

ANNE BABA AKADEMİSİ

Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri

Çocuklar neden ağlar?
Onlara nasıl destek olabiliriz?

**Aletha J.
Solter**



Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Oyun Oynama Sanatı
Çocuğunuza Kulak Verin
Bilinçli Bebek

AĞLAMALAR VE ÖFKE NÖBETLERİ

Orijinal adı: Tears and Tantrums

© 1998 Aletha J. Solter

Yazan: Aletha J. Solter

İngilizce aslından çeviren: Duygu Dalgakıran

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

1. baskı / Eylül 2019 / ISBN 978-605-09-6649-7

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 11965

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. 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

Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri

Aletha J. Solter

Çeviren: Duygu Dalgakıran

 Doğan
Kitap

Beden için sabun neyse, ruh için de gözyaşı odur.

–Yahudi atasözü–

Türkiye'den bir önsöz.....	11
Teşekkür.....	13
Thomas Gordon'ın önsözü.....	15
Uyarı.....	18

I. Ağlamalar ve öfke nöbetleri hakkında bazı gerçekler..... 19

1 / Büyük bir yanlış anlama	21
2 / Çocuklarda stres boşaltma mekanizmaları	26
3 / Stres ve ağlamanın fizyolojisi	31
4 / Ağlamanın psikolojik faydaları	37
5 / Çocuk terapilerinde ağlamanın faydaları	44
6 / Anne babaların kendi çocukluklarında ağlamayla ilgili anıları: Ağlamanın bastırılması	51
7 / Erkeklerin ve kadınların ağlamaları arasındaki farklar	55
8 / Yetişkinlerde kontrol kalıpları	57

9

II. Bebeklerde ağlama (Doğumdan 1 yaşına kadar)..... 61

1 / Bebeklik ağlamaları	63
2 / Bebeklikteki stres kaynakları.....	67
3 / Bebekler ağladığında ne yapmalı?	75
4 / Bebeklerin stresini ve ağlama ihtiyaçlarını azaltmak için neler yapılabilir?	81
5 / Bebeklerin ağlamaları nasıl bastırılıyor: Kontrol kalıplarının kaynakları	84
6 / Bebeklerin gece boyunca uyuyabilmelerine yardımcı olmak	96

III. Çocuklarda ağlamalar ve öfke nöbetleri

(1-8 yaş arası)	101
1 / Çocuklarda stres kaynakları	103
2 / Çocuklar ağladığında ne yapmalı?	106
3 / Kırık kurabiye fenomeni	109
4 / Fiziksel acılarla başa çıkmak.....	113
5 / Ayrılıkların getirdiği ağlamalar	115
6 / Şiddetle başa çıkmak.....	122
7 / Uyku öncesi ağlaması	130
8 / Bir travmanın ardından çocukların iyileşmesine yardımcı olmak	132

IV. Pratik uygulamalar..... 137

1 / Çocukların davranışlarını yorumlamak.....	139
2 / Duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak	142
3 / Kendi duygularınızla başa çıkmak.....	147
10 4 / Anne babalar kendi deneyimlerini paylaşıyor	152
5 / Sıkça sorulan sorular.....	164
6 / Ağlayan çocukları olan anne babalara destek olmak ...	180
Sonuç	183
Notlar	185

Türkiye’den bir önsöz

Aletha Solter, 25 yıldır ağlamalar konusunda araştırma yapan bir eğitimci, yazar ve psikolog. Elinizde tuttuğunuz bu kitap; gözyaşlarının tarih boyunca hep yanlış anlaşıldığından, ağlamanın bir işlevi olduğuna ve ebeveynlerin buna nasıl yaklaşacaklarına dek ağlamalar ve öfke nöbeti konusunu enine boyuna tartışıyor.

Ben Aletha Solter ile kızım 2 yaşındayken tanıştım. Ağlamalara yaklaşımını okumak, onun eğitimlerine katılmak kızımın tolerans penceresine büyük katkı sağladı. Hatırlıyorum; bazen sokakta, bazen akrabaların yanında fiziksel ya da duygusal olarak canı yandığı için ağladığında “Güzel kızlar ağlamaz, bak bir şey yok” gibi söylemlerle zorlandığım günleri. Toplum ağlamayı desteklemiyor. Hepimizin kendi geçmişinde kendi ağlamalarına karşı söylenenler, bugün karşımıza kendi çocuğumuz gözyaşlarına boğulduğunda tetikleyici bir unsur olarak çıkıyor. Ağladığımızda bize bağırlıdıysa, oyalanma teşvik edildiysek ya da yemek verilerek susturulduysak bugün kendi çocuklarımıza benzer şeyleri yaparken buluyoruz kendimizi. Belki geçmişe dönüp bize yapılanları değiştiremeyiz, ancak çocuklarımızla geçmişin bu kısmını temize çekebiliriz. Kitapta ebeveynlerin ağlamalar karşısındaki zorlanmalarına yardımcı olacak önerilerin olduğu bir bölüm de var.

1 yaşından küçük bebeklerin ağlamasından, 1 ila 8 yaş ağlamasına dek pek çok konu, yararlı pratik uygulamalarla işleniyor kitapta. Bugün kendi kızım ile ilişkimde, onun ağlamalarına izin vermemden kendi ağlamalarımı anlamama kadar gözyaşları hakkındaki farkındalığım ikimizde de önemli duygusal değişimlere yol açtı. Eskiden öfke nöbetleriyle gelen gözyaşları bugün “Anne, biraz ağlamaya ihtiyacım var” şeklinde ilişkimize yansıyor.

Çocuklarınızın yaşı kaç olursa olsun, bu kitabı okuduğunuzda, geç kaldığınızı düşünmeyin. Her yaşta her şekilde gözyaşlarını anlamak, ebeveyn olarak çocuklarımızın stres boşaltma mekanizmalarının sağlıklı çalışmasına destek olacak ilk adım. Unutmayın, hiçbir zaman geç değil.

Nilüfer Deveciğil
ndevciğil@hotmail.com

Teşekkür

Bu alandaki atölyelerimi organize eden herkese çok teşekkür ederim. Atölyelerime katılan yüzlerce anne babanın ve öğretmenin düşündürücü soruları, bana bu konuyu daha net ve doğru bir şekilde anlatabilme imkânı verdi. Kitabımı dikkatle okuyup düzelten eşim Kenneth Solter'a, akıllıca yorumları için oğlum Nicholas Solter'a ve yazım hatalarımı sabırla düzelten annem Tonia Jauch'a, önerileriyle pek çok bölümü netleştirmemi sağlayan kardeşim Eldri Jauch'a, editoryal yorumları ve değerli tavsiyeleri için meslektaşım Dr. Mary Galbraith'e çok teşekkür ediyorum. Ayrıca bana ilham veren, destekleyen ve bu kitabın önsözünü yazan, "Etkili Anne Baba Eğitimi" hareketinin kurucusu Thomas Gordon'a minnettarım.

Thomas Gordon'ın önsözü

Alanında bir öncü olan bu kitabın okurlarını pek çok şey bekliyor. Öncelikle çok kolay okunan ve kolay öğrenmeyi sağlayan bir kitapla karşı karşıyalar. Ayrıca bu kitabı okuyunca çok etkileneceklerine de eminim, çünkü okurlarına kendi fikirlerini ya da sevdiği çözümleri sunan bir yazarla değil, çocuk gelişimi ve ağlama konusunda dünyada yapılan bilimsel araştırmaları şüphesiz en iyi bilen bir bilim insanıyla karşılaşacaklar. Dr. Solter yıllarca çocukların neden ağladıklarını, ağladıklarında bedenlerinde neler olduğunu, anne babalarının ve onlarla ilgilenen diğer yetişkinlerin onların stresleriyle yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerini araştırdı.

Bu, okuyucuyu şaşırtacak bir kitap. Beni şaşırttı. Çoğu okur Dr. Solter'in savunduğu yaklaşımla hayrete düşecek: Dr. Solter bebekleri susturmak için çeşitli yollar denemek yerine onları kucağımızda tutarak ağlamalarına izin vermemiz gerektiğini savunuyor. Bu kitap, okurların bebeklerini daha iyi anlamalarını da sağlıyor, çünkü bebeklerin belli davranışları sergilerlerken aslında bedenlerinde neler olup bittiğini açıklıyor.

Anne babaların ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinlerin, ağlama ve öfke nöbetleriyle yapıcı bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayan beceriler sunan bu kitap, şüphesiz okurların kendilerine daha çok güvenmelerinin yolunu açacak. Edinecekleri bu yeni beceriler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak çocukların daha sağlıklı olmalarını sağlayacak. Ayrıca Dr. Solter bu kitabında, yaklaşımının ailede stresi ve genellikle ağlamalarla tetiklenen sözlü ve fiziksel istismarı azalttığına dair kanıtlar da sunuyor.

Bebeklerin bir sorun yaşadıklarında anne babalarıyla iletişim

kurmaya çalışırken ağlamaktan başka bir seçenekleri olmadığı konusunda ise Dr. Solter'a katılıyorum. Bu yaklaşım, benim *Etkili Anne Baba Eğitimi* kitaplarımda ve derslerimdeki temel öğelerden biri. Çocuklarının bir sorunu olduğunda anne babaların bunu kabul etmelerinin önemini her zaman vurguluyorum. Çocukların, anne babaları tarafından onları empati ve şefkatle dinlenilmeye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle biz her zaman anne babaları ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinleri, kendi yöntemleriyle çocukları susturmaya çalışmaktan kaçınmaları konusunda uyarırız. Bunun yerine çocuklarının kendi problemlerini çözmede kendi iç kaynaklarına güvenmelerini öneririz.

16

Dr. Solter, anne babaların çocukların ağlamalarını birtakım çözümler ve kontrol kalıplarıyla (besleme, sallama, şarkı söyleme, emzik verme gibi) durdurmaktan kaçınmaları gerektiğini söylüyor. Ben de Etkili Anne Baba eğitimlerimde çocukların sorunlarının sahibi olmalarına izin vermemiz ve bu süreçte iletişimimizi kesen engellerden kaçınmamız gerektiğini anlatıyorum. Anne babalara, çocukları kendi çözümlerini bulurken yanlarında olmalarını sağlayan aktif dinleme tekniğini öğretiyorum. Dr. Solter da çocukları dinlemenin ve ağlamalarını kabul etmenin önemini vurguluyor.

Dr. Solter ayrıca her türlü cezaya karşı olmakta da benimle aynı fikirleri paylaşıyor. Ağlama ve öfke nöbetlerinin çocuklar için gerçek bir ihtiyaç olduğu ve asla kötü bir davranış olarak görülmemesinde de hemfikiriz.

Dr. Solter ayrıca kitap boyunca gerçek hayattan örneklerle yaklaşımını ve anne babalara verdiği tavsiyeleri doğruluyor. Okurlar, sadece çocukların neden ağladıklarını anlamakla kalmıyor, onların ağlamalarını bastırmadan neler yapabileceklerini de öğreniyorlar. Örneğin, kendisinden küçük kardeşine şiddet uygulayan çocuklara, cezalandırma yerine sarılmayı öneriyor, ki ben Dr. Solter'ın bu yaklaşımına kesinlikle katılıyorum. Dr. Solter'ın beni gerçekten en çok etkileyen sözü ise, "Çocuklar aslında ilgiye ve sevgiye, bunu en az hak edecek şekilde davrandıklarında ihtiyaç duyarlar" oldu.

Son olarak Dr. Solter'ın, kitaplarını okuyan ve atölyelerine katılan

anne babalarla öğretmenlerin geri dönüşlerini paylaşması bu kitabın kıymetini daha da artırıyor. Okurların onların başarı hikâyelerinden ve sıkça sordukları sorulardan faydalanacağına eminim.

Dr. Thomas Gordon
Gordon Training International'ın kurucusu,
Etkili Anne Baba Eğitimi kitabının yazarı

Uyarı

18

Bu kitap eğitici bir kaynaktır ve hiçbir psikolojik ya da tıbbi tavsiye veya tedavinin yerine geçmez. Sözünü ettiğimiz pek çok davranış ve semptom (ağlama ve öfke nöbeti de dahil) ciddi duygusal ve fiziksel sorunların belirtisi olabilir. Anne babalar, çocuklarında davranışsal ve duygusal sorunlar gözlemlediklerinde ya da bir ağrı veya hastalıktan şüphelendiklerinde uzman bir doktora başvurmalıdırlar. Ağlamalar ve öfke nöbetleri çocukların istismar gibi ciddi bir travmaya uğradıklarının belirtisi de olabilir. Ayrıca bu kitaptaki öneriler, fiziksel ya da duygusal sorunları olan çocuklara uygun olmayabilir.

Bu kitapta sözü edilen terapi yöntemleri sadece bilgi amaçlıdır. Bazı yöntemler yeterince eğitilmiş olmayan terapistler tarafından uygulandığında tehlikeli olabilir. Eğer kendiniz ya da çocuğunuz için bir terapistle başvurmayı düşünüyorsanız terapistin uzmanlık belgesini ve referanslarını incelemeniz tavsiye edilir.

Kitabın yazarı ya da yayıncısının bu kitapta yer alan bilgilerin doğrudan ya da dolaylı yoldan kullanılmasından doğan veya doğduğu iddia edilen zararlardan dolayı hiçbir kişi ya da kuruma sorumluluk ve yükümlülüğü yoktur.

Bir

**Ağlamalar ve öfke nöbetleri
hakkında bazı gerçekler**

1. bölüm

Büyük bir yanlış anlama

Çocukların ağlamaları ve öfke nöbetleri anne babalar için başa çıkması en zor konulardan biridir. Anne babalar en çok ağlama meselesi hakkında sorular sorarlar. Bebekleri gece ağlayarak uyan-
dığına, 2 yaşındaki ufaklıkları öfke nöbetine girdiğinde ya da 4 yaşındaki çocukları bütün gün mızırdandığında ne yapacaklarını şaşırırlar. Nasıl davranmaları gerektiğinden emin olamazlar. Ağlayan çocuğu rahatlatmak mı, görmezden gelmek mi, dikkatini dağıtmak mı, cezalandırmak mı, pes etmek mi ya da empati kurarak onu din-
lemek mi gerekir?

21

Yirmi beş yıldır ağlama konusunda araştırma yapıyorum ve bunun çocuğun sağlıklı gelişimindeki rolü hakkında oldukça ilginç bazı şeyler keşfettim. Bundan önceki üç kitabım da (*Bilinçli Bebek*, *Çocuğunuza Kulak Verin* ve *Oyun Oynama Sanatı*) “Bilinçli Ebeveynlik” adını verdiğim bir yaklaşımı anlatıyor. Bu yaklaşım bağ kurma, cezasız disiplin ve duygusal tepkileri (özellikle ağlama) kabul etme esasına dayanıyor. Bu kitaplar pek çok farklı dile çevrildi, ayrıca sekiz ülkede ebeveynler ve çocuklarla ilgilenen profesyonellerle atölye çalışmaları yaptım. Bu süreçte ağlama hakkındaki fikirlerim büyük bir ilgiyle karşılanınca bu kitabı yazmaya karar verdim.

Gözyaşları ve ağlama nöbetleri tarih boyunca hep yanlış anlaşıldı. Ortaçağ Avrupası’nda çoğu kişi çok ağlayan bebeklerin ve çocukların şeytan ya da şeytani bir güç tarafından ele geçirildiğini düşünürdü. Bunu tedavi etmek için de çareyi çocuğun içindeki şeytani çıkaracak bir rahip çağırmakta bulurlardı.

18. yüzyılda bu yaklaşım değişmeye başladı. Gözyaşları ve ağlama nöbetleri hâlâ kötü bir şey olarak görülüyordu ama bu kez

**Çocuğunuz ağlayarak aslında ne anlatmak ister?
Ağlamaya ihtiyacı olduğunu nasıl anlarsınız?
Öfke nöbetlerinin anlamı nedir?
Çocuğunuz ağlamalarını bastırmayı nasıl öğrenir?**

Çocukların ağlamaları ve öfke nöbetleri anne babalar için başa çıkması en zor konulardan biridir. Anne babalar çocukları öfke nöbetine girdiğinde ya da bütün gün mızırdandığında nasıl davranmaları gerektiğini bilemezler. Ağlayan çocuğu rahatlatmak mı, görmezden gelmek mi ya da empati kurarak dinlemek mi gerekir?

Bilinçli ebeveynlik akımının kurucusu olan Aletha Solter, hem ağlama ve öfke nöbetlerinin altında yatan ihtiyaçları, hem de anne babaların ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinlerin bu sorunla nasıl başa çıkabileceklerini devrim niteliğinde bir yaklaşımla anlatıyor. Okurlara şaşırtıcı, etkili ve işe yarayan çözümler sunuyor.

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'in *Bilinçli Bebek*, *Çocuğunuza Kulak Verin* ve *Oyun Oynama Sanatı* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

Tavsiye edilen
KDV'siz
satis fiyatı

₺ 30

9 786050 966497

ISBN 978-605-09-6649-7



9 786050 966497



Doğan
Kitap