

Sadece Tetikleyicileri Değil, İşiltileri de Fark Et

Yayınlanma tarihi 05.10.2026

Ebeveynlikte çoğu zaman neyin bizi zorladığına odaklanılır.

Çocuğumuz ne zaman öfkelendi?

Ne zaman ağladı?

Hangi davranışı bizi tetikledi?

Ne zaman sabrimiz tükendi?

Bunları fark etmek elbette önemlidir.

Ama sinir sistemimizi anlamamızın başka, çok değerli bir tarafı daha var:

Bize iyi gelen küçük anları fark etmek.

Bu anlara **işilti** diyebiliriz.

İşilti; sinir sistemimize **güven, bağlantı, huzur veya iyi oluş hissi veren küçük anlardır.**

- Çocuğunuzun size gülümsemesi...
- Sabah uyandığında size sarılması...
- Birlikte kahkaha attığınız bir an...
- Çocuğunuzun size "Sana bir şey anlatacağım" diyerek yanınıza gelmesi...
- Güneşin yüzünüze vurması...
- Günün sonunda çocuğunuzla sessizce yan yana oturmak...

Bunların her biri küçük bir **işilti** olabilir.

Neden işiltileri fark etmek önemli?

Çünkü zihnimiz ve sinir sistemimiz doğal olarak sorunlara ve tehditlere daha kolay odaklanabilir.

Bu nedenle yalnızca zor anları fark etmek, ebeveynlik deneyimimizi olduğundan daha ağır hissettirebilir.

İşiltileri fark etmek ise dikkatimizi **güven, bağlantı ve iyi oluş deneyimlerine** de yönlendirmemize yardımcı olur.

Burada amaç kötü anları görmezden gelmek değildir.

Amaç, **resmin tamamını görebilmektir.**

"Bugün çocuğumla kaç kez zorlandım?" kadar,

“Bugün aramızda iyi gelen hangi küçük anlar oldu?”

sorusu da değerlidir.

Gaki'nin küçük işilti molası

Bugün çocuğunuzla geçirdiğiniz günün sonunda kendinize sadece bir soru sorun:

“Bugün bana iyi gelen küçük an neydi?”

- Belki bir gülümseme.
- Belki bir sarılma.
- Belki birlikte yaptığınız küçük bir şaka.
- Belki çocuğunuzun size anlattığı küçücük bir şey.
- Belki sadece aynı odada sessizce oturduğunuz bir an.

O anı fark edin.

Bir an durun.

Nefes alın.

Ve mümkünse o iyi anın bedeninizde nasıl bir his oluşturduğuna dikkat edin.

Çünkü eş düzenleme yalnızca zor anlarda birbirimizi sakinleştirmek değildir.

Bazen birlikte yaşadığımız güvenli, sıcak ve iyi anları fark etmek de sinir sistemimiz için değerlidir.

Tetikleyiciler bize neyin zor geldiğini gösterir.

İşiltılar ise bize neyin iyi geldiğini hatırlatır.