

Pedagog Tansu Oskay

# POZİTİF EBEVEYNLIK



DESTEK YAYINLARI: 1301  
PSİKOLOJİ: 13

**TANSU OSKAY / POZİTİF EBEVEYNLİK**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalioğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İşıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* İşıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2020  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-905-0

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



Pedagog Tansu Oskay

# POZİTİF EBEVEYNLİK

“Pozitif Psikoloji Yaklaşımı” ile  
Farkındalık ve Bağlanma Temelli Anne Babalık

*Pozitif Disiplin Sisteminin Temelleri*





*Uzun yıllardır benimle en özel konularımı yani aile hayatlarımı, bebekleriyle ve çocuklarıyla ilişkilerini, hatta çoğu zaman kendi içdünyalarını paylaşan danışan ailelerime, yazılarımı okuyan, videolarımı takip eden, birlikte gelişmemizde ve bu kataba giden yolda katkısı olanlara, karşılaştığım veya yazıştığım, konuştuğum tüm ebeveynlere...*

*Bu alanda gelişmem konusunda üniversite hayatımdan beribende özel bir yere sahip olan, meslek sevgimiz sayesinde dünyanın dört bir tarafından bulduğum, her biri uzmanlıklarında çok kıymetli hocalarıma sevgi ve saygılarımla...*

*Yıllardır özlemle kalbimde yaşayan birer pırlanta annem ve babama, canlarım dünya güzellerim Emir'ciğime ve Dalya'cığıma da teşekkürlerimle...*



## YAZAR HAKKINDA

Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu olan Tansu Oskay, çeşitli kurumlarda eğitim ve pedagoji alanında uzun yıllar çalıştıktan sonra “PAPS Parenting School” adlı Pozitif Psikoloji yaklaşımli ilk Ebeveyn Akademisi’ni kurdu.

Uyku Metotları’na alternatif olarak Anne Bebek Psikolojisi’ni temel alan Bebeklere Ağlatmadan Uyku Eğitimi Programı’ni geliştirdi. Bağlanma Temelli Uyku Eğitimi yaklaşımına dair danışmanlık ve eğitim tecrübelerini, Türkiye’de pedagoji alanında yazılmış ilk “Uyku Eğitimi” kitabı olan Uykusuz Anne Kalmasın kitabı ile ebeveynlere ve profesyonellere aktardı. Pedagog ve psikologlardan oluşan bir Uyku Akademisi oluşturdu, bebeklerin psikolojik gelişimi ve anne-bebek bağlanmasına dair bilinçlendirme çalışmaları ve meslek içi eğitimler başlattı.

Aile, Çocuklar, Bebekler ve Hamileler’e yönelik seanslarını yürütmekte, EMDR Terapisi, Oyun Terapisi, Aile Terapisi, Kum Terapisi, Hipnoterapi, Doğum Psikoterapisi, Psikodrama ve Bireysel Uyku Eğitimi danışmanlıklarını sürdürmektedir. Seminer ve Eğitim organizasyonlarında yer almanın yanında, markalara, medya, sağlık, eğitim alanındaki kuruluşlara, ebeveynlik ve pedagoji üzerine çalışmalarında danışmanlık ve sosyal sorumluluk destekleri sağlamaktadır.

Birçok uluslararası enstitünün Türkiye resmi temsilcisi ve lisanslı eğitmeni olan Tansu Oskay'ın, ebeveynlik ve çocuklar hakkında birçok yayın ve mecralarda yazıları yayımlanmaktadır.

Tansu Oskay, biri kız diğeri erkek iki çocuk annesidir.

[www.tansuoskay.com](http://www.tansuoskay.com)

[www.papsparenting.com](http://www.papsparenting.com)

[www.uykuegitimi.com](http://www.uykuegitimi.com)



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	13
-------------	----

### I. BÖLÜM

#### NEDEN POZİTİF EBEVEYNLİK?

İdeal Çocuk Kimdir?.....	22
Beklenti Ayarları .....	24
Pozitif Ebeveynlik Nedir Ne Değildir?.....	28
Ağlatmadan Uyku Eğitimi ve Pozitif Ebeveynlik Arasındaki Ortak Noktalar .....	30
Ebeveyn de Çocukla Birlikte Büyür mü? .....	31

### II. BÖLÜM

#### POZİTİF EBEVEYNLİĞİN 7 GÜÇLÜ BİLEŞENİ

1. Bağlanma Temelli Ebeveynlik.....	39
2. Farkındalık Temelli Ebeveynlik .....	41
3. Kabul İçeren Ebeveynlik.....	42
4. Duygu Dili Temelli Ebeveynlik.....	48
5. Doğaçlama Ebeveynlik .....	51
6. Enerji Tasarruflu Ebeveynlik .....	55

7. Telafi Mekanizmalı Ebeveynlik.....	59
Ebeveynlikte Aydınlanma: “Hatalar Ebeveyne Ne Öğretir?” .....	63
Engelleyici Ebeveynlik.....	66

### **III. BÖLÜM**

#### **POZİTİF EBEVEYNLİKTE**

##### **TEMEL KAVRAMLAR**

Ortak Hayaller.....	67
Ödüksüz ve Cezasız Sınır Koyma ve Pozitif Disiplin Sistemi .....	69
Pozitif Sınır Oluşturma.....	75
Direnç oluşturmada doğru sınırlar nasıl belirlenir? .....	76
Kural mı, Sınır mı?.....	77
Tutarlı mı, Kararlı mı? .....	81
Sabit mi, Esnek mi? .....	84
İnat mı, İtaat mi? .....	92
İç Faktörler mi, Dış Faktörler mi? .....	103
Kontrol mü, Otokontrol mü? .....	107
Takdir mi, Teşvik mi, Övgü mü? .....	110
Doğru mu, Yanlış mı? .....	114
Yalan mı, Defans mı? .....	117
Çocukla eşit olmak mı gerekir yoksa ebeveyniyle arasındaki nesil farkını korumak mı?.....	119
TAT Yaklaşımı ile “Hayır”ın Daha Az Kullanımı ....	122
3 Adımlı Yol ve Seçenek Sunma.....	128

## **IV. BÖLÜM**

### **DÖNEMLERE GÖRE**

#### **POZİTİF EBEVEYNLİK**

Bebeklik, Çocukluk ve Ergenlik .....	135
Bebeklik Döneminde Pozitif Ebeveynlik .....	136
Bebeklik Döneminde Bağlanma Temelli Yaklaşım .....	136
Çocukluktan Önce Son Dokunuşlar .....	151
Çocukluk Döneminde Pozitif Ebeveynlik (1,5-6 Yaş) .....	151
Ergenlik Öncesi Son Dokunuşlar .....	160
Ergenlik Döneminde Pozitif Ebeveynlik.....	161
Ergenlikte Bağlanma Temelli Yaklaşım.....	161

## **V. BÖLÜM**

### **ÖZEL DURUMLAR VE KONULAR**

Zamane Çocuğunu Yetiştirmek: Günümüzün Çocukları mı Değişti, Ortam mı Değişti?.....	167
İdeal Bir Yaramaz .....	169
Hiperaktivite ve Pozitif Ebeveynlik .....	170
Öfke Nöbetleri/Tantrumlar .....	171
Çocuklarda Şiddet ve Saldırganlık .....	174
Çekingen Çocuk.....	176
Özür Konusu .....	177
Travma ve Çocuk .....	177
Evdeki Telafi Mekanizmaları.....	178

Partnerlikten Ebeveynliğe .....	179
Büyükanneler ve Büyükbabalar .....	180
Ebeveynlik Koruma Programı .....	181
Ebeveynler İçin	
Mindfulness Egzersizleri ve Meditasyonlar .....	182
Günlük Farkındalık /Mindfulness Egzersizi.....	186
Berrak Zihin İçin	
Faydalı Çalışmalar: .....	189
Bebek Benliğinizi Besleme Çalışması.....	190
Çocuk Benliğinizi Besleme Çalışması.....	192
Ergen Benliğinizi Besleme Çalışması .....	194
<b>SON SÖZ .....</b>	<b>197</b>

## ÖNSÖZ

Bu kitabımda da, tıpkı ilkinde olduğu gibi, uygulaması her zaman ve her koşulda mümkün olamayan tekniklerden, metotlardan, uygulanamadığı için ebeveynlerde eksiklik hissi yaratan çözüm listelerinden, dayatmacı klasik reçete sunan üsluptan özellikle uzak durdum. Ebeveynleri, bütüncül, pozitif ve yapıcı şekilde bilgilendirmeyi hedefledim.

Önceki kitabımda, uyku ve uyku eğitimleri konusundan toparlayıcı bir kaynak oluşturmayı hedeflemiştim. Bu defa “ebeveynlik” hakkındaki bilgi karmaşası konusunda toparlayıcı olmayı, ebeveyni konunun can alıcı temel noktalarına odaklamayı ve bilgileri kolay uygulanabilir hissettirmeyi amaçladım. Duygusal farkındalığı temel alarak, bu farkındalığın üzerine uygulamaya dönük bilgileri inşa etmenin sağlıklı olması düşüncesinden yola çıktım.

Ebeveyni çocuğuyla iletişim kurma konusunda olabildiğince derin bir anlayışa teşvik edici, içselleştirmede destekleyici, davranış ve düşünce boyutlarında pozitif yaklaşıma doğru motive edici olmaya gayret ettim.

*Uykusuz Anne Kalmasın: Ağlatmadan Uyku Eğitimi* kitabımda da aynı sistemle ilerlemiştim. Altyapıyı oluşturmak için önce temel psikolojik bilgileri paylaşmış, sonra az, öz ve basit önerilerle, bağlanma temelli, klasik uyku eğitimlerinden uzak

bir uyku eğitiminin genel örneklerle, şablonlardan uzak, işlevselliğini ve uygulanabilirliğini anlatmıştım.

Duygusal ve psikolojik gelişimle ilgili; temel, gelişimsel ve bütüncül ebevenlik bilgilerini ortak dil ile konuşur hale geldiğimizde, birkaç genel örnek bile size fikir vermesi konusunda yeterli olacaktır.

Ebevenlikle ilgili basılmış pek çok kitap var. Ne var ki çoğu ebevenlik konusunda kalıplaşmış bilgilerle, pratikte uygulanması hem mümkün hem kolay olmayan yaptırımlarla, reçete şeklinde düzenlenmiş “Yapılacaklar” ve “Yapılmayacaklar” listeleriyle dolu. Uygulanması güç kalıplaşmış genel geçer bilgiler ne yazık ki ebeveyne bir süre sonra kendini adım atmaya uzak hissettiriyor. Oysaki ebevenlik, değişime ve gelişime açık olmalıdır. Her zaman pozitif adımlar atmaya odaklanılmalıdır.

Bu kitap elbette “Pozitif Disiplin” bilgileri de içeriyor. Bir çocuk yetiştirirken genel çerçevenin çizilmesi sırasında neler yapılması gerektiğini de irdeliyor. Zira kuralların uygun dozda, yumuşak geçişlerle, kesinlikle katı olmayan ama sağlıklı bir tutarlılıkla inşa ediliyor olması çok önemli.

Pozitif disiplin sisteminde ebevenlerin çokça takıldıkları ve öğrenmeye ihtiyaç duydukları konuları kitabın ilerleyen bölümlerinde bulacaksınız.

Yine önceki kitabımda, yıllardır verdiğim danışmanlık hizmeti sürecimde “3 GÜN ÜST ÜSTE KURALI”nı bir ipucu olarak anlatmayı seviyorum demiştim ve konuyu uyku eğitimi özelinde uygun örneklerle anlatmıştım. Siz ebevenler çok pratik bir ipucu olarak ondan yararlanmıştınız.

Bu kitapta da yine buna benzer bir kuralla tanışacaksınız. Danışanlarıma severek öğrettiğim, evde pratik ve işlevsel olarak kolayca kullanıp sonuca ulaşabilecekleri “3 ADIMLI KONUSMA” kuralından söz edeceğim. İlk yaştan itibaren, ergen-

liğe kadar iŖe yarayan bu pratik uygulamayı, gerekli ön bilgilerle size aktarıyor olacağım.

İlk bölümde “Pozitif Ebeveynlik” ile kapsamlı bir şekilde, çok boyutlu olarak, bilimsel ve multidisipliner, yani fiziksel sağlığı, ruhsal sağlığı ve gelişimsel tüm disiplinleri birlikte içeren, özetlenmiş ve güncellenmiş bir Pozitif Ebeveynlik konusıyla tanışacaksınız.

İkinci bölümde Pozitif Ebeveynlik yaklaşımının içerdęi Ebeveynlik Boyutları’nı, hangi konularda destekleyici olduklarını, hangi konularda ÖNLEYİCİ PSİKOLOJİ ve POZİTİF PSİKOLOJİ bilgilerini ele aldıklarını, ana alt bileşenleriyle göreceksiniz.

Pozitif Ebeveynlik konusunun daha rahat ve anlaşılır olmasını sağlamak için, içerdęi 7 önemli ve olumlu bileşeni, boyutlarıyla birlikte kendimce özetledim:

1. Bağlanma Temelli Ebeveynlik
2. Farkındalık Temelli Ebeveynlik
3. Kabul İçeren Ebeveynlik
4. Duygu Dili Temelli Ebeveynlik
5. Doğaçlama Ebeveynlik
6. Enerji Tasarruflu Ebeveynlik
7. Telafi Mekanizmalı Ebeveynlik

Üçüncü bölüm detaylı alt başlıklarıyla çocuklarınıza uygulayabileceğiniz “Pozitif Disiplin Sistemi”ni bütünüyle anlamınıza yardımcı olacaktır.

Dördüncü bölümde “Pozitif Ebeveynlik” yaklaşımı, çocukların yaşlarına bağlı olarak gelişim dönemleri çerçevesinde ele alındı.

Beşinci ve son bölümde ise bazı özel durumlar yer alıyor. Ailelerin rahat nefes alma alanını genişletecek güncel ve gerekli birkaç konuyu alt alta sıralamaya çalıştım bu bölümde. Ebeveynlik yolunda her yöntem denenişir olsa da ilerlemelerin yavaş olduğu bazı evlerde, yani mizaç özelliklerinin veya farklı faktörlerin devreye girdiği durumlarda dikkat edilmesi gereken konularla ilgili birtakım hatırlatmalar yaptım. Farklı gelişim gösteren çocuklar veya özel durumlarda yaşanan deneyimlerle ilgili soruların bazı önemli cevaplarını bu bölümde bulabileceksiniz.

Kitapta pratik bir iletişim önerisi de bulacaksınız. Sözüünü ettiğim önerinin adını da “İletişimde TAT” koydum.

Çocuđunuza bolca “Tamam”, “Aynen”, “Tabii ki” ve benzeri kelimeleri kullanarak, aranızdaki iletişime bolca TAT katacaksınız. Otomatik halde söylenen klasik “hayır”ların yerini bu üç kelimenin baş harflerinden oluşan “TAT” önerisi alacak bundan sonra. Üstelik işler çatışmadan, sürtüşmeden, sesler yükselmeden, olabildiğince pozitif bir şekilde yoluna sokulabilir olacak...

İnsan beyni olumlu duygusal deneyimlerle beslenmeli ve olumlu iletişimin yarattığı sağlıklı bağlantılarla gelişmeli. Bebek ve çocuk yetiştirirken her şeye yüksek düzeyde izin veren, meseleleri sürekli alttan alan, bazen günü kurtarıcı şekilde sorunların üstünü kapatan, ancak sonra da patlamalar ya da uçlarda başka tutumlar içeren ebeveynliğe çok rastlanıyor. Pozitif Ebeveynlik anlayışıyla çizilen sınırlar çerçevesinde, pozitif disiplin sistemini doğru kullanmak bu uçlarda ebeveyn tutumları açısından riskleri azaltma konusunda büyük avantajlar sağlıyor. Olumsuz deneyimler daha az yaşanıyor. Bu konulara direkt ve indirekt olarak birçok bölümde değindim, detaylarıyla okuyor olacaksınız.