SURA HART / VICTORIA KINDLE HODSON



SAYGILI ANNE-BABA SAYGILI ÇOCUK

Aile içi anlaşmazlıkları işbirliğine dönüştürmenin 7 anahtarı

Remzi Kitabevi

SURA HART
VICTORIA KINDLE HODSON

SAYGILI ANNE-BABA, SAYGILI ÇOCUK

Aile İçi Anlaşmazlıkları
İşbirliğine Dönüştürmenin
7 Anahtarı

Remzi Kitabevi

SAYGILI ANNE-BABA, SAYGILI ÇOCUK / Sura Hart – Victoria Kindle Hodson

© PuddleDancer Press, 2006

Türkçe yayın hakları Remzi Kitabevi, 2019

Sura Hart ve **Victoria Kindle Hodson** tarafından yazılan **Respectful Parents, Respectful Kids ISBN: 9781892005229** / **1892005220** Copyright © **2006** Puddle Dancer Press, kitabından çevrilmiştir. Tüm hakları saklıdır. Bu izinle basılmıştır. Şiddetsiz İletişim konusunda daha fazla bilgi için www.cnvc.org adresinde Şiddetsiz İletişim Merkezi'ne (Center for Nonviolent Communication) başvurulabilir.

Translated from the book **Respectful Parents, Respectful Kids** by **Sura Hart & Victoria Kindle Hodson ISBN: 9781892005229** / **1892005220** Copyright © **2006** PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication (TM) please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Türkçesi: Şirvan Akan
Çeviri danışmanı: Vivet Alevi
Yayına hazırlayan: Ömer Erduran
Son okuma: Gizem Alav Şapçı

Çizimler: Martin Mellein, MGM Graphic Design
Özgün tasarım: Lightbourne, Inc.
Kapak: Keremcan Gümüştaş

ISBN 978-975-14-1914-9

Birinci Basım: Ağustos 2019

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

Çocuklar bize dürüstlükle, merakla,
kırılganlıkla, cesaretle, özgünlükle
ve coşkuyla yaşamayı öğretmek için
buradalar–bu kitap onlara adanmıştır.

Özellikle Brian, Kyra ve Marieka'ya…

SAYGILI ANNE-BABA, SAYGILI ÇOCUK İÇİN NE DEDİLER?

Bu olağanüstü eser, anne-babalar ve çocuklar arasında karşılıklı saygıyı geliştirme konusunda en "derinlere inen" kitap. *Yedi Anahtar*, ailede yaşanan zorluklarla başedebilmenin yollarını gösteren net uygulamalar ve pratik stratejiler sunarak, kapalı kapıları açıyor ve herkese birbirinden keyif alma özgürlüğünü sunuyor.

STEPHEN R. COVEY, *The 7 Habits of Highly Effective People* ve *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness* kitaplarının yazarı

Çoğu anne-baba çocuklarını cezalandırmaktan vazgeçmiyor çünkü diğer tek alternatifin aşırı hoşgörü olduğunu düşünüyorlar. Bazıları da uzun dönem aşırı hoşgörü göstermenin tehlikelerini anlamıyorlar ve kesinlikle cezalandırıcı olmak istemiyorlar. Bu hoş kitap anne-babalara ne aşırı hoş görülü ne de cezalandırıcı olan saygılı ebeveynlik araçlarını tanıtarak çocukları için en iyi sonuçları almanın yollarını gösteriyor.

JANE NELSEN, Ed.D., *Positive Discipline* dizisinin yazarlarından

Gandhi bize "Dünyada görmek istediğimiz değişimin kendisi olmamızı" öğütlemişti. *Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk* da, bu bilgece öğüdü güncel hayatımıza uygulamamız için bize yol gösteriyor. Kendinizi bilin. Şiddet içermeyen, saygılı ve amacı belli, net bir iletişim kurun. Bunu yaparsanız çocuklarınız da size aynı şekilde karşılık verir. Bu olağanüstü kitap bunun nasıl olacağını gösteriyor.

MICHAEL MENDIZZA, Touch the Future merkezinin ve Nurturing Project'in kurucusu

Şiddetsiz İletişim hakkında daha fazla bilgi için:

Center for Nonviolent Communication (CNVC)
5600-A San Francisco Rd NE Suite A
Albuquerque, NM 87109 USA
www.cnvc.org / cnvc@CNVC.org
Tel: 1-505-244-4041

Türkiye:
Şiddetsiz İletişim Derneği
www.siddetsiziletisim.com
info@siddetsiziletisim.com
Facebook: Şiddetsiz İletişim Türkiye
Instagram: @siddetsiziletisim

İçindekiler

Tablolar ve Etkinlikler 9

Teşekkür 11

Önsöz 13

Giriş 15

BİRİNCİ KISIM. Saygı ve İşbirliğinin Temeli 21

1. Bölüm Saygı ve İşbirliği: Ebeveyn Ne İster, İstediğini Nasıl Elde Eder 23

2. Bölüm Özsaygı: Ebeveynin de İhtiyaçları Var 33

3. Bölüm İşbirliğinden Birliği Dışlayan Nedir? 41

İKİNCİ KISIM. İşbirliğinin 7 Anahtarı 49

1. Anahtar: Bir Amaçla Ebeveynlik Etmek 51

2. Anahtar: Her Eylemin Ardındaki İhtiyaçları Görün 65

3. Anahtar: Emniyet, Güven ve Aidiyet Yaratın 75

4. Anahtar: Vermeyi Aşılamak 87

5. Anahtar: Saygı Dili Kullanmak 95

6. Anahtar: Süreçte Birlikte Öğrenmek 115

7. Anahtar: Evinizi Hatasız Bölge Yapmak 123

ÜÇÜNCÜ KISIM. Aile Etkinlikleri ve Hatasız Bölgeden Öyküler 131

Aile Etkinlikleri 132

Konu: Zürafa ve Çakal Kültürü 133

Konu: Aile Toplantıları 148

Konu: Yaşamı Zenginleştiren Uygulamalar 151

Konu: Çatışmanın Barışçıl Çözümü 173

Konu: Zürafa ve Çakal Oyunu 180

Hatasız Bölgeden Öyküler 203
Kaynakça..... 217
Ebeveynlik İçin Kaynaklar 219
Yazarlar Hakkında 223

Tablolar ve Etkinlikler

Çizelgeler

İletişim Akışı Çizelgesi.....98
Zürafa İfadesi 100
Zürafa Dinlemesi/Empati 101
İhtiyaç Listesi 103
Duygu Listesi 104
Zürafaca Kendine Empati 110

Aile Etkinlikleri

Konu: Zürafa ve Çakal Kültürü

Zürafa ve Çakal Diline Giriş.....133
Zürafa ve Çakal Dili Tablosu.....135

Konu: Aile Toplantıları

Anlaşmaları Birlikte Oluşturmak.....136
Bir Amaç Bildirisi Oluşturmak 137
Ailece Empatik Bağlantı 138
Bu Bir Gözlem mi? 140
İhtiyaç Listesi.....142
İhtiyaç Mandalası 143
İhtiyaçların Hazine Sandığı 144
Fal Kurabiyesi.....145
Duygu Kitapları.....147
Duygu Yaprakları.....148
Armağan Verme Zinciri 150

Konu: Yaşamı Zenginleştiren Uygulamalar

Şükran Duymak 151
Stres At.....152
Şarj Ol 153
İç Molaya Çık.....154
İhtiyaçlarını Değerlendir
(Ebeveyn için).....156
İhtiyaçlarını Değerlendir
(Çocuk için) 158
Zürafa Takdiri Notu Örneği 160
Zürafa Takdiri Notları.....161
Zürafa Güncesi.....162
Yargıları Dönüştürmek 164
Kızgınlığı Dönüştürmek.....166
Kızgınlık Termometresi.....168
Kızgınlık Termometresi Örneği 169
Günlük Hatırlatıcılar.....171

Konu: Çatışmanın Barışçıl Çözümü

Duraklat! 174
İkinci Çekim.....175
Kendi Çatışmanızı Çözün.....176
Zürafa Arabuluculuğu 178

Konu: Zürafa ve Çakal Oyunu

Zürafa ve Çakal Kulakları 180
Duygu ve İhtiyaç Kartları 184

Teşekkür

Bu kitaba katkıda bulunan aşağıdaki kişilere içten teşekkürümüzü sunmak isteriz:

Birlikte Çalıştıklarımız

İlk taslağımızı okumak, şekillendirmek ve kitabımıza devamlılık katmak için günlerini gecelerine katan editörlerimiz Kyra Freestar ve Stan Hodson.

Anlayışı, bu projeye olan desteği, aynı zamanda bin kelimeye bedel resimler çizme yeteneği için illüstratörümüz Marty Mellein.

Yıllar boyu bir ebeveynlik kitabı yayınlama vizyonunu taşıyan ve bunu mümkün kılan, PuddleDancer Press'ten Meiji Stewart ve Neill Gibson. İş hayatlarında Şiddetsiz İletişim sürecini hayata geçirme isteklilikleri ve becerilerini takdir ediyor, onlara hayranlık duyuyoruz. PuddleDancer ekibinden Tiffany Meyer ve Shannon Bodie'ye de esneklikleri, müsaitlikleri ve sarsılmaz destekleri için teşekkür etmek isteriz.

Öğretmenlerimiz

Yıllar boyunca bizle birlikte çalışan, bize danışan ve bu kitabı yazma cesaretini veren anne-babalar.

*Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk'*un özünde yatan Şiddetsiz İletişimi yaratan ve paylaşan Marshall B. Rosenberg.

1986'da Ojai, Kaliforniya'daki okulunda ders vermek üzere bir araya geldiğimiz J. Krishnamurti. Onunla sohbetlerimiz sonucu pek çok kavram hakkında –örneğin düşünce, korku ve insanı eyleme yönlendiren güdüler gibi– ufkumuz genişledi ve Şiddetsiz İletişimi anlayıp bağrımıza basmamızın yolu açıldı.

Önsöz

Çocuk yetiştirdiğim günlerin üzerinden epey zaman geçti, ama dünya çapında yaptığım atölye çalışmalarında anne-babalar bana sürekli gelip çocuklarıyla yaşadıkları zorlukları paylaşıyorlar. Bu zorluklara ben de aşinayım, ama günümüzde aşırı yoğun hayatımızın talepleri ve dış dünyanın etkileri, eskisine oranla çok daha endişe verici. Çocuklarımıza her gün binlerce şiddet ve güvensizlik mesajı ulaşıyor. Buna ek olarak, kendimizi tanımlarken, değer verdiğimiz şeyler yerine sahip olduğumuz şeyleri öne çıkarmamız için bunaltıcı bir baskı yaşıyoruz ve kafası karışan anne-babalar yardım çığlığı atıyorlar. Artık bu çığlığa yanıt verme zamanı geldi.

Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk, bu konuda etkili bir yanıt sunuyor, üstelik hayati öneme sahip bir dönemde: Toplumumuzun geleceği ve gezegenimizin esenliği için ailenin temelleri hiç bu kadar önemli olmamıştı. Bu kitaptaki araçlar anne-babaların, ailelerinde, toplumda ve dünyada değişim yaratacak ölçüde etkin ve etkili olmalarına yardımcı oluyor. Yazarlar şöyle diyor: "Ebeveynlik ediş biçiminiz sadece çocuğunuzu değil, çocuğunuzun geleceğindeki yüzlerce, belki de binlerce insanın hayatını etkiler. Karşılıklı bağlılıkla örülü bu ağı etkilememeyi seçme olanağınız yoktur; ancak, *nasıl* etkileyeceğinizi seçebilirsiniz." Ben de onlara katılıyorum.

Kitabın yazarları Sura Hart ve Victoria Kindle Hudson, günü kurtarmayı amaçlayan hızlı çözümlerin ve disiplin tekniklerinin ötesine geçerek, iletişim ve ilişki becerilerini temel alan ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini ciddi derecede iyileştiren bir yaklaşım sunuyor. Anne-babalar, bu kitabın yardımıyla, çocuklarının gelişimine katkıda bulunmayan alışılmış iletişim kalıplarını dönüştürme konusunda beceri kazanıyorlar. Bu temel becerileri uygulayarak, çocuklarının tam potansiyellerine ulaşabilecekleri, duygusal olarak güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturabiliyorlar.

Hepimiz bu dünyaya, bir bütünün parçası olduğumuz duygusuyla ve birbirimizden destek alma ihtiyacıyla geliyoruz. Aynı zamanda doğal bir şefkat duyusuyla doğuyoruz. Ancak yaşadığımız

deneyimler –evlerde, okullarda ve kurumlarda ihtiyaçlarımıza saygı gösterilmediği durumlar– bu doğal halimizin bozulmasına neden oluyor. Ya ihtiyaçlarımızı karşılamak için talepler, zorlamalar ve benzeri şiddet davranışları içeren "güç kullanma" taktiklerine yöneliyor ya da ihtiyaçlarımızın önemli olduğunu tümden unutabiliyoruz.

Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk, çocuğun davranışını anlamanın ve yanıtlamanın yeni yollarını sunuyor. Bu kitapta sunulan araçları kullandığınızda, çocuklarınızla aranızda bir güven temeli kuracaksınız. İhtiyaçlarına saygı duyulduğu güvenli bir ev ortamının desteğine sahip çocukların, sağlıklı ve üretken hayatlar geçirmeleri çok daha olası. Bu güven ortamı, kuvvetli bir özsaygının başlangıcının ve dünyanın her yerinde anne-babaların çocuklarıyla sağlamak istedikleri karşılıklı saygı ve sevgi dolu ilişkinin temeli oluyor.

Bu son derece pratik ve önemli kitapta, çocuklarınızı dünyaya gerçekten hazırlayabilmek için ihtiyacınız olan araç ve becerileri öğrenebilirsiniz. Nereye gidecek olurlarsa olsunlar, onları duygusal açıdan eğitimli ve başkalarıyla karşılıklı bağlarının farkında olarak gönderirsiniz. Güvenin geliştiği ve tüm ihtiyaçların saygı gördüğü bir yuva yaratarak çocuğunuzun kendi potansiyelini keşfetmesine yardımcı olur, kendi müstakbel ailesine, topluma ve gezegenimize ömür boyu katkı sunacak bir birey haline gelmesini sağlarsınız.

Bu kitabı okumakla kalmayın. Anlatılan ilkeleri hayata geçirin. Onları eşinizle, arkadaşlarınızla, çocuklarınızla paylaşın. Bu değişimin gerçekleştirdiği her ebeveyn ve her ev, tüm ihtiyaçların barışçıl şekilde karşılandığı bir dünya yaratma yolunda bir adım olacak.

Dr. Marshall B. Rosenberg

Şiddetsiz İletişim Merkezinin kurucusu ve eğitmeni
Nonviolent Communication: A Language of Life
(Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili), *Speak Peace in a World of Conflict*
(Çatışma Ortamında Barış Dili) ve *Raising Children Compassionately*
kitaplarının yazarı

Giriş

Bu kitap, ebeveynliğin insanların giriştiği en önemli, en ödüllendirici ve en zorlu faaliyetlerden biri olduğu inancıyla yazıldı. Anne-baba ve çocuklar arasında saygı ve işbirliği yaratmanın vurgulandığı kitapta, belirli ebeveynlik becerilerini devreye sokacak 7 anahtar tanıtılıyor. Bu beceriler ebeveynlik konusunda net bir amaca sahip olmayı, davranışlara odaklanmayıp onları harekete geçiren ihtiyaçlara bakabilmeyi ve sonuca ulaşmak için etkin çözüm ve uygulamalar seçebilmeyi de kapsıyor.

Yirmilerimizde yeni anne olduğumuz, otuzlarımızda ilkokullu, kırklarımızda liseli çocuklarımıza annelik ettiğimiz hallerimizi hâlâ net bir şekilde hatırlıyoruz. Tüm bu süre boyunca deneyimlediklerimiz, toplumun yaygın ebeveynlik anlayışına aykırı düşüyordu. Çocuklarımızda, etkileşim kurmak ve bir şeyler öğrenmek istediğimiz hayranlık verici bir bütünlük keşfettik. Çocuklarımızla birlikte büyümenin, beraber öğrenmenin, onlarla olan etkileşimimiz aracılığıyla dünyaya dair daha derin bir anlayışa varmanın mümkün olduğunu gördük. Ancak, 1970 ve 80'lerde, anne-babaların bu konuda bulabildiği desteğin çoğu aile içi anlaşmazlıkları azaltmaya ve çocuklarla birlikte geçirilen zamanın tadını çıkarmaya değil, anlaşmazlıkları çocukların davranışını yöneterek idare etmeye odaklıydı.

Ebeveynlikte davranış yönetimi yaklaşımı bugün de hâlâ geçerlidir. Her yıl yayınlanan yüzlerce makale ve kitap, anne-babaların çocuklarına istediklerini yaptırabilmeleri için suçluluk, utanç, övgü, cezalandırılma korkusu ya da ödül vaadini kullanmalarını öğütlüyor. Geçtiğimiz yıllarda bu yaklaşım biraz yumuşadı. Artık yürürlükte olan yaklaşımlar –çocukların davranışlarının doğal sonuçlarını yaşamalarına izin verme, istenmeyen davranışlarda "ara verme" süresi kullanma, olumlu teşviklerde bulunma gibi– kulağa daha dostça geliyor ama nihai amaçları hâlâ aynı: Çocukların davranışını kontrol etmek.

Tanıdığımız anne-babaların çoğu davranış yönetimi yaklaşımlardan en az birkaçını denemiş ve memnun kalmamıştı. Sunulan

ipuçları ve yöntemler, çocuklarında görmek istedikleri davranışları yaratmakta ve anlaşmazlıkları azaltmakta bir süre için işe yarasa da, kazanımlar her zaman kısa vadeli oluyor ve hep ağır bir bedel ödenmesini gerektiriyordu. Bu anne-babalar çocuklarının davranışını patronluk taslayarak, bedel ödeterek ve ödüllerle motive ederek yönetmeye çalıştıkça, iktidar kavgaları, bağrış çağrışlar, çarpılan kapılar, soğuk bakışlar ve gözyaşları da artıyordu. Çoğu ebeveyn bize davranış yönetimi yaklaşımını sürdürmenin zor olduğunu, çünkü kendi ebeveynlik güdülerine ve çocuklarıyla iyi niyetli, içten bir bağlantı kurma arzularına ters düştüğünü ifade etti.

Ne Yaşarsanız Onu Öğrenirler

Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk, davranış yönetimi ebeveynliğine karşı yepyeni bir alternatif sunuyor. İyi haber şu: Anlaşmazlıkları çözmek için çocuğunuzun davranışını nasıl değiştireceğinizi bulmanız, onu herhangi bir şekilde *yönetmeniz* gerekmiyor. Bizim savunduğumuz ebeveynlik bundan çok daha basit ve içgüdüsel. Aynı zamanda anne-babaların ve çocukların kısa ve özellikle de uzun vadede ihtiyaçlarını karşılamakta çok daha etkili. Bu yaklaşım, çocuklarınızla en bağlantılı olduğunuz zamanlarda hissettiğiniz güzel duygular üzerine kurulu ve değiştirebileceğiniz tek davranışa yani kendi davranışınıza hitap ediyor. Bunun güzel tarafı, siz kendi davranışınızı değiştirdiğinizde, çocuğunuzun da davranışının değişiyor olması.

Ebeveynin işinin çocuklarına kültürel değerleri öğretip kabul ettirmek olduğuna dair yaygın bir inanç vardır. Bunu yapmak için kullanılan alışılmış yöntemler nutuk çekmek, tavsiye vermek, taleplerde bulunmak ve davranış düzeltmektir. Bu *öğretmen* ebeveyn yönelimi maalesef yılgın anne-babalara, sinirli çocuklara ve bolca anlaşmazlığa neden olur. Siz çocuklarınıza kültürel değerleri öğretmek için elinizden geleni yaparken, onlar da kendi kararlarını verebilmek ve özsaygılarını geliştirmek için ellerinden geleni yapmaktadır. Sıklıkla öğrendikleri tek şey, size ve tavsiyelerinize kulak asmamak olur. Sizin beklentilerinize uymayı nasıl da beceremediklerini onlara hatırlatacak yeni bir nutuk, öğüt ya da ültimatomla karşı karşıya kalmamak için sessiz kalmayı tercih ederler.

Bir ebeveyn olarak tabii ki çocuklarınız üzerinde bir etkiniz olsun istersiniz; onlara bazı değerleri aktarmak, hayattaki mutluluk ve başarılarına katkıda bulunacak şekilde yol göstermek istersiniz.

Önemli olan, çocuklarınız üzerinde en büyük etkiyi nasıl yaratabileceğinizdir: Onlara nutuk çekip ağızlarının payını vererek mi, yoksa onlarla değerlerinizi paylaşıp kendi hayatınızı da bu değerlere uygun şekilde yaşayarak mı?

Herkesin bildiği gibi, davranışlar söylenenlerden her zaman daha etkilidir. Nitekim araştırmalar, ömür boyu öğrenilenlerin yalnızca yüzde 5'inin eğitimden kaynaklandığını gösteriyor: Aklımızda kalanların yüzde 95'i aileden ve toplumsal etkileşimlerden geliyor.(1) Büyük ihtimalle siz de çocuklarınızın, sizin söylediklerinizden çok yaptıklarınızdan bir şeyler öğrendiğini biliyorsunuz. Kardeşlerin birbiriyle konuşma biçimlerinde kendi sesinizi duyuyor olabilirsiniz. Ya da çocuklarınızın sizinle iletişimde kullandığı akıl yürütme biçiminin, sizin onlara karşı kullandığınızla aynı olduğunu fark etmiş olabilirsiniz.

Bir an için kendi anne-babanızdan öğrendiklerinizi düşünün. Öğrendiklerinizin çoğu onların size söylediklerinden mi kaynaklanıyor? Size söylediklerinin yarısını bile hatırlıyor musunuz? Yoksa öğrendiğiniz şeylerin çoğu onların yaptıkları şeylerden, yani hayatlarını yaşama biçimlerinden mi kaynaklanıyor? Çoğu ebeveyn, çocuklarına ne yapmak *istemediklerini* kendi anne-babalarıyla yaşadıkları acı dolu deneyimler sayesinde öğrendiklerini söylüyor. Teşkil ettikleri örnek ister olumlu ister olumsuz olsun, kendi ebeveyninizin eylemleri, sizin ebeveynlik etme biçiminizin ve şu an sürmekte olduğunuz hayatın ardındaki temel itici güçtür.

Çocukların, kendi değerlerine sadakat gösteren ve dürüstçe yaşayan anne-babalara ihtiyaçları vardır. Her ebeveyn, çocukların ne öğrenmeleri ve nasıl yaşamaları konusunda örnek olma şansına sahiptir. Bu bir fırsat ve bir davettir; çoğu ebeveyn için de, hayatta neyi anlamlı bulduğu konusunda netleşmesi ve bu değerle uyum içinde yaşamak için, elinden gelenin en iyisini yapması için yeterince iyi bir nedendir.

Burada amaç mükemmel olmak değil, kendinize sadık kalarak, sizin için neyin önemli ve gerçek olduğuna dair net bir fikirle yaşamaktır. Mükemmel anne-baba olma fikrinden vazgeçmek muazzam bir rahatlama sunabilir. Çünkü o zaman işleri mahvedip değerlerinize uymayan bir şeyler yaptığınızda (ki yapacaksınız da) kendinizi kınama girdabına kapılmazsınız; bunun yerine çocuklarınıza karşı dürüst olma fırsatının tadını çıkarabilir, dürüstlüğün neye

(1) Mendizza ve Pearce, *Magical Parent, Magical Child*.

ÇOCUKLARINIZLA MÜCADELE ETMEYE SON VERİN.

Aile içinde istediğiniz işbirliği ve karşılıklı saygı ortamını yakalayın!

Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk, anne-babalara günü kurtarmaktan öteye gitmeyen disiplin tekniklerinin yerine karşılıklı saygıyı, duygusal güvenliği ve olumlu, açık iletişimi temel alan bir aile ortamı oluşturmanın yolunu gösteriyor.

Şiddetsiz İletişim© yaklaşımını temel alan bu kitapta, yazarların 50 yıla yaklaşan ebeveyn eğitimi ve öğretmenlik deneyimleri ışığında pratik bilgilere, aile etkinliklerine ve yaşamdan hikâyelere yer veriliyor.

Saygılı Anne-Baba, Saygılı Çocuk, besleyici ilişkileri keşfetme ve sevgi dolu bir yuva yaratma becerinizi geliştirmek için 7 Temel Anahtar sunuyor.

Bu 7 anahtarı kullanarak:

- Duyulacağınız ve saygı göreceğiniz şekilde kendinizi ifade edebilir,
- Anlaşmazlıkların ya da sorunlu davranışların üstesinden gelebilir,
- Çocuklarınızı gönülden katkıda bulunmaya motive edebilir,
- Taleplere ya da zorlamaya başvurmadan net sınırlar koyabilir,
- Çocuklarınızı size açılmak, sizinle işbirliği yapmak ve kendi potansiyellerine ulaşmak için güçlendirebilir,
- Çocuklarınızla ömür boyu içten, sevgi dolu ilişkiler kurabilirsiniz.

"Çocuklarımızın canlı zihinlerini ve yüreklerini besleyecek bağlantıları kurmak ve karşılıklı saygı ile özene dayanan doğal ve dönüşümcü bir rehberlikten yararlanmak için, bu kitabı ebeveynlere, eğitmenlere ve çocuklarla ilgilenen tüm yetişkinlere öneriyorum."

VİVET ALEVİ-*CNVC Sertifikalı Şiddetsiz İletişim Eğitmeni ve Şiddetsiz İletişim Derneği Kurucu Başkanı*

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1914-9

9 789751 419149