



## **GESTALT TERAPİ PERSPEKTİFİNDEN GÜNCEL EBEVEYNLİK YAKLAŞIMLARI: POZİTİF, BAĞ ODAKLI VE YETERİNCE İYİ EBEVEYNLİK\***

*Sabra RAYANA<sup>1</sup> - Hasan ATAK<sup>2</sup>*

### **ÖZET**

Güncel ebeveynlik yaklaşımlarından olan pozitif, bağ odaklı ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımları dikkat çeken kavramlardır. Bununla birlikte, bu kavramlarla ilgili literatür incelendiğinde bilimsel görüşlerden daha çok popüler görüşlerin hakim olduğu, yanlış anlaşıldıkları ve bu yüzden yanlış uygulanmaya oldukça müsait oldukları görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın amacı bu üç yaklaşımı Gestalt terapi perspektifinden açıklamak, literatürdeki bilimsel görüş ve çalışmalarla desteklemek, literatürde çalışma ve uygulamalarda hak ettikleri yeri bulmalarına katkı sağlamaya çalışmaktır. Bu amaçla bu çalışmada öncelikle ebeveynlik kavramı ele alınmış, Gestalt terapi perspektifinden aile ve ebeveynlik kavramları açıklanmış ve güncel ebeveynlik yaklaşımları yine Gestalt terapi bakış açısıyla ele alınarak literatürdeki çalışma bulguları özetlenmiştir. Son olarak, alana ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif ebeveynlik, yeterince iyi ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik, Gestalt terapi

## **CURRENT PARENTING APPROACHES FROM GESTALT THERAPY PERSPECTIVE: POSITIVE, ATTACHMENT AND GOOD ENOUGH PARENTING**

### **ABSTRACT**

Positive, attachment and good enough parenting approaches, which are among the current parenting approaches, are the concepts that attract attention. However, when the literature on these concepts is examined, it is seen that popular opinions rather than scientific ones are dominant, they are misunderstood, and therefore they are quite prone to misapplication. In this context, the aim of the study is to explain these three approaches from the perspective of Gestalt therapy, to support them with scientific views and studies in the literature, and to try to contribute to them finding their deserved place in studies and practices in the literature. For this purpose, in this study, first of all, the concept of parenting was discussed, the concepts of family and parenting were explained from the perspective of Gestalt therapy, and current parenting approaches were discussed from the perspective of Gestalt therapy, and the study findings in the literature were summarized. Finally, suggestions for the field and practice are presented.

**Keywords:** positive parenting, good enough parenting, attachment parenting, Gestalt therapy

### **1. GİRİŞ**

\*Tezden türetilmiş çalışma

<sup>1</sup> Psikolog, psksahrarayana@gmail.com

<sup>2</sup> Prof. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, hasanatak@kku.edu.tr

'Ebeveyn olmak' tanımı binlerce yıldır anne-baba olmayı ifade etmesine karşın altındaki derin anlam ve gereklilikler her çağın ruhuna göre farklı şeyleri anlatmakta ve farklı anlaşılmaktadır. Çok esnek olan bu tanım, gelişim psikolojisi açısından o döneme ait tarihsel zamandan, toplumsal norm ve sosyokültürel gelişmelerden büyük ölçüde etkilenmektedir. Örneğin geçmiş çağlardaki ebeveynlik yaklaşımları ile şimdiki ebeveyn yaklaşımları karşılaştırıldığında pek çok fark görmek mümkündür. Bu farkın ana nedeni çocukluğa ilişkin bakış açısının sürekli değişmesidir. Antik çağlarda çocuklara ilişkin bakış açısı iyi bir vatandaş ve akraba ilişkilerinin parçası olmaları biçiminde iken, ortaçağda kilisenin de etkisiyle çocuklar günahkâr olarak görülmüş ve çocukluk ayrı bir dönem olarak nitelendirilmemiş, çocuklar küçük yetişkinler olarak görülmüştür (Karakuş Öztürk, 2017). Çocukların ağır işlerde çalıştırılması, eğitim, sağlık gibi olanaklardan yoksun bırakılmasına neden olan bu görüş Rönesans gibi fikir akımları ile değişmeye başlamıştır. Günümüzde ise yetişkinler çocukların daha iyi koşullara sahip olmasını, daha iyi korunmasını ve daha iyi bir yaşam sürmesini önemsemekte ve bu konuda bireysel ve toplumsal tedbirlere önem verilmektedir. Günümüz ebeveynleri ve ailenin diğer üyeleri çocuklara daha iyi koşullar sağlamak için -deyim yerindeyse- seferber olmakta, çocukları ilgi, bakım ve korunma ihtiyacı olan masum ve erişkin olmayan bireyler olarak görmektedirler.

Araştırmalarda 'çağdaş ebeveynlik' ifadesi ile tanımlanan günümüz ebeveynlerine ait tutum ve yaklaşımlar, anne-baba olmaktan çok öte anlamlar taşıyan, içi dolu ve değişken bir ifadedir. Çağdaş ebeveynlerin ebeveynlik sürecine çocuğa bakım vermek, onu yetiştirmek, büyüme ve gelişme aşamalarında ona rehberlik etmek dışında anlamlar yüklediği ve bu süreci bir yarış, bir görev olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Hong Kong'dan bir grup araştırmacı çağdaş ebeveynlik için 'problemlerle dolu, ebeveynlerin çocukların esenliği konusundaki endişeleri ve çocuk yetiştirmedeki yeterlilikleri konusunda kendilerinden şüphe duymaları ve kendilerini suçlamaları ile karmaşık hale gelen bir ebeveynlik' tanımı yapmaktadırlar (Furedi (2002) ve Nelson (2010)'dan aktaran Lam, Kwong ve To, 2019). Ebeveynlik konusunda artan yayın, fikir ve uygulamalar ebeveynleri sürecin parçası olmaktan çıkarıp süreci yönetmekle yükümlü hissettirmekte ve kaygılarını arttırmaktadır. Çağdaş ebeveynlikte anne sevgisinin dahi bir duygudan öte öğrenilmesi gereken, planlı bir eyleme dönüştüğünü belirten Beck ve Beck-Gernsheim (2012) ebeveyn sevgisinin pedagojik gereklilik olarak uzmanlık alanı haline geldiğini ve bu haliyle etkili bir destekleme aracına dönüştüğü görüşünü savunmaktadırlar (Uğur, 2018). Ayrıca bahsi geçen yayın ve görüşlerdeki 'iyi ebeveyn' 'doğru ebeveyn' 'mükemmel ebeveyn' 'ağlatmayan ebeveyn' gibi ifadeler anne babaların yeterliliklerini sorgulamasına ve bunun getirdiği endişe ile zamanla ebeveynlik konusunda daha fazla eğitici içeriğe yatırım yapmalarına neden olmaktadır. Ebeveynlerin bilmedikleri noktaları aydınlatan, farkındalık kazandıran ve destek sunan profesyonel kaynakların olumlu etkileri göz ardı edilemez. Nitekim bu

etkileri kanıtlar nitelikteki bulgulara ulaşan bilimsel araştırma sayısı da günden güne artmaktadır. Burada vurgulanmak istenen kaynağı belli olmayan yayın ve yetkin olmayan kişilerin sunduğu içeriklerdir. Çünkü pek çok ebeveyn bu kaynaklardan edindikleri fikir ve uygulamaların geçerliğini sorgulamadan, çocuklarının gelişim dönemi ve hazır bulunuşluklarına dikkat etmeden uygulamaya çalışmaktadırlar. Bu uygulamalar sırasında ebeveynin mükemmeliyetçilik kaynaklı yüksek beklentiler ile çocuğunu zorlaması, kendisinin ve çocuğunun ihtiyaçlarına duyarsızlaşması, çocuğunun gelişim dönemi özelliklerine ilişkin farkındalığı kaybetmesi ve genellenebilir bilgilerden hareketle çocuğunun gelişimine ilişkin kaygılar yaşaması muhtemeldir. Affrunti ve Woodruff Borden (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada ebeveyn-çocuk kaygısı ilişkisinde ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve ebeveyn aşırı kontrol kullanımının rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek düzeydeki ebeveyn mükemmeliyetçiliği aşırı kontrol edici davranışlarla ilişkilendirilmiş ve artan ebeveyn aşırı kontrolünün ise çocukların kaygı düzeyini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kaygıların ve ebeveyn çocuk ilişkisindeki aşırı mükemmeliyetçi tutumun normal düzeye getirilebilmesi için ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi, dışsal kaynaklar yerine kendi kaynaklarına ve çocuklarının kaynaklarına odaklanarak süreci en spontan, otantik ve doğal hali ile yaşamalarını sağlamak gerekmektedir. Çünkü ebeveynlik, çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkisel, etkileşimsel, doğal ve biricik bir süreçtir.

Anne-baba olmak ebeveynlik tanımının çekirdeği olsa da hem merak konusu hem de rehber olan bu sürecin niteliği başka bir ifade ile ‘nasıl anne baba olunması gerektiği’dir. Ebeveynlik yaklaşımları için anne-baba olma yanı sıra değil bu soru ile ilgilenir. ‘Gerekliklik’ ifadesi her yaklaşımın doğasında kabul görmese de ‘Nasıl’ kısmı tüm kuram ve yaklaşımların ilk ve en önemli sorusudur. Kişinin farkında olmadan içselleştirebileceği ebeveyn tutumlarından farklı olarak yaklaşımlar, farkındalık içermekte ve amaçlı olarak yapılmaktadırlar.

Güncel ebeveynlik yaklaşımlarının amacı ebeveyn çocuk ilişkisini güçlendirmek, olumlu ebeveynlik uygulamalarını arttırmak, ebeveynleri eğitici ve mükemmeliyetçi tutumdan uzaklaştırarak sürecin bir parçası olma aşamasında onlara rehberlik etmektir. Bu çalışmada güncel ebeveynlik yaklaşımları olan pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarının amaçlarına ve ‘nasıl’ sorusuna verdikleri yanıtlar Gestalt Terapi bakış açısıyla sunulmuş ve bu yaklaşımlara ilişkin uygulamaların bulguları özetlenmiştir.

### **Gestalt Terapi Kuramı Perspektifinden Aile ve Ebeveynlik**

Yontef ve Jacobs (2005) Gestalt Terapi’nin, diğer hümanist kuramların çoğunda olduğu gibi, holizm ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Holizm; bütünü kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazlası olduğunu savunan görüştür. Gestalt Terapi insanı etkileşimde bulunduğu çevreyle bir bütün olarak ele almakta ve özellikleri bakımından (duygu, zihin, beden gibi) parçalara

ayrılmayacağını savunmaktadır. Bu bakış açısı bireyin içerisinde var olduğu aile topluluğu ile bir bütün olarak görülmesinin gerekliliğini savunmaktadır. Çünkü aile hem kendisini oluşturan üyelerin toplamı hem de bu toplamdan daha fazlasını, kendisine özgü özellikleri olan bir sistemi ifade etmektedir. Bu sistemi anlamının ve anlamlandırmanın en iyi yolu sistemi oluşturan parçaları ve bu parçaların birbiri arasındaki etkileşimi tanımadır. Bu nedenle Gestalt Terapi Kuramı kişinin kendisiyle ve çevresiyle arasındaki etkileşime ve bu etkileşimin niteliğine başka bir ifade ile temas odaklanır. Kişinin kendilik gelişimi üzerinde etkili olan bu temas, kişinin varoluşunu sürdürebilmesi, büyüme ve gelişmesini gerçekleştirebilmesi için ihtiyaçlarını giderebilmesi için gereklidir. 'Ben' ve 'diğeri' arasındaki sınırdaki meydana gelen bu temasın niteliği hem kendilik gelişimi hem de öznelerarasılık kavramı ile yakından ilişkilidir. Öznelerarasılık kavramı kişinin hem çevresini etkileyen oluşunu aynı zamanda çevresinden de etkileniyor oluşunu ifade eden kavramdır (Dalmaz Urfalı, 2017). Örneğin ebeveynlerin çocuğu etkileyecek herhangi bir teması (konuşma, dokunma vb.) sonrası çocuktan aldıkları geribildirimden (ses, mimik, göz teması gibi) etkilenmeleri öznelerarasılık kavramı ile açıklanabilmektedir.

Gestalt Terapi Kuramı çift ve aileleri, şimdi ve burada, duyum, algı, duygu ve davranış farkındalığını artırarak üyeler arasındaki ilişkiyi vurgulama yoluyla ele alır (Kernan, 2019). Odak 'şimdi ve burada'dır. Danışanın geçmiş ya da geleceğe değil, şu ana odaklanarak olanları anlamlandırması, içgörü ve farkındalığa ulaşması hedeflenmektedir. Gestalt Terapi bakış açısına göre bireyler içlerinde ve çevrelerinde neler olup bittiğine dair farkındalığa ulaştıklarında kendilerini çevreye göre düzenleme becerisine sahip olmaktadır (Corey, 2015). Bu farkındalık kişinin kendisinin ve çevresinin ihtiyaçlarına duyarlı hale gelmesini sağlamakta ve bu ihtiyaçları gidermek üzere bireyi harekete geçirmektedir. Kişinin temasta bulunduğu ilk ve en yakın çevre olarak aile ele alındığında kendini düzenleme becerilerinin aileye göre gerçekleştiği söylenebilmektedir. Kişi kendi ihtiyaçlarına ve temasta bulunduğu aile üyelerinin ihtiyaçlarına duyarlı hale geldikçe yaratıcı uyum geliştirerek bu ihtiyaçları birbiri ile uyumlu hale getirmeye çalışır. Yaratıcı uyum kavramı, insanların büyüme odaklı olduğu ve sorunlarını kendi kaynaklarından ve çevreden en iyi şekilde yararlanarak çözmelerini ifade etmektedir (Yontef ve Jacobs, 2005). Örneğin çocuğu hasta olan bir ebeveynin uyku ihtiyacı olmasına karşın çocuğunun ateşi düşene kadar başında bekleyerek uyku ihtiyacını ertelemesi ya da çocuğun çok sesli bir ortamda bile uyku ihtiyacını gidermeye çalışması yaratıcı uyuma örnek olarak verilebilir. Gestalt terapiye dair bu özetleyici bilgilerden sonra çağdaş ebeveynlik biçimlerinden söz etmek, aradaki bağlantıların daha iyi kurulmasına olanak sağlayabilir.

### **Pozitif Ebeveynlik**

Çocukların kendine güvenen, esnek, yaratıcı, yetkin insanlar olmalarına yardımcı olan (Roper, 2006), ebeveynlerin ise pozitif disiplinin sonuçları hakkında bilgi sahibi olmasını sağlayan ve

onlara alternatif rehberlik biçimlerini öğreterek şiddet davranışına neden olan tutumlarını değiştirmeyi hedefleyen bir ebeveynlik yaklaşımıdır (Pitzer ve diğerlerinden akt. Myers-Walls, 2004).

Pozitif disiplinin ne olduğunu daha iyi kavrayabilmek için öncelikle ne olmadığını iyi anlaşılması gerekmektedir. Pozitif ebeveynlik yaklaşımının her şeye 'evet' diyen, disiplin yöntemlerinden uzak çocuk yetiştirmeyi benimseyen, kuralsız ve sınırsız bir yaklaşım olduğu algısı tamamen yanlıştır. Pozitif disiplin tamamen izin verici ebeveynlik ya da çocuğun her istediğini yapmasına müsamaha gösterme değildir (Durrant, 2016). Sanılanın aksine pozitif disiplinde de sınırlar ve kurallar vardır. Fakat olumsuz ebeveynlik yaklaşımlarından farklı olarak bu kurallar ve sınırlar katı değildir; durumlar ve olaylar karşısında esneyebilen özelliktedir. Pozitif disiplin yöntemleri ebeveyne birçok duruma uyarlanabilecek genel çözümler sunmaktadır ve çocukla etkileşimde rehberlik edecek ilkeler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Durrant, 2007). Pozitif disiplin olarak tanımlanan bu uygulamalar, çocuğun zorlu durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmak için yeterliğini ve güvenini arttırmayı hedefleyen, beklenti, kural ve sınırların çocuğa net bir biçimde iletildiği uzun vadeli çözümleri ifade etmekte ayrıca bu uygulamalar karşılıklı saygı içeren ebeveyn çocuk ilişkisine dayanmakta ve şiddet içermeyen empatik ve saygılı bir yaklaşım ile uygulanmaktadır (Durrant, 2016). Pozitif disiplinin amacı, çocuğun özerkliğini, özgüvenini ve başa çıkma becerilerini geliştirmektir. Bu amaçlar doğrultusunda çocukla sıcak, saygılı, açıklayıcı, destekleyici bir iletişimi kullanmanın önemini vurgulamaktadır. Nelsen, Erwin ve Duffy (1994) pozitif disipline dair çocukların aidiyet ve önem duygusunu hissetmelerine yardımcı olmak, saygılı olmak, uzun vadede etkili olmak, değerli sosyal becerileri ve yaşam becerilerini edindirmek ve çocukların yetenek ve güçlerini olumlu kullanmalarına teşvik edici olmak üzere beş ölçüt tanımlamışlardır. Pozitif disiplin yöntemi bu ilkeler ışığındaki ebeveynlik uygulamalarını desteklemektedir. Pozitif ebeveynlik yaklaşımı ise pozitif disiplinin tüm öğelerini ve ilaveten gerçekçi beklentiler, açıklayıcı ve olumlu iletişim, farkındalık ve çocuğa rehberlik ilkelerini de bünyesinde barındıran çok boyutlu bir yaklaşımla ebeveynlik yapmayı ifade etmektedir.

Sıfırdan Üç (Zero to Three) (2018) kuruluşu, pozitif ebeveynlik becerilerinin çocukların temel yaşam becerilerini şu şekilde desteklediğini belirtmektedir: Çocuğa tepki vermeden önce kendi duygu davranışlarını tanıyıp düzenleyen, çocuğun davranışı için uygun yönerge ve sınırlar sunan ebeveynler çocukların öz kontrol ve odaklanma becerilerinin gelişimine; çocukların ipuçlarına duyarlı yanıt veren ebeveynler onların etkili iletişim becerilerinin gelişimine; kendi ihtiyaçlarını ve çocuğun ihtiyaçlarını dengeleyerek çocuğun güçlü yönlerini, öğrenme, gelişme kapasitesini tanıyan ebeveynler çocuğun zorlukların üstesinden gelme becerisinin güçlenmesine ve ebeveynliğin bir öğrenme süreci olduğunu, yanlış adımlar atmanın bu sürecin doğal bir parçası olduğunu kabul eden

ebeveynler ise çocuğun kendi kendini yönlendirme ve katılımlı öğrenme becerilerinin gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır.

Ebeveynler ve bakım verenlerin çocukla erken ve pozitif etkileşimleri yaşam boyu gelişim üzerinde uzun süreli etkilere sahiptir (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016). Bu bilgi ebeveynlerin tutum, beklenti ve kaygılarını iki yönde etkilemektedir. Bir yandan ebeveynleri çocuklarına karşı pozitif tutumlara yönlendiren bu etki bir yandan da daima pozitif olma çabası ve bu yönde beklentiler ebeveyne kaygılı ve yetersiz hissettirebilmektedir. Reece (2013) bu durumu pozitif ebeveynliğin kendi içindeki tuzakları olarak tanımlamaktadır. Ona göre pozitif ebeveynlik zordur ve bu nedenle ebeveynleri başarısızlığa itebilir.

Pozitif ebeveynlik yaklaşımı Gestalt Terapi perspektifinden ele alındığında ilk dikkat çeken ögenin ebeveyn çocuk arasındaki temas ve temasın niteliğine verdiği önem olduğu görülmektedir. Gestalt Terapi Kuramı'na göre büyüme ve gelişme temas yoluyla sağlanır (Clarkson ve Mackewn (1993)'den akt. Daş, 2020) ve temas, özümseme ya da reddetme yoluyla yeni davranışların ediniminde rol oynamaktadır (Perls ve arkadaşları (1951/1996)'ndan aktaran Daş, 2020). Pozitif ebeveynlik yaklaşımı ebeveynin çocuğa yönelik davranışlarında tutarlı, saygılı ve açıklayıcı davranmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim bu özellikler iyi bir temasın, belirgin temas sınırlarının özelliklerini akla getirmektedir. Pozitif ebeveynliğin ilke edindiği bu tutumların sağlanmadığı temas biçimleri Gestalt Terapi Kuramı'nda temas engelleri olarak adlandırılmaktadır. Eğer kişi temasta olduğu kişi ya da nesne ile temas-geri çekilme ritmini bozmadan teması sonlandıramıyor, kendi sınırlarını ya da diğersinin sınırını ihlal edici yakınlık kuruyor ya da sınırlara hiç dokunmayacak kadar uzak duruyorsa ve dahası ihtiyaçları önceliklendirme sırasında karışıklık yaşıyorsa kişi ve diğeri arasında dengeyi bozan bir temas engelinin varlığından söz edilebilmektedir. Pozitif ebeveynliğin önemli bileşenlerinden biri olan pozitif disiplinin çocuğun özerkliğini, özgüvenini ve başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedeflediğini daha önce vurgulamıştık. Ebeveyn çocuk arasındaki temas-geri çekilme ritminin bunun en önemli belirleyicilerinden biri olduğu söylenebilmektedir. Çünkü çocuğun özerkliğini zedeleyecek kadar yoğun ve uzun temasta kalmak da çocuğu ihmal edecek ve baş etme becerileri kazanmanın yollarını ona öğretemeyecek kadar uzak kalmak da temas-geri çekilme ritminin bozulduğunu, temasın fonksiyonsuz olduğunu işaret etmektedir.

Pozitif ebeveynliğin bir diğers amacı çocuğu öz kontrol sahibi, baş etme becerileri gelişmiş bir birey olarak yaşama hazırlamaktır. Çocuğa bu becerileri edindirirken ebeveynin dengede kalması oldukça önemlidir. Çocuğunun ve kendisinin ihtiyaçlarına duyarlı bir ebeveyn ihtiyaçların önem sırasını belirleyerek uygun eylem planını yapabilmekte ve daha işlevsel tepkiler verebilmektedir. Gestalt Terapi Kuramı'nın temel kavramlarından biri olan ihtiyaç kavramını tanımak, istek ve

İhtiyaçları ayırt edebilecek farkındalık düzeyine ulaşmış olmak pozitif ebeveynlik becerilerini kullanabilmenin ilk ve temel adımlarından biridir. İhtiyaçlar giderilmesi bir bakıma zorunlu olan, ihmal edildiğinde ya da uzun süreli ertelendiğinde gerilime yol açan eksiklikler olarak tanımlanabilmektedir. Eğer ebeveyn ihtiyaç dengesinde çocuğun ihtiyaçlarına aşırı duyarlı ve yakın durursa bir süre sonra kendi ihtiyaçlarına duyarsızlaşarak kendisini ihmal edebilir ve adanmışlık olarak da karakterize edebileceğimiz iç içe geçme, duyarsızlaştırma gibi temas engellerine yönelebilir. Bu durum ebeveyndeki bu etkilerin yanı sıra çocukta da bağımlı kişilik özellikleri, aşırı doyumsuzluk gibi fonksiyonsuzluklara yol açabilir. Bir diğer senaryoda ise ebeveyn kendi ihtiyaçlarını aşırı biçimde ön planda tutup çocuğu geri planda tutabilir. Bu kez de ihmal edilen taraf çocuk olur. İhtiyaçları önemsenmeyen ya da giderilmeyen çocuk bu ihtiyaçları karşılamanın yollarını güvensiz yollarda arayabilir ve tehlikeli sayılabilecek ortam, grup ve alışkanlıklara daha kolay yakınlaşabilir. Burada önemli olan ebeveynin ihtiyaç dengesini iyi biçimde ayarlamasıdır. Yaşam boyu bir kişiye ait ihtiyaçların daima daha öncelikli olması mümkün değildir. Günün koşullarına göre ihtiyaç önceliğinin belirlenmesi ve zaman zaman bu sıralamanın değişebileceğine dair esnekliğin korunması her iki taraf için de oldukça yararlıdır. Çünkü temas iki taraflıdır ve hangi nedenle olursa olsun bir taraf gerilim yaşarken diğer taraf buna seyirci kalmaz, etkiler ve etkilenir.

Literatürde pozitif ebeveynlik ile ilgili uygulama ve müdahale çalışmaları incelendiğinde Sanders tarafından geliştirilen Triple-P'nin (Üçlü P-Pozitif Ebeveynlik Programı) pek çok araştırmacı tarafından uygulandığı ve etkililiğinin değerlendirildiği görülmektedir. Bu program yüksek riskli çocuklar ve ebeveynleri için geliştirilen, ebeveynlerin bilgi, beceri ve güvenini artırmayı ve buna bağlı olarak çocuklarda ve ergenlerde davranışsal ve duygusal sorunların yaygınlık oranlarını azaltmayı hedefleyen kapsamlı ve aşamalı bir ebeveynlik programıdır (Sanders, 2008). Sanders, Kirby, Tellegen ve Day (2014), bu programın etkililiğini değerlendiren, 33 yıl boyunca yürütülmüş olan 16000'den fazla aileyi kapsayan 101 çalışmanın bulgularını inceledikleri kapsamlı bir meta-analiz çalışması yürütmüşlerdir. Bu kapsamlı çalışmanın bulguları Triple P'nin hem kısa hem de uzun vadede çocuklarda sosyal, duygusal ve davranışsal sonuçları iyileştirmek için etkili bir program olduğunu göstermektedir. Bu programın etkililiğini ülkemizde değerlendiren Sarıot Ertürk (2019)'e ait çalışmada ise bu programın çocukların problem davranışlarındaki şiddeti azaltmada etkili olmadığı tespit edilmiştir. Bulgular programın çocukların kendini denetleme becerisi üzerinde etkili olduğunu işaret ederken, diğer duygusal ve davranışsal kendini düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Ayrıca programa katılan ebeveynlerin ebeveyn olarak kendini düzenleme beceri düzeyi son test puanları öntest puanlarına göre anlamlı farklılaşmakta iken problem çözme becerilerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bulgular yine temas kavramına dikkat çekmektedir.

Ebeveynlere uygulanan bir programın çocukların olumlu becerilerinde artışa neden olmasının nitelikli ebeveyn-çocuk teması sonucu gerçekleştiği varsayımı üzerinde durulmalıdır. McKee ve arkadaşları (2007), katı disiplin ve çocuklarda problem davranışların ilişkisinde pozitif ebeveynlik ve toplumsal cinsiyetin etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda erkek çocukların kız çocuklara göre daha katı sözel ve fiziksel disipline maruz bırakıldıkları, babaların annelere göre daha fazla katı disiplin uyguladıkları ve sert disiplin ile çocuklarda problem davranışlar arasında bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Ayrıca, pozitif ebeveynlik ile çocuklarda problem davranış arasında negatif ilişki olduğu ve pozitif ebeveynliğin bir boyutu olan ebeveyn sıcaklığının çocuklarda problem davranışları önlediği bulunmuştur. Boeldt ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da olumlu ebeveynlik tutumlarının çocukların dışsallaştırma davranışları arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yürümeye yeni başladıkları dönemde annelerinden olumlu ebeveynlik tutumları gören çocukların çocukluk döneminde daha düşük dışsallaştırma davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif ebeveynliği konu edinen çalışmalar incelendiğinde pozitif ebeveynliğin çocuk üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve çalışma bulgularının birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Bodenmann, Cina, Ledermann ve Sanders, 2008; Whittle ve ark., 2014; De Graaf, Speetjens, Smit, Wolff, ve Tavecchio, 2008). Literatürdeki bulgular çocuklarda problem davranışlarının azalması, iyi oluşunun artması ve ebeveyn çocuk ilişkisinin güçlenmesi için pozitif ebeveynlik uygulamalarının yaygınlaşmasının önemli etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

### **Bağ Odaklı Ebeveynlik**

Literatürde doğal ebeveynlik ya da bağlanma temelli ebeveynlik (attachment parenting) olarak da anılan bu ebeveynlik yaklaşımı, katı kurallara değil; ebeveynin zihnini ve kalbini çocuğun ihtiyaçlarına açmasına, ebeveynin çocuk ve kendisi için neyin iyi olduğuna karar verirken çocuk ile ilgili bilgilerin rehberliğini kabul etmesine odaklanır (Sears & Sears, 2001). Bu ebeveynlik yaklaşımı çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı bir ebeveynliği savunmaktadır. Ebeveynin çocuktan gelen ipuçlarını izleyerek bir kurala, reçeteye bağlı kalmaksızın sezgilerine ve çocukla arasındaki bağa odaklanarak yanıt oluşturabileceğini ifade eden bu yaklaşım ayrıca ebeveyn çocuk ilişkisinde temasa ve uyuma vurgu yapmaktadır.

Çocuktan gelen ipuçlarının takibi ve önceliklendirilmesi bu yaklaşımda klasik ebeveynlik yaklaşımlarında olduğu gibi ebeveyn odaklı bir yaklaşım yerine çocuk merkezli bir yaklaşımın benimsendiğini göstermektedir. Koşulsuz olumlu kabul, temasa ve uyumlanma kavramları çocuğun mizacına saygıyı ifade etmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuklarını değiştirip dönüştürme çabasında olmamaktadırlar. Onlar için yegâne amaç çocukları ile güvenli bağ kurabildikleri spontan bir ilişki geliştirmektir. Kesin yargılar içeren yap/yapma gibi reçetelerin



sürecin doğallığına aykırı olduğunu, her çocuk ebeveyn ilişkisinin iki kişiye özel olduğunu ve en doğru yaklaşımın çocuğun ve ebeveynin huzurlu ve rahat hissettiği şekilde gerçekleşeceğini savunmaktadırlar. Tıpkı pozitif ebeveynlik gibi bağ odaklı ebeveynlik yaklaşımı da pozitif disiplin uygulamalarını desteklemektedir.

Miller ve Commons (2010)'a göre özellikle ilk aylardaki bağ odaklı ebeveynlik uygulamaları fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkilere sahiptir ve bebekleri yalnız uyumaya terk eden, ağladıklarında yanıt vermemeyi önererek bebeği stresle baş başa bırakan birtakım uygulamaların uzun vadedeki olumsuz etkilerini önleme görevi üstlenebilmektedir. Keller ve Goldberg (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bebeklikten itibaren ebeveynleri ile birlikte uyumaya başlayan çocukların daha özgüvenli oldukları (kendi kendine giyinme yeteneği gibi konularda) ve daha fazla sosyal bağımsızlık (kendi kendine arkadaş edinme gibi konularda) gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bağ odaklı ebeveynlik yaklaşımı Gestalt Terapi Kuramı bakış açısı ile değerlendirildiğinde tıpkı pozitif ebeveynlikte olduğu gibi temas ve ihtiyaç vurgusu açıkça görülmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarını referans alarak karar verir, seçim yapar ve eylemde bulunurlar. Bu yaklaşım ebeveynlik sürecinin biricikliğine vurgu yapar ve her ilişkinin ihtiyaçlarının ilişkiye özel olduğunun farkında olarak bu varsayımına yola çıkarlar. Bu nedenle herkes için genellenebilir reçetelerden uzak ihtiyaç odaklı bir temas kurma hedefindedirler. Bu yaklaşım ebeveyn çocuk arasındaki temas olumlu anlamda hizmet etmektedir. Özellikle tensel teması önemseyen bağ odaklı ebeveynlik prensipleri, çocuktan gelen temas talebini reddetmeden ona sıcaklık ve temas sağlamanın bağlanma için önemli olduğunu savunmaktadır.

Bağ odaklı ebeveynliğin bir diğer yararı ise çocuğun duygu düzenlemesine, bağımsızlık kazanmasına ve güvenli bağlanmasına yardımcı olmasıdır (Miller ve Commons, 2010). Gestalt Terapi Kuramının amaçlarından biri de öz-düzenleme becerilerini geliştirmektir (Harman, 1974). Bu bağ odaklı ebeveynlik yaklaşımı ve Gestalt Terapi Kuramı arasında ortak nokta sayılabilecek bir amaçtır. Gestalt Terapi yaratıcı uyum yoluyla bireyin çocuklukta "sağlıklı" yaratıcı uyumlar oluşturmasına ve yaşamının sonraki yıllarında karşılaştığı sorunların çözümünde bu yaratıcı uyumları kullanabilmesine önem vermektedir. Bu bağlamda, çocuğun duygu düzenlemesine yardım etmek, aslında çocuğun işlevsel yaratıcı uyumlar geliştirmesi anlamına gelmektedir ve bağ odaklı ebeveynlik, Gestalt terapi bakış açısı ile bu açıdan destekleniyor görünmektedir. Bağ odaklı ebeveynlik ile ortak yanları olan bir diğer çağdaş yaklaşım da yeterince iyi ebeveynliktir.

### **Yeterince İyi Ebeveynlik**

Psikanalist Winnicott'un 'yeterince iyi anne' tanımından türetilmiş olan yeterince iyi ebeveynlik kavramı çocuğun tüm isteklerinin değil ihtiyaçlarının karşılandığı ebeveynlik yaklaşımını tanımlamaktadır (Demir, 2021). Bu yaklaşımda çocuğun dış dünyaya alışma sürecinde ebeveynin aşamalı olarak desteğini azaltmasının ve çocuğu tutarlı yoksunluklara maruz bırakmasının önemini vurgulamaktadır. Eğer ebeveyn çocuğun güçlüklerle başa çıkabilmesine fırsat tanımaz ise çocuk henüz hazır olmadığı bir zamanda dış gerçeklik ile karşı karşıya kalabilir ve bu da çocuğun kendi benliğini saklayıp sahte bir benlik oluşturmaya neden olabilmektedir (Sarısoy, 2016).

Yeterince iyi aslında mükemmel olma çabasına karşı üretilmiş bir kavramdır. Mükemmel olmak bazen çıkış motivasyonu olsa da gün sonunda 'yeterince iyi' olmak daha muhtemeldir. Çıkış noktası mükemmeliyetçi beklentiler olan birisi için 'yeterince iyi' hayal kırıklığı kabul edilebilir. Ebeveynlikte mükemmeliyetçilik ise çocuk ve ebeveyn için sürecin devamlı bir yarış halinde geçmesi ve sürecin farkındalığını kaybetme ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yüksek ebeveyn beklentileri çocukta kaygıya neden olmakta ve ebeveyn çocuk ilişkisinde ise aksaklıklara yol açmaktadır. Oysa çocuğun tutarlı bir biçimde yoksunluklara maruz bırakılması, istek-ihtiyaç dengesinin oluşturulabilmesi ve gelişiminin karşılayabileceği hayal kırıklıkları ile yüzleşmesi daha dengeli, sağlam ve baş etme becerileri gelişmiş bir kişilik geliştirmesi için son derece yararlıdır.

İhtiyaç dengesini odağa alan bir yaklaşım olan yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımı, çocuğun fiziksel bakım, beslenme, barınma ve korunma dışında sevgi, ilgi, bağlılık, tutarlı sınır ayarı ve gelişimin kolaylaştırılması gibi duygusal ihtiyaçlarını da karşılamının duygusal olarak güvenli, tam gelişmiş ve yetkin bir yetişkine dönüşmesini sağlamak için gerekli olduğunu savunmaktadır (Hoghugh ve Speight, 1998). Bu duygusal ihtiyaçlar Gestalt Kuramı açısından incelendiğinde ihtiyaç, temas ve sınır kavramları ile açıklanabileceği açıkça görülmektedir. Gestalt Terapi Kuramı'na göre yaşam birbiri ardına gelen ihtiyaç döngülerinden oluşan bir örüntüdür. Ebeveyn özellikle yaşamın ilk yıllarında çocuğun ihtiyaçlarını giderme ya da gidermesine yardımcı olma konusunda sorumludur. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçların giderilmesi ya da gereken desteğin sunulması ise temas yoluyla gerçekleşir. Dolayısıyla çocuğun gelişmiş ve yetkin bir yetişkin olması yolunda temeli ebeveyni ile kurduğu temasın niteliğinden etkilenmektedir.

Yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımındaki tutarlı yoksunluklara maruz bırakma kavramının Gestalt Terapi Kuramı perspektifinden bazı temas engelleri ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu temas engelleri yardım eden sendromu ve sınırların yokluğudur. Yardım eden sendromu kendi istek ve ihtiyaçlarını dile getiremeyen kişilerin başkalarının istek ve ihtiyaçlarını gidermek konusunda farkında olmadan sergiledikleri ödünleyici davranışları ifade etmektedir (Tagay ve Voltan Acar, 2012). Sınırların yokluğu temas engelinde ise kişi ve diğeri arasındaki sınır çok belirsizdir ya da tamamen ortadan kalkmıştır. Kişi kendisini diğeri ile bir bütün gibi görmeye başlamakta; onun adına

karar vermede, konuşmada ve davranmakta sakınca görmemektedir. Toplumumuzdaki ebeveynlerde genelde bu iki temas engeli sıkça gözlenmektedir. Kendi olumsuz yaşam deneyimlerini çocuklarının tecrübe etmemesi için var gücüyle uğraşan ebeveynler ‘onlar için en iyisini istemek’ güdüsü ile çocuğun taleplerine ve ihtiyaçlarına aşırı duyarlı davranabilmektedirler. Bu da çocukların özerkliğini, zorluklarla baş etme becerilerini olumsuz etkilemekte ve doyumsuz bir kişilik özelliği geliştirmelerine neden olabilmektedir. Yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımının savunusu olan tutarlı yoksunluklara maruz bırakma, çocuğun sınırlarına aşırı müdahalenin zararlı olduğunu vurgulamakta ve zaman zaman tutarlı yoksunlukların çocuğun gelişimi için önemli ve yararlı olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle sınırlara duyarlı, çocuğun ihtiyaçlarını gözetebilen ve gereken yakınlığı sunabilen bir ebeveynin yeterince iyi bir ebeveyn olarak tanımlanması uygun görülmektedir.

Güncel ebeveynlik yaklaşımları detaylı incelendiğinde ortak ve nihai amacın ebeveynin ve çocuğun süreçten olumlu anlamda etkilenmesi ve her ikisi arasındaki temasın denge içinde yürütülmesi olduğu görülmektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde istisnasız bir önceliklilik ve kesintisiz bir pozitiflik mümkün ve ideal değildir. Bu üç yaklaşımda ihtiyaçlara yaptığı vurgu ile ilişkide değişebilir dinamiklere dikkat çekmekte, denge içinde esneklik gösterebilmenin hem ebeveyn hem de çocuk için yararını vurgulamaktadır. Güncel ve popüler kavramlarının aynı şeyleri ifade etmediğini vurgulayarak hatırlatılmalıdır ki güvenilirliği tartışmalı birçok popüler görüş ebeveynleri ilişkinin tek sorumlu tarafı tutarak çocuğun önceliği konusunda katı bir tutum benimsemektedir. Oysa bu üç güncel yaklaşım da ebeveynleri zaman zaman öncelik sahibi olması gereken, ihtiyaçları olan, biricik ve hata yapabilen bireyler olarak görmektedir. Ebeveynin her rolden önce birey olduğunu hatırlatan bu yaklaşımların ebeveynlerin hata yapma korkusunu ve akabinde gelişen yetersizlik ve kaygı hislerini düzenlemede olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

## 2. SONUÇ YERİNE

Bu çalışmada güncel ebeveynlik yaklaşımlarından olan pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarının Gestalt terapi perspektifinden açıklanması amaçlanmıştır. Üç yaklaşımda da rastlanılan temas ve ihtiyaç vurgusu dikkate değerdir. Bu iki kavram da Gestalt terapinin en temel kavramlarındanıdır. Bu nedenle bu yaklaşımları açıklarken Gestalt terapi bakış açısından yararlanmak hem bu vurguları daha görünür kılmak hem de Gestalt terapinin büyüme ve gelişmeye yaptığı vurguyu ebeveyn çocuk ilişkisinde açıklayabilmek için tercih edilmiştir.

Üç güncel yaklaşım ve bu konudaki alanyazın incelendiğinde pozitif, bağ odaklı ve yeterince iyi ebeveyn tutumunun ebeveyn ve çocuk üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Ancak konu ile ilgili yerli literatürde pek az çalışmaya ulaşılmış olup ampirik çalışmaların eksikliği fark edilmiştir. Konuya ilgi duyan ve ebeveynlik süreçleri ile ilgili çalışmalar yürüten ve yürütmeyi planlayan

araştırmacıların bu yaklaşımları ve etkilerini değerlendirmelerinin önemli bulgular sağlayacağı öngörülmektedir. Özellikle bu yaklaşımları odağa alan ebeveyn programları geliştirilmesi bu yaklaşımların yaygınlaşması ve daha da önemlisi doğru biçimde öğrenilip uygulamaya konulması bakımından önem taşımaktadır. Pozitif, bağ odaklı ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımları ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmeyi planlayan araştırmacılara ebeveynlerde mükemmeliyetçilik, öz yeterlik, kaygı; çocuklarda ise bağlanma, algılanan ana baba desteği, problem davranışlar, psikolojik sağlamlık gibi değişkenleri kullanmaları önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). Parental Perfectionism and Overcontrol: Examining Mechanisms in the Development of Child Anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 517–529.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411–427. doi:10.1016/j.brat.2008.01.001
- Boeldt, D. L., Rhee, S. H., DiLalla, L. F., Mullineaux, P. Y., Schulz-Heik, R. J., Corley, R. P., ... Hewitt, J. K. (2011). The Association Between Positive Parenting and Externalizing Behaviour. *Infant and Child Development*, 21(1), 85–106. doi:10.1002/icd.764
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis
- Dalmaz Urfalı, A. (2017). Nörobiyolojik çalışmalar Geştalt Terapi Yaklaşımının kendiliğe bakış açısını ve terapi uygulamalarını nasıl desteklemektedir? *Temas Dergisi*, 2 (2), 7 – 33.
- De Graaf, I., Speetjens, P., Smit, F., de Wolff, M., & Tavecchio, L. (2008). Effectiveness of The Triple P Positive Parenting Program on Behavioral Problems in Children. *Behavior Modification*, 32(5), 714–735. doi:10.1177/0145445508317134
- Harman, R. L. (1974). *Goals of Gestalt therapy*. *Professional Psychology*, 5(2), 178–184. doi:10.1037/h0037609
- Hoghughi, M., & Speight, A. N. P. (1998). Good enough parenting for all children---a strategy for a healthier society. *Archives of Disease in Childhood*, 78(4), 293–296. doi:10.1136/ad.78.4.293
- Karakuş Öztürk, H. (2017). Çocukluğun Tarihsel Gelişimi Üzerine Düşünceler. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Oct 2017 (13), 253-276.
- Keller, M. A., & Goldberg, W. A. (2004). *Co-sleeping: Help or hindrance for young children's independence?* *Infant and Child Development*, 13(5), 369–388. doi:10.1002/icd.365

- Lam, C. M., Kwong, W. M., & To, S. M. (2019). Has parenting changed over past decade? A qualitative study of generational shifts in parenting. *International Journal of Social Science and Humanity*, 9(2).
- McKee, L., Roland, E., Coffelt, N., Olson, A. L., Forehand, R., Massari, C., ... Zens, M. S. (2007). Harsh Discipline and Child Problem Behaviors: The Roles of Positive Parenting and Gender. *Journal of Family Violence*, 22(4), 187–196. doi:10.1007/s10896-007-9070-6
- McKernan, C. J. (2019). Gestalt Experiential Therapy with Couples and Families. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 1289-1291.
- Miller, P. M., & Commons, M. L. (2010). *The benefits of attachment parenting for infants and children: A behavioral developmental view. Behavioral Development Bulletin*, 16(1), 1–14. doi:10.1037/h0100514
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8. Washington, DC: The National Academies Press. doi: 10.17226/21868.
- Nelsen, E. D., Erwin, M. A., & Duffy, R. A. (2019). *Positive Discipline for Preschoolers, Revised 4th Edition* [E-book]. New York: Harmony.
- Reece, H. (2013). The pitfalls of positive parenting. *Ethics and Education*, 8(1), 42–54.
- Sanders, M. R. (2008). *Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. Journal of Family Psychology*, 22(4), 506–517. doi:10.1037/0893-3200.22.3.506
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). *The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. doi:10.1016/j.cpr.2014.04.003
- Sarıot Ertürk, Ö. (2019). Olumlu ebeveynlik programı: okul öncesi çocuklarda problem davranışlara etkisi ve kendini düzenleme becerisinin aracı rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aydın.
- Sears, W. & Sears, M. The attachment parenting book: a commonsense guide to understanding and nurturing your baby. Boston : Little, Brown.
- Tagay, Ö., Voltan Acar, N. (2012). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- Uğur, S. (2018). Geçmişten Günümüze Şekillenen Çocukluk Algısı ve Çocuk Yetiştirme Pratikleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (45), 227-247.
- Whittle, S., Simmons, J. G., Dennison, M., Vijayakumar, N., Schwartz, O., Yap, M. B. H., ... Allen, N. B. (2014). Positive parenting predicts the development of adolescent brain structure: A longitudinal study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 8, 7–17. doi:10.1016/j.dcn.2013.10.006

Yontef, G., & Jacobs, L. (2005). Gestalt therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 299–336). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Zero to Third. (2018, Eylül 27). Positive Parenting and the Seven Essential Life Skills for Children. <https://www.zerotothree.org/resources/2468-positive-parenting-and-the-seven-essential-life-skills-for-children>