu, ebeveynlerin hayatın gerçeklerini tam anlamıyla kavrayarak, çocuklarının normalden daha fazla yardıma ihtiyaç duymaları halinde durumla başa çıkmak için hazır olmaları anlamına gelmektedir.

Kesin olan şudur: Hayat, dünya üzerindeki diğer ebeveynlere nasıl davranıyorsa, size de aynı şekilde davranacaktır. Yaşam döngüsü, doğum ve ölüm, büyümek ve tekrar tekrar üremek güvenilirliğinden kesin olarak emin olduğumuz tek döngüdür ve hızlı bir tempoda

---

2 Glasser, W (1965), *Reality Therapy: A new approach to psychiatry* (Gerçeklik Terapisi: Psikiyatriye Yeni Bir Yaklaşım), New York, Harper and Row

seyreden dünyamızdaki gerek ekonomiye gerek modağa bağı tutkularından ve diğere değışken sistemlerden çok daha sağılamdır. Kısacası soru, hayatta bir zorlukla 'karşılaşırsak' değıl, onunla 'karşılaştığımız zaman' nasıl davranacağıımız üzerine kurgulanmalıdır. Bu 'zorluk' kimi zaman bir kayıp, işsiz kalmak ya da doğıal bir afet olabileceğıi gibi, savaş ya da hastalık gibi öngörülmesi daha zor olan durumlar da olabilir. Umuyorum, bu kitabı okurken, çocuklarınıza sıkıntıyla başa çıkma becerisi kazandıran bir yaşam biçimini nasıl aktaracağıınıza dair ipuçları da bulacaksınız. Bizler, hayatın ne kadar zor olabileceğıi ile yüzleşirken, aynı zamanda ne kadar güçlü olabileceğimizi ve işler sarpa sardığında neler yapabileceğimizi de görmüş oluruz. İyi haber şu! Birkaç sihirli çözümümüz var, ama gerçek çözümleri bulmak için hayal gücüne ve biraz çabaya ihtiyacımız var.

## Farkındalık ve zihin-ruhsal sağılığı (Mindfulness and mental health)

çocuklar için zihinsel-ruhsal anlamda iyi oluşu sağılamak, onların zihinlerini organize etmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda kendi zihin ve ruh dünyamızı da belli bir düzene sokmamız olarak tanımlanabilir. Zaten, bu yolculuğa çıkmamızın asıl sebebi de çocuğumuzla birlikte şifa bulma arayışımız değıl midir? Vereceğimiz her cevap ve durumlar karşısında oluşan her tepkimiz, onların iyileşme sürecine katkı sağılayacaktır. Biliyoruz ki; çocuklarımız daha dayanıklı, daha bilge ve ayağıını yere çok daha sağılam basan bireyler olduklarını hissedebilmek için bize ihtiyaç duyarlar. Çocuklarınız sizin onlarla ilgili kaygılarınızı satın almak istemezler. Böyle anlarda çocuklarına bağı ve sevgi dolu ebeveynler için panik duygusuna esir olmamak oldukça zordur. Oysa bu durumun son derece doğıal olduğunu aklımızdan çıkarmamalı, korkularımızı kabullenmeli ve önümüze bakmalıyız. Ebeveynler ve bakım veren

kişiler, çocuklarını gerek zorlu şartlarda gerekse güvenli ortamlarda destekleyebilmek için, öncelikle içlerine dönerek, kendi zihinlerinde olan biteni anlamaya çalışmalıdır.

## Ebeveynlikte yapılan hatalar (Errors in parenting)

Ebeveynlik yolculuğunda defalarca hata yaparsınız. Beşinci bölümde çocuğunuz için, yaptığınız hatanın değil, o hatayı düzeltme şeklinizin önemli olduğu üzerinde duracağız. Yani kendinize hakim olamayıp bağırıldıktan ve aşırı tepki gösterdikten sonra (-ki unutmayın, bunu hepimiz yaptık) neler olup bittiğini anlamaya çalışmalı ve çocuğunuzla bu konuda konuşmalısınız. Ona tepkinizin sebebini anlatarak, bir sonraki sefer krizi daha iyi yönetebilmek adına –hem kendiniz hem çocuğunuz için- yeni bir yol haritası oluşturmaya gayret etmelisiniz. Beşinci bölümün vermek istediği mesaj; bir çocuk yanlış bir şey yaptığında bunu muhtemelen kazara yaptığı düşünmemiz, isteyerek dahi yapmış olsa, onu yargılamak yerine bu hareketinin altında yatan sebebi anlamaya çalışmamız gerektir. Yapılan her hatanın, her kabahatin hem ebeveyn hem de çocuk için bir anlam ifade ettiği unutulmamalıdır. O anlamın içinde ise çıkardığımız dersler gizlidir.

## Benlik duygusu ve özimgе (Sense of self and self-image)

Hangi topluluğa ait olursak olalım, nerede yaşarsak yaşayalım, imgeler önemlidir. Arkeoloji bilimi sürekli olarak, antik uygarlıklarda (Örneğin Mısır'da yaklaşık 4000 yıl kadar önce) erkeklerin ve kadınların dış görünüşlerine, hislerine nasıl odaklandıklarını; kendileri ve çevreleri için hazırlanmış el emeği objeler için ne kadar vakit harcadıklarını, makyaj yapmaktan keyif aldıklarını, evlerini ve tapınaklarını deneyimlerini resmederek süslediklerini

gösteren sayısız kanıtla karşımıza çıkar. Kendimizi nasıl ifade etmek istediğimize odaklanmamızı sağlayan şey, yaratıcı ve toplumsal içgüdülerimizdir, fakat birtakım psikolojik sorunlar da bu süreçte rol oynar. Bunun sebebi, özimgemizin benlik duygumuza bağlı olması ve toplum tarafından kabul gördüğümüzdeki ruh halimizdir. Biz ergen bireylerin kim oldukları ve nasıl olmayı arzuladıkları üzerine kafa yorarken, özimgelerini deneyimlemelerini de bekleriz ve kimi zaman onların kim olmak istediğini gördüğümüzde şaşkınlığımızı gizleyemeyiz.

## Yemek yemek ve özdeğerlilik (Eating and self-worth)

Gerçek şu ki; eninde sonunda siz de çocuğunuz da ne yerseniz o olursunuz. Şeker kaplı bir hamur canavarına mı yoksa ateşli bir sebze-meyve süper gücüne mi dönüşeceğinize karar verecek olan da sadece sizsiniz. Ya da bu iki zıt ucun ortasında bir yerde olmayı tercih edebilirsiniz, çünkü gastronomide kimse size asla şeker ve karbonhidrat tüketmemeniz gerektiğini söylemez- bilakis!

Öte yandan, ihtiyacımız olan her şeyi doğal gıdalardan almamız tercih edilir. Yediklerinizin hislerinizi etkileyeceğini ve hissettiklerinizin yiyecek seçiminizde rol oynayacağını artık biliyoruz. Yedinci bölümde, gıdayı duygu ve sevgi kaynağı olarak ele aldığımızdan ve onunla olan ilişkimizin kendimizle ilişkimizin bir metaforu olduğundan bahsedeceğiz. Şişmanlayan ya da aşırı zayıf olan çocuklar hakkında konuşacağız. Bu bölüm başlı başına, adeta bir mayın tarlasından farksız olan çocuk beslenmesi konusunda size yol gösterebilmek için kaleme alındı. Aynı zamanda o çocukların kendileriyle ve gelişen bedenleriyle barışık olmaları için kılavuzluk edecek.

## Empati (Empathy)

Bu kitabı okurken, birçok yerde, empatiyi çocuklarımızı anlamak için bir araç olarak kullanmamız konusunda verdiğim tavsiyelerle karşılaşacaksınız. Bence empati denen şey insanın sahip olduğu ve neredeyse ‘peri tozu’ kadar etkili bir güç. Ne düşündüğünüz üzerine pratik yaparak düşüncelerinizi ayarlıtmanız gerekir. Düşünmeden, aniden verilen cevaplar yerine empatiyle verilen karşılıklar çocuklarınıza, en azından onları anlamaya çalıştığınızı ve onlarla işbirliği içinde olmak istediğinizi hissettirecektir.

Her çocuğun, bu çocuk henüz bir saat önce dünyaya gözlerini açmış narin bir bebek de olsa, ve her bir bireyin empatiye ihtiyacı vardır. Satırlar arasında iz sürerken, empatinin ebeveynliğinizin ve çocuklarınıza olan sevginizin temel taşı olduğunun da farkına varacağız.

## Gelişim göstermek (Development)

çocukluk çağları varacağın yeri hayal etmekten öte yolculuğun keyfini sürmektir ve çocuklar büyüyüp gelişirken her an tatlı bir serüvenin içinden geçerler. Bu, muhtemelen çocuklarımız büyürken şahit olabileceğimiz en mucizevi şeydir, ancak anlaşılması bir o kadar da güçtür. Bazı ebeveynler bu sürecin riskler barındırdığını düşünebilir ve zihinleri sürekli bir gelişim halinde olan çocuklarının kendilerini bulmak adına yeni yeni yollar keşfetmelerinden tedirginlik duyabilirler. Çocukların bakış açıları ve davranışları öyle dramatik şekilde değişir ki; bu durum kafa karıştıran bir hal alabildiği gibi adeta hayatı kutlayan eğlenceli bir dansa da dönüşebilir. Aslında gerçekte olan şey, her iki duygunun birbirinin içine geçmesinden başka bir şey değildir. Böylelikle bu, gelişim sürecinde karşımıza çıkacak kilometre taşlarından bazılarını anlamlandırabilmemiz adına bize yardımcı olur. Böylece en azından

## Önsöz

içinde bulunduğumuz ya da bizi bekleyen bu maceraya dair bir yol haritası ediniz.

Şayet bu kitabı okumaya devam etme fikri size cazip gelmediyse, en azından çocuklarınız için (ya da başka birinin çocukları için) yapabileceğiniz büyük bir iyiliğin onlara karşı nazik olduğunu aklınızdan çıkarmayın.