

BENİM TERAPİSTİM AİLEM

Yazar

**A.RAUF DURDURUR
Ph.D. MEHMET ULUBEY**

**<<Duygularını rahatlıkla ifade edebilen her çocuk
kendi içinde özgürdür.>>**

ACT EBEVEYN SERİSİ-1

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ ACT EBEVEYNLİK FELFESİ.....	5
1.BÖLÜM	
EBEVEYN - ÇOCUK HEXAFLEX	18
2.BÖLÜM	
BARIŞÇIL EBEVEYNLERİN SIRLARI.....	47
3.BÖLÜM	
DUYGUSAL KURTARMA: İÇ YAŞAMINIZI SINIRLAMAK İÇİN FARKINDALIĞI KULLANMAK.....	62
4.BÖLÜM	
İLİŞKİLER KURMAK VE KENDİNİ ANLAMAK.....	70
5.BÖLÜM	
ETKİLİ EBEVEYNLİK.....	84
6.BÖLÜM	
DENGELİ EBEVEYNLİK	90
7.BÖLÜM	
YANLIŞ KABUL.....	103
8.BÖLÜM	
TETİKLEYİCİLER VE OLAYLARI ANLAMA.....	126
9.BÖLÜM	
EKLER	
KAYNAKÇA.....	134

ÖNSÖZ

Çocuk yetiştirmek, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez bir parçasıdır ve Yine de bunun ne kadar kritik öneme sahip olduğunu hafife alma riskiyle karşı karşıyayız. Gerçekten öyle. Fakat “çocuk yetiştirmek” ile tam olarak ne demek istiyoruz? Bu genellikle çağdaş olarak anladığımız şekliyle “ebeveynlik” kavramı Bağlamların bazıları tarafından yeni bir batı kültürel yapısı olduğu söylenir. Bununla birlikte, ebeveyn olmaya daha geniş bir açıdan bakıldığında çocukların başarılı bir şekilde yetiştirilmesi ve başlatılması, temel bir arayıştır. İnsanlar da dahil olmak üzere birçok organizma. Ama ne demek istiyoruz? Evrimsel bir bakış açısıyla, çocukları “başarıyla” yetiştirmek çocukların gelişimini kolaylaştırmayı içerdiği söylenebilir. İçinde yaşadıkları bağlama uyarlar ve bu nedenle daha olasıdır. Tarih boyunca anne babalar çocuklarını içinde buldukları bağlama ve kültüre uyacak şekilde yetiştirmelidirler.

Bu nedenle, çocukların değerlerine göre yaşamalarına, korkularıyla yüzleşmelerine, zor düşüncelerden kurtulmalarına, zor duygulara yer açmalarına, öz şefkat geliştirmelerine, etkili hareket etmelerine ve hayata tam anlamıyla katılmalarına yardımcı olmada etkili ve yaratıcı olmak istiyorsanız, geldiniz demektir. Doğru yere. Bu kitap size bu amaçlara ulaşmak için ihtiyacınız olan tüm bilgileri verecektir. Yolculuğun tadını çıkarın...

Giriş

Bu kitabı hazırlama sebeplerinin ana temalarından biri de Ebeveyn-Çocuk iletişimini ve davranışlarını izleme yapılan hataların Kabul ve kararlılık terapisi teknikleriyle ve egzersizlerle açık bir şekilde siz değerli okurlarımızla beraber hep birlikte öğreneceğiz. Birbirinden farklı ama birbirleriyle bağlantılı olan konu başlıklarının değişkenlik gösterdiği 9 bölümden oluşan ACT Ebeveyn -Çocuk serisi -1 incisini bu konulara ilgi duyan ve kendinin Ebeveynlik konusunda geliştirmek isteyen ebeveynlerimiz için hazırlayıp rahatlıkla uygulayacağınız bölümlerle sizleri baş başa bırakmanın ve bu deneyiminin kendi aile yapılanmanızdaki değişiklikleri fark edebilme ,anı yaşamayı ,ve anda kalmayı kendinize ve ailenize güvenli bir liman olabilmeyi ,bu fark edebilme durumunuzu geliştirmeyi ve deneyimlemeyi sizlerle birlikte öğrenmeyi ve yaşamayı ACT Ebeveyn-Çocuk serisinin -1 de öğreneceksiniz.

Çocuklarımızla beraber hayati deneyimlemeye ve deneyim kazanmaya çabalıyoruz. Onların duygularına an be an dokunduğumuzda kendi benliğimizi ön plana çıkardığımız zamanlarda yaşamış olduğumuz her deneyimi birer tecrübe ve pratik kazanmayı bir sonraki davranışsal boyut da kendimize ve çocuklarımızın sorunlarıyla ilgili daha rahat bir cümle kurabilmeyi ve onların sorunlarına daha tecrübeli bir bakış açısı kazandırabilmeyi amaçlarız. (Rauf)

1.BÖLÜM

ACT EBEVEYENLİK FELSEFESİ

Hepimizin çocuklarımız için hayalleri var. Mutlu ve güvenli büyümelerini istiyoruz. Kollarımızdan ayrıldıklarında, bizim gibi onları seven ve değer veren başkalarıyla ilişkiler bulmalarını isteriz. Başarılı ve bağımsız, şefkatli ve bilge olmalarını istiyoruz. Bu hayallerin gerçekleşmesinde de rol oynamak istiyoruz. Bu, özellikle yürümeye başlayan çocuk ve okulöncesi yıllarda anlamlıdır. Bu yıllar boyunca, ebeveynler olarak çocuklarımızın dünyasıyız- çocuklarımızın bize bu kadar tamamen bağımlı olduğu başka bir gelişim dönemi asla olmayacak. Bu, onların deneyimlerini kendi hayallerini gerçekleştirebilmeleri için en iyi şekilde şekillendirebileceğimiz zamandır. Ancak, hepimizin iyi bildiği gibi, bunu söylemek daha kolay yapılmasından daha. Bazen en emin olmadığımız veya çocuklarımız en çok zorlandıklarında, zihnimiz devreye girer ve yorumlarına başlar. Eylemlerimizi ebeveyn olarak, o andakiseçimlerimizi ve çocuklarımızın davranışlarını değerlendiririz. Örneğin, iki yaşındaki çocuğunuzun öfkesinin, öğrenmesini engelleyecek davranış sorunlarının habercisi olabileceğinden hiç endişelendiniz mi? Ya da dört yaşındaki çocuğunuzun yapışkanlığı ve ayrılık korkularının başkalarına karşı daha yoğun kaygıları veya aşırı bağımlılığı ifade edebileceğini mi? Veya kullandığınız ebeveynlik stratejileri çocuğunuzun yoldaki sorunlarına katkıda bulunabilir mi? Aynı zamanda, davranış problemlerinin gerçekten problemlerinönümüzde olduğu anlamına gelip gelmediğini nasıl anlarsınız? Ne zaman devreye girmelisin? Nasıl? Eğer insansanız, zihniniz muhtemelen bu endişeleri size fısıldadı, özellikle kendinizistresli veya savunmasız hissettiğinizde. Çocuklarımıza ne olursa olsun, zihnimiz bize endişelenecek çok şey verir. Ve neredeyse seçim yokmuş gibi, zihnimizin ne dediğini dinleriz. Bazen o kadar çok dinleriz ki, başka bir şey duymak imkânsız hale gelir. Ve bu anlarda, çocuklarımıza nasıl davrandığımız ve bize nasıl davrandıklarıyla ilgili sorunlar için aslında risk altında olabiliriz. Ebeveynlik zordur ve çoğu zaman kendimizi en kötü eleştirenleriz. Bazenbu, ebeveynlik görevini daha da zorlaştırır. (Amy Murrell).

Ebeveynliğin Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Modeli

Kabul ve bağılılık terapisi (ACT), yaşamda bizim için en önemli olan şeyleri etkin bir şekilde takip etme hizmetinde, kendi deneyimlerimizin şefkatle kabul edilmesini ve kabul edilmesini vurgulayan terapötik bir yaklaşımdır. Bu bölüm, ACT'yi bir yaşam felsefesi olarak tanımlayacak ve ACT'nin çocuğunuzla kendi deneyimlerinizi nasıl tanımladığınızı keşfetmek ve tanımlamak için deneysel egzersizler yoluyla bir ebeveyn olarak sizi cesaretlendirecektir. ACT temelli bir bakış açısıyla, özellikle çocuğunuzla olan ilişkileriniz bağlamında düşüncelerinize ve hislerinize nasıl yaklaştığınızı, etkili ebeveynliğin önemli bir bileşeni olduğuna inanıyoruz. Değerleriniz ve kırılganlıklarınız, çocuğunuzu görüntülediğiniz ve seçimlerinizi nasıl yapacağınıza odakladığınız mercekler görevi görür. Onu besleyin, rehberlik edin ve sınırlar koyun. ACT temelli ebeveynlik, duygularınızı, endişelerinizi veya algılanan yetersizliklerinizi şefkatle kabul etmenize ve kabul etmenize yardımcı olacaktır. En zorlu anlarda amaç, duygu ve düşüncelerinizi değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi fark etmek ve kabul etmektir, böylece çocuğunuzu o anda takdir edebilir ve en önemli olan şey için ayağakalkabilirsiniz- en anlamlı olanı için. Küçük çocuğunuzla ilişkiniz gelişiyor. (Amy Murrell).

Erken Çocukluk Yıllarında Ebeveynlik

Çocuğunuzla iyi ilişkiler kurmak ve uygun sınırlar koymak tüm gelişim aşamalarında önemlidir ve özellikle erken çocukluk döneminde önemlidir. Erken çocukluk yılları (iki yaşından sekiz yaşına kadar) aileler için birçok değişikliğin, geçişin ve zorluğun habercisidir. Bu gelişim dönemi kısa görünse de hem çocuğunuz hem de sizin için inanılmaz derecede çeşitli kilometre taşlarına sahiptir. Çocuğunuzun büyüdüğü ve değiştiği gibi, ebeveyn olarak da öyle. Erken çocukluk yıllarındaki ebeveynlik, paralel bir gelişim dönemi olarak düşünülebilir. Çocuğunuzun sosyal, duygusal ve davranışsal karmaşıklıkta ilerlediği gibi, ebeveynlik

stratejileriniz de mutlaka gelişir ve değişir. Bazen bunlar süreçler el ele gider. Ancak diğer zamanlarda, anlaşmazlık içinde görünebilirler. Erken çocukluk, hassas bir şekilde rehberlik etmeniz ve aynı zamanda çocuğunuza sıkı bir şekilde sınırlar koymanız gereken bir zamandır. Bazen küçük çocuğunuzun pek çok farklı şeye ihtiyacı olduğu için ara vermeniz veya nefes almanız mümkün değildir. Genellikle zor bir dengeleme hareketidir. Çocuğunuzun kendi keşiflerini yapmasına ne kadar rehberlik edeceğinizi ve ne kadar izin vereceğinizi bilmek zor. Benzer şekilde ne zaman sınırlar koyacağınızı ve ne zaman gevşeteceğinizi anlamak bazen kafa karıştırıcı olabilir. Dahası, çocuğunuz gelişip daha sofistike bir düşünür ve daha anlayışlı bir sosyal varlık olarak büyüdükçe, stratejilerinizi gelişimdeki bu değişikliklere uyacak şekilde değiştirmeye hazır olmalısınız. (Amy Murrell).

Ebeveynliğinizdeki Geçişler

Tüm ebeveynler çocuklarının bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimine ayakuydurmak için değişip büyümelerine rağmen, bazen bu ebeveynlik geçişleri acı verici bir şekilde zordur. Kendi deneyiminizi düşünün. Bu geçişler, örneğin, kendinizi en savunmasız ve bunalmış hissettiğiniz bir zamanda gelebilir. Tıpkı bir rutin oluşturduğunuz gibi, diğerine geçmeniz gerektiğini fark edebilirsiniz. Küçük çocuğunuz büyüdükçe, daha fazla özerklik arar, daha fazla bilgi için açlık çeker ve ailesine tamamen bağımlı olmaktan çıkıp okuldaki arkadaşlarıyla daha fazla ilişkiye girer. Ancak, bu geçişlerin normal olduğunu bilmek, onları daha da kolaylaştırmaz. (Amy Murrell).

Farkındalık Ebeveynliği Nasıl Değiştirir?

Tüm ebeveynler zaman zaman bunalmış hissederler. Sıkıştığımızda, zihnimize dikkat ederiz ve çocuklarımıza neler olduğunu unuturuz. Bu durumlarda, “farkındalığın” ebeveynler ve özellikle sizin gibi küçük çocukların ebeveynleri için yararlı bir beceri olduğuna inanıyoruz. Öyleyse “dikkatli olma” tam olarak nedir? Farkındalık, şimdiki anın şefkatli, zengin ve savunmasız farkındalığıdır. Çok fazla pratik gerektirir,

ancak zaman içinde geliştirildiğinde farkındalık, zor anları bile deneyimlemenize yardımcı olabilir. Daha düşünceli ve etkili bir şekilde ebeveynlik yapabilmemiz için çocuğunuzla daha eksiksiz bir şekilde konuşun. Psikiyatri ve pediatri profesörü Nirbhay Singh ve meslektaşları (2007) tarafından yapılan son araştırmalar, ebeveynlik ile ilgili düşüncelerinize, duygularınıza ve deneyimlerinize katılmanın, çocukları etkili bir şekilde beslemek ve uygun sınırlar belirlemek için kritik olduğunu öne sürüyor. Düşüncelerinizin ve duygularınızın yönetiminde ve kontrolünde “sıkışıp kaldığımızda”, tüm dikkatiniz çocuğunuzdan uzaklaştırılır. Bununla birlikte, ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi ona cevap vermeden basitçe kabul edebilirsiniz, çocuğunuza daha fazla ilgi gösterebilir ve böylece daha duyarlı, duyarlı şekillerde ebeveynlik yapabilirsiniz. Örneğin, destekleyici ebeveynlik, anlamak, kabul etmek, hedefine ulaşmak için: bulmacayı tamamlamak. Bunu, onun duygularını fark ederek- ama değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışmayarak- yapar. Çocukların hedeflerine katılmak, ebeveynlerin, çocuklarının büyürken diğer zorluklarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaç duydukları gelişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan destekleyici bir ortam yaratmalarına yardımcı olur. Ebeveynlik araştırmacısı Theodore Dix ve meslektaşları tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma (2004), ebeveynlerin küçük çocuklarının o anda kendi düşünce ve hislerinden ziyade güdü ve niyetlerine odaklandıklarında, kendilerini destekleyen davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çocukların hedefleri. Bu çalışmada, örneğin, ebeveynler daha çok depresyondaiken, daha az çocuk odaklı olduklarını bildirdiler.ve daha fazla ebeveyn odaklı duygular; çocuklarını daha az destekleyecek şekilde davrandılar. Ebeveynler öfke gibi olumsuz duygular hissettiklerinde çocuklarıyla daha az uyum içindeydiler (Dix ve ark. 2004). Bu, kendi duygularını değiştirmek için çaba sarf eden ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına odaklanma ve duyarlı olma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir. İstenmeyen düşünce veya hislerden kaçınmaya veya bunları bastırmaya çalışmak- deneyimsel kaçınma dediğimiz şey – etkisiz ebeveynliğe yol açabilir. Neden? Çünkü düşüncelerinizden ve hislerinizden kaçınmaya çalıştığınızda,

Katı ve esnek olmayan ebeveynlik stratejileri kullanın; hayır demek ve sonra geri dönüp evet demek gibi ebeveynlik taktiklerini kullanımınızla tutarsız olun; çocuğunuzun olumsuz duygusuna aşırı tepki verme (öfke, kaygı, hayal kırıklığı vb.); çocuğunuzun iyi davranışını övmek yerine uygunsuz davranışlara odaklanın ve tepki verin ve çocuğunuz yerine zihnimize dikkat edin.

Farkındalığın veya dikkatli farkındalığın çocuğunuzun ihtiyaçlarına, hedeflerine ve arzularına katılmanıza yardımcı olabileceğine dair artan kanıtlar var. Örneğin; Empatik farkındalık- çocuğunuzun güdülerini ve arzularını tahmin etme ya da düşüncelerini ve kendi deneyimlerini daha az kabul eden ebeveynlerin, ebeveyn olarak stres yaşama olasılığı daha yüksektir. Tersine, ebeveynler çocuklarını ve kendi ebeveynlik yeteneklerini dikkatli olmaya ve kabul etmeye çalışırken, daha iyi ebeveyn olurlar ve çocukları daha az davranış problemi yaşama eğilimindedir (Oppenheim, Goldsmith ve Koren-Karie 2004). Bu, çocuklarımızın, onlarla ilişkilerimizin ve ebeveynler ve insanlar olarak kendimizin bilinçli farkındalığının ve kabulünün, ebeveynleri basitçe reaktif değil, daha tam anlamıyla deneyimlememize ve duyarlı olmamıza yardımcı olacağını göstermektedir. Duygularını hayal etme yeteneği- dikkat ile yakından bağlantılıdır. Farkındalık, çocuğunuzla ilgili önceki deneyimlerinize tutarsız olabilecek yeni bilgileri öğrenmenizi ve bunlara uyum sağlamanızı da daha olası kılar. Tüm çocuklar değişir ve büyür; Çocuğunuzun dikkatli bir şekilde farkındaysanız, bu değişiklikler muhtemelen hızlı bir şekilde fark edecek ve onlara daha etkili bir şekilde yanıt verebileceksiniz. Empatik farkındalığa sahip ebeveynler, çocuklarının daha az davranışsal zorluklar yaşarlar ve bu ebeveynler kendilerinin daha mutlu olduğunu bildirirler (Coyne ve ark. 2006). (Amy Murrell).

Düşüncelerinize Takılmak

Dikkatli farkındalık, bir akıntıya bir ağ atmaya benzer, iyi ya da arzu edilen şeyleri istediğiniz bazı şeyleri yakalayacaksınız, ancak aynı