

Mindful Disiplin

**sınırları belirleme ve
ruhsal olarak sağlıklı
çocuk yetiştirme
konusunda sevgi
dolu bir yaklaşım**

**Shauna Shapiro, PhD
Chris White, MD**

New Harbinger Publications, Inc.



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Orijinal ISBN	ISBN
978-160-882-88-52	978-625-399-585-0
Orijinal Adı	Kitap Adı
Mindful Discipline	Mindful Disiplin
Editörler	Çeviri Editörleri
Shauna L. SHAPIRO Chris WHITE	Eyüp Sabri ERCAN ORCID iD: 0000-0002-9844-8342 Meryem Özlem KÜTÜK ORCID iD: 0000-0002-2918-7871
Yayın Koordinatörü	Ali Evren TUFAN ORCID iD: 0000-0001-5207-6240
Mislina DAĞABAKAN	Öznur BİLAÇ ORCID iD: 0000-0001-8369 -6215
Yayıncı Sertifika No	Meryem AKÇAYOĞLU ORCID iD: 0000-0002-4761-4160
47518	
Sayfa ve Kapak Tasarımı	Bisac Code
Akademisyen Dizgi Ünitesi	PSY004000
Baskı ve Cilt	DOI
Göktuğ Ofset	10.37609/akya.2715

Kütüphane Kimlik Kartı

Mindful Disiplin / çev. ed. : Eyüp Sabri Ercan, Meryem Özlem Kütük,
Ali Evren Tufan...[ve başkaları]
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
220 s. : şekil. ; 160x240 mm.
Özgün eser adı : Mindful Discipline.
Kaynakça var.
ISBN 9786253995850
1. Psikoloji.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Oğlum Jackson Ki için

—SS

Başından beri yanımda olan annem ve babama

—CW

Ebeveynlik bu gezegendeki en zorlu ve stresli iştir. Aynı zamanda, gelecek neslin kalbini, ruhunu ve bilincini, anlam ve bağlantı deneyimlerini, yaşam becerileri repertuvarlarını, kendilerine ve hızla değişen bir dünyadaki olası yerlerine ilişkin en derin duygularını büyük ölçüde etkilediği için önemlidir.

— Jon Kabat- Zinn, *Everyday Blessings*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	vii
ÖNSÖZ	ix
TEŞEKKÜR	xiii

KISIM 1

Gurur Duyacağımız Bir Disiplin

Giriş	3
1. DİSİPLİN NEDEN ÖNEMLİDİR?	13
Sağlıklı Bir Zihnin ve Dopdolu Bir Yaşamın Anahtarı	
2. ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞİR?	23
Dürtülerden Yargılara ve Özgünlüğe Doğru Büyümek	
3. MINDFULNESS	37
Yaşam ve Ebeveynlik için Beslenme	
4. MINDFUL DİSİPLİN YAKLAŞIMI	49
Öz disiplinin verilmesi	
5. İLİŞKİ	67
Beslenmenin Kaynağı	

KISIM 2

Mindful Disiplinin Beş Önemli Bileşeni

6. KOŞULSUZ SEVGİ	85
Güveni ve Doğal Değeri Korumak	

Mindful Disiplin

7. ALAN	103
Özerkliği Destekleme, Yeterlilik ve Sorumluluk	
8. MENTÖRLÜK	119
Sağlıklı Alışkanlıkları, Güçlü Değerleri ve Duyusal Zekâyı Teşvik Etmek	
9. SAĞLIKLI SINIRLAR	137
Dürtü Kontrolünü ve Uyum Becerilerini Teşvik Etmek	
10. HATALAR	157
Şefkat, Alçak Gönüllülük ve Affetmenin Armağanları	
11. OLGUNLAŞMANIN MERKEZİ	175
Duyusal Zekâ ve Dayanıklılığın Gelişimi	
12. SON SÖZ	185

Ekler

A DİSİPLİN VE BEYİN	189
B BAĞLANMANIN TEMELLERİ	191
C SAĞLIKLI, ÖZ DİSİPLİNLİ BİR BİREYİN NİTELİKLERİ VE KAPASİTELERİ	195
D ÖVGÜNÜN VAATLERİ VE TEHLİKELERİ	197
OKUMA ÖNERİLERİ	201
KAYNAKLAR	203

ÖNSÖZ

Christine Carter, PhD

Çeviren: Tilbe Erten Almak

Her zaman mutlu musunuz? Çocuklarınıza hiç bağırrır mısınız? Mutlu çocuklar yetiştirmek hakkında profesyonelce yazıp konuştuğum için bunlar ebeveynlerin bana sürekli sorduğu sorular. İşte cevabı: Hayır; her zaman mutlu olmaya çalışmıyorum ki. Amacım, mümkün olduğunca dikkatli olmak. Ve evet, bazen çocuklarıma bağırrırım, ama sadece bilinçli bir ebeveyn gibi davranmadığım zamanlarda.

Modern bilim ve psikolojik bilgi ile Doğu'nun antik içgörülerini sentezleyen psikolog ve bilinçli farkındalık uzmanı (mindfulness expert) Shauna Shapiro ve çocuk doktoru Chris White, ebeveynlere tavsiye ettiğim (ve kendim uygulamaya çalıştığım) bilinçli ebeveynlik türü için güzel, net, kapsamlı ve pratik bir rehber oluşturdular. *Mindful Disiplin*, daha fazla bilgelik ve uyumlu ebeveynliğe doğru adım adım ilerleyen bir kılavuz. Bunu, mutlu çocuklar yetiştirmek ve ebeveynliğinizden daha fazla tat almak için zihninizin odağını ve kalbinizdeki şefkatli sevgiyi kullanmak üzere bir davet olarak düşünün.

Ebeveynler olarak, çocuklarımızın kendi hayallerinin peşinden sebatla koşan ve dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmek isteyen, iyi ve dürüst insanlar olmaları için en iyi ve en parlak hâllerine ulaşarak büyümelerine yardımcı olmaktan başka bir şey istemiyoruz. Ancak oraya ulaşmak için onlar bizden ne istiyor?

En iyi ebeveyn olma yolları hakkında dağlar kadar bilgi var. Bazı yaklaşımlar, disiplini merkezî bir konu hâline getirir, ancak çocuğu aynı çizgide tutmak için sert, korkutucu ve kontrol edici yöntemler kullanır. Diğerleri ise bu otoriter yaklaşıma tepki olarak, çocukların hiçbir sınıra ihtiyacı olmadığını, disiplinin çocukların etrafında söylenmemesi gereken, kirlî bir kelime olduğunu söyler. Bu serbest yaklaşım, çocukları kendi hâline bırakmamız gerektiğini ve böylelikle onların da büyüyünce nazik ve sorumlu bireyler olacağını iddia ediyor. Hem serbest hem de otoriter yaklaşımlar, gerçek disiplinin ne olduğunu ve nasıl geliştiğini yanlış anlıyor. Bu kitap, sağlıklı öz disiplinin ne olduğunu

ve neden önemli olduğunu açıklığa kavuşturuyor ve çocukların bunu geliştirmelerine yardımcı olan temel büyüme biçimlerini özetliyor.

Modern bilime dayanan Shapiro ve White, çocukların sağlıklı bir sevgi ve sınırların birleşimine ihtiyaç duyduklarını ve disiplinin; çocukların öz düzenleme, dürtü kontrolü ve sosyal yetkinliğin temel kapasitelerini geliştirmesi için gerekli bir bileşen olduğunu ortaya koyuyor. Yazarlar, bizi ebeveyn olarak disiplin tanımımızı yeniden düşünmeye davet ediyor ve disiplinin, “öğretmek” anlamına gelen Latince kökenli *disciplinare* kelimesinden geldiğini hatırlatıyorlar. Başka bir insana öğretmek, öğrencinizle ya da öğrenmeye açık biriyle çalışma ilişkimiz olmasını gerektirir.

Shapiro ve White, çocuklarımıza sevgi dolu bir yaklaşımla ebeveynlik yapmanın temeli olarak farkındalığı sunarak, disipline öncü bir boyut katıyor. *Mindful Disiplin*, ebeveynler olarak ebeveynliğin en önemli özelliğini geliştirmemize yardımcı oluyor: Bilinçli mevcudiyet özelliği. Belirsizlik, kırılabilirlik ve fırtınalı duygular karşısında hiçbir şey, tam manasıyla an’da var olmaktan daha güçlü değildir. Tam manasıyla an’da olma sanatı olan *bilinçli farkındalık*, sezgisel, bilge ve uyumlu ebeveynliğimizin kaynağıdır.

Bu kitap, sınırları belirlerken var olma, açık fikirli ve içten olma kapasitemizi artırmamıza yardımcı olan on beş bilinçli farkındalık (mindful awareness) uygulaması sunuyor. Bu uygulamalar, Berkeley'deki California Üniversitesi'ndeki Greater Good Science Center'da yürüttüğüm çalışmalarımın ve diğer birçok akademik araştırma, duygusal olarak zeki, mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirmemize yardımcı olacağını gösterdi. Daha iyi ebeveynler olmamıza yardımcı olmanın yanı sıra, bu uygulamaların kendi bireysel gelişimimizi de desteklediğini gördüm.

Mükemmel ebeveynler veya disiplin yanlısı olmak zorunda değiliz; Shapiro and White'ın yazdığı gibi, "Soğukkanlılığımızı kaybettiğimiz veya beceriksizce hareket ettiğimiz zamanlar; alçak gönüllülüğün, bağımlılığın ve şefkatin bizi çocuğumuzla daha da yakınlaştırabileceği ve bu süreçte her birimizi geliştirebilecek bir kapı açar". Ancak hatalı anlarımızda neşeyi (ve daha yetenekli ebeveynliği) nasıl buluruz? Bu kitapta ayrıntılı olarak açıklanan farkındalık uygulamaları sayesinde! *Mindful Disiplin*, tüm ailenizin birlikte büyümesine yardımcı olacak.

-Christine Carter, PhD

Mutluluğu Artırmak: Daha Neşeli Çocuklar ve

Daha Mutlu Ebeveynler için On Basit Adım'ın yazarı

ÖNSÖZ

Dr. Dean Ornish

Bu kitabı seviyorum. Keşke her gebelik testinin yanından bu kitap da çıksaydı.

Çoğu zaman yanlış seçimlerle karşılaşırız. Benim için eğlenceli mi yoksa iyi mi? Peki, neden ikisi birden olmasın?

Çocuklarımı sıkı disiplin altında tutan ve baskılayan bir kaplan anne mi olmalıyım yoksa onları şımartan bir özgür ruh mu? Sanırım hiçbiri.

Mindful Disiplin'de, Dr. Shauna Shapiro ve Chris White, koşulsuz sevgiyi ve sağlıklı sınırları birleştiren ve -bilgelige giden yolların bir parçası olan- hata yapmaya izin veren, besleyici bir ortamda rehberlik ve alan sağlayan, ilişki merkezli bir yaklaşım olan üçüncü yolu -orta yolu- anlamlı şekilde sunuyor.

Bu olağanüstü kitap; ebeveynlik, disiplin ve sağlıklı, duygusal olarak zeki ve neşeli bir çocuk yetiştirmek için gerekenlere dair yeni bakış açıları sunmak amacıyla kadim bilgelik öğretilerini modern bilim ile bir araya getiriyor.

Disiplin, arkasındaki niyet ve farkındalığa bağlı olarak sınırlayıcı veya özgürleştirici olabilir. Yaptıklarımızı bilinçli olarak sınırlamayı seçtiğimizde, disiplin bizi özgürleştirir.

Disiplin, özgürce seçilirse özgürlük sunar; bir şeyleri, -başka türlü yapamayacağımız şekillerde- yapmamızı ve kendimizi ifade etmemizi sağlar. Örneğin, alıştırma amaçlı çalınan nota dizileri, müzisyenlere zaman zaman sıkıcı gelebilir; ancak kendilerini daha özgürce ifade etmelerine izin veren dizileri çaldıklarında, yaptıkları müziğin daha güzel olduğunu hissederler.

Yaklaşık kırk yıl boyunca, kapsamlı yaşam tarzı değişikliklerinin koroner kalp hastalığı, erken evre prostat kanseri, tip 2 diabetes mellitus ve diğer kro-

nik hastalıkların ilerlemesini tersine çevirebileceğini kanıtlayan bir dizi klinik çalışma yürüttüm. Bu yaşam tarzı değişiklikleri; sağlıklı beslenmeyi, egzersiz, yoga ve meditasyonun artırılmasını ve daha fazla sevgi ve sosyal desteğe sahip olmayı içeriyordu.

Yakın zamanda, yaşam tarzınızı değiştirdiğinizde, sadece birkaç ay içinde bu durumun yüzlerce geninizi-bizi sağlıklı tutan iyi genleri açmak ve çeşitli kronik hastalıkları teşvik eden genleri kapatmak- değiştirdiğini bulduk. Ayrıca, bu yaşam tarzı değişikliklerinin, ne kadar yaşadığımızı kontrol eden kromozomlarımızın uçları olan telomerleri uzatmaya başladığını ve böylece yaşlanmayı hücresele düzeyde tersine çevirmeye başladığını tespit ettik. Tüm bu yaşam tarzı değişiklikleri güçlüdür, ancak bunları uygulamaya koymak gerçek bir disiplin gerektirir.

Yıllar geçtikçe, yaşam tarzını değiştirmenin bu içsel faydalarına ek olarak, bir şey *yapmamayı* seçecek disipline sahip olmanın, eylemi derin anlam ve amaç ile doldurduğunu, onu kutsal hâle— yani en anlamlı ve en neşeli- getirdiğini öğrendim.

Eğer anlamlıysa, sürdürülebilirdir. “Bu yemeği yiyemediğim için kendimi mahrum hissediyorum.” ifadesi, sürdürülebilir değil. “Bu yemeği yememeyi tercih ediyorum, çünkü kazandığım şey vazgeçtiğimden çok daha fazla.” ifadesi ise sürdürülebilir.

En aydın, manevi öğretmenlerin binlerce yıldır öğrettiği şey budur: Burada ve şimdi nasıl neşeli bir hayat nasıl sürülür?

Mindful Disiplin, ebeveynliğe devrimci bir bakış açısı sunar. Disiplinin ne anlama geldiğine dair anlayışımızı yeniden çerçeveler, iyi olmak için gereken sağlıklı boyutları tanımlar-çocuk olarak öz düzenlemeyi ve dürtü kontrolünü öğrenmekten, yetişkin olarak akıllıca yaşam tarzı seçimleri yapmaya kadar.

Her bölümün altında yatan öğretiler, tüm ebeveynlerin çocukları ile yana yana büyümeyi ve hem kendilerinin hem de çocuklarının doğuştan gelen bilgeliğine güvenmeyi öğrenmeleri için açık bir davetle sunuluyor. Yazarlar ayrıca, tartıştıkları ilkelerin örnekleri ve sevgi dolu, bilinçli farkındalık disiplininin (mindful discipline) geliştirilmesinin tüm aileye nasıl hizmet ettiğinin gösterileri olarak kendi kişisel ebeveynlik yolculuklarını paylaşıyor.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiden başlayarak, sosyal bağlarımız sağlık ve mutluluğun temelidir. Ardı ardına yapılan çalışmalar, sosyal desteğin -sev-

gi ve samimiyet için bir araştırma hüsütübiri (research euphemism)- belki de sağlığıımızın ve iyiliğimizin en önemli belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Yalnız, depresyonda ve izole olan insanların daha fazla hastalanma ve erken ölme olasılığı, güçlü bir sevgi ve topluluk duygusuna sahip olanlardan üç ila on kat daha fazladır.

Çocuklarımızı nasıl yetiştirdiğimiz, onların sevgi ve yakınlık kapasitelerinin birincil belirleyicisidir. Dr. Shapiro ve White; derinden sevgi dolu, uyumlu, cesur ve şefkatli ebeveynliğin çocuklarda sağlığın, iyiliğin ve öz disiplin kapasitesinin gelişimine imkân tanıdığını onaylıyor.

Bu tür ebeveynlik, farkındalık uygulamaları veya anbean dikkat ve varlığın gelişimi ile en iyi şekilde desteklenir. Ebeveynlerin, çocuğun sağlıklı gelişimini desteklerken çocuklarıyla olan ilişkilerini en iyi şekilde yerine getirmelerini kolaylaştıran “disiplinli” seçimler yapmayı öğrenmeleri, merkezlilik ve duygusal açıklık alanından kaynaklanmaktadır. Ebeveynler olarak meditasyon yapmak, içimizde net, ama sessizce konuşan sakin, küçük sesi duyabilmek için zihnimizi sakinleştirmemize yardımcı olabilir. Ebeveynliğimizi her an yönlendirmeye ve geliştirmeye yardımcı olmak için içsel bilgeliğimize güvenmeyi öğreniriz.

En derin düzeyde, çocuklarımızdan ailelerimize, dünyamıza kadar sağlığın temelinde bu sevginin varlığı yatar ve ondan da sakin, amaçlı ve dengeli bir disiplin doğar. *Mindful Disiplin*, bize bunun nasıl olduğunu gösterir.

Dr. Dean Ornish

Koruyucu Hekimlik Araştırmaları Kurucusu ve Başkanı

Tıp Enstitüsü Klinik Profesörü, Kaliforniya Üniversitesi,

San Francisco

Spektrum: Daha iyi Hissetmek, Daha Uzun Yaşamak, Kilo Vermek ve

Sağlık Kazanmak için Bilimsel Olarak Kanıtlanmış

bir Program'ın yazarı

TEŞEKKÜR

Bu kitabın gelişimine doğrudan ve dolaylı olarak katkıda bulunan birçok kişiye teşekkür etmek benim için bir zevk. Bana rehberlik etmeye devam eden öğretmenlerime ve meslektaşlarıma minnettarım. Özellikle öğretmenlere; Tara Brach, Sylvia Boorstein, James Baraz, Eugene Cash, Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Dean Ornish, Daniel Siegel, Alan Wallace ve Shinzen Young'a teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca beni böylesine bir sevgi, dürüstlük ve zarafetle, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) ile tanıştıran Bilinçli Farkındalık, Sağlık ve Toplum Merkezi'ndeki öğretmenlere de minnettarım.

Son yirmi yıldır, öğretileri ve rehberliği paha biçilemez olan Frances Vaughan ve Roger Walsh'un bilgeliğine şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca bir anne olarak büyüme ve gelişimime olan sarsılmaz bağlılıklarından dolayı Meinir Davis ve Polly Ely'ye minnettarım.

Ve bu yaşanmış deneyimin her anına daha fazla bilinç ve sevgi getirmeyi taahhüt eden anneler, babalar, arkadaşlar ve pratisyenlerden oluşan Sangha'ma¹ son derece minnettarım. Özellikle Eden Davis, Juna Mustad, Monique Ferris, Ann Curtis, Sergio Lialin, Micah Christopher Hollingsworth Miller, Miranda McPherson, Donna Carroll, Kat Davis, Michael Hebb, Ingrid Sanders, Jamie Kabarcıklar, Cassandra Vieten, Hans Keeling, Amy Novesky, Kristin Kaye, Justine Prestwich, Katie Vasicek, Dana Davol-Muxen, Shauna Witt, Miriam Burke, Mark Coleman, Peter Bauman, Donna Simmons, Trudie London, Mark Coleman, Cathy ve David Krinsky ve Pete ve Ali Yiangou'ya teşekkür etmek istiyorum. Özellikle de bu çalışma için azim, özveri ve derin sevgisi ilham kaynağı olan ortak yazarım ve sevgili arkadaşım Christopher White'a da minnettarım.

Son olarak, ne olursa olsun sevdiğimi bana öğrettiği için aileme çok minnettarım. Büyükanne ve büyükbabam Benedict ve Nancy Freedman'a, ebeveynlerim Deane ve Johanna Shapiro'ya, kız kardeşim Jena Huston'a ve

¹ Pali dilinde ve Sanskritçe'de ortak amaca sahip topluluk, demek, cemiyet anlamındadır.

erkek kardeşim Joshua Shapiro'ya, güzel teyzelerim Nancy Wayne, Deborah Benedict, Sam Howland ve Diane Shapiro'ya ve sevgi dolu amcalarım Tom Shapiro, Ken Jackson, Michael Freedman ve Barry Wayne'ye, sevgili kuzenlerime ve yeğenlerime ve özellikle de oğlum Jackson Ki'ye minnettarım.

Tüm çocuklar ve tüm varlıklar sevildiklerini bilsinler.

—SHAUNA

Yıllar içinde tanıdığım birçok bilge öğretmene teşekkür etmek istiyorum. Saymak istediğim çok fazla isim var, ama özellikle bunlardan birkaçı: the Diamond Approach'ın derin bilgeliği yoluyla Sara Hurley, Eugene Cash, Roseanne Anoni, Mayuri Onerheim, Vince Draddy ve Hameed Ali'ye; dostluk ve dayanışma konusundaki paha biçilemez içgörülerini ve işine o kocaman kalbini kattığı için Dr. Gordon Neufeld'e, nörobilim, ilişkiler ve Gizem arasında hassasiyet ve zevkle kurduğu köprü için Dr. Dan Siegel'e, bu metnin büyük bölümünü yazdığım dönemde bana göl evinin kapılarını açtığı için Eric Scher'a teşekkürler. Birlikte kalma mutluluğunu yaşadığım beylere de özel bir teşekkür: Sevginiz ve bilgeliğiniz benim için paha biçilmez.

Özellikle arkadaşım ve meslektaşım Shauna Shapiro'ya, yıllar boyunca bilgimi, hüneri ve becerilerimi geliştirmem için bana fırsatlar verdiği için ve bu kitabın yazımı boyunca paylaştığı bilgece içgörülerini için minnettarım: Cömertliğiniz beni derinden etkiledi. Hem Shauna hem de ben, New Harbinger Yayınları'ndaki editörlere ve personele bu kitabı sunmamıza yardım ettikleri için teşekkür etmek istiyoruz.

Ebeveynlerim, Rich ve Betsy'ye, sevginin, sınırların ve hataların mükemmel karışımı için teşekkür ederim: Görünüşe bakılırsa onlar, olduğum kişi olmam için gerekli olan her şey. Güzel oğullarım Kai ve Bodhi'ye, sadece oldukları gibi davranarak kalbimi tekrar tekrar açtıkları için en derin şükranlarımı sunuyorum. Ve hayatımın aşkı, eşim Kari'ye: Destekçim ve güç kaynağım. Sen ve çocuklar olmasaydınız, hiçbir şeyi umursamayan, empati yoksunu bir adam olurum. Tüm sevginiz, sabrınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Ve son olarak, bana hayat veren ve kendimi ve çevremdeki dünyayı tanımanın binlerce yolu ile beni kutsayan büyük Gizem'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Bana ailemi armağan ettin; muazzam bir alçak gönüllülük ve kalp ile birlikte. Bunun için sonsuza dek minnettarım.

—Chris

KAYNAKLAR

- Almaas, A. H. 1987. *Diamond Heart Book 1*. Boston: Shambhala Publications.
- Bate, John. 1888. *Six Thousand Illustrations of Moral and Religious Truths: Consisting of Definitions, Metaphors, Similes, Emblems, Contrasts, Analogies, Statistics, Synonyms, Anecdotes, Etc.* London: Jarrold and Sons.
- Bronson, Po, and Ashley Merryman. 2009. *NurtureShock*. New York: Hachette.
- Calhoun, Adele. 2011. *Invitations from God*. Downers Grove, IL: Intervarsity Press.
- Canfield, Jack. 2000. *Chicken Soup for the Expectant Mother's Soul*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Carter, Christine. 2010. *Raising Happiness*. New York: Ballantine Books.
- Chodron, Pema. 1994. *Start Where You Are*. Boston: Shambhala Publications.
- Chodron, Pema. 2009. *Unconditional Confidence*. Audio CD. Louisville, CO: Sounds True, Inc.
- Collopy, Michael. 2002. *Architects of Peace: Visions of Hope in Words and Images*. Novato, CA: New World Library.

- Cotton, Kathleen. 1995. "Developing Empathy in Children and Youth." *Educations Northwest School Improvement Research Series Close-Up No. 13*. http://educationnorthwest.org/webfm_send/556.
- Epstein, Mark. 1998. *Going to Pieces Without Falling Apart*. New York: Broadway Books.
- Frank, Anne. 1952. *The Diary of a Young Girl*. New York: Bantam Books.
- Frankl, Viktor. 1992. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gamper, Carmen. 2011. *The Sacred Child Companion: Handbook for Child-Centered Learning*. San Rafael, CA: New Learning Culture.
- Gibran, Kahlil. 1923. *The Prophet*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- Gladwell, Malcolm. 2008. *Outliers*. New York: Back Bay Books.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, John. 1997. *Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon and Schuster.
- Grolnick, Wendy S. 2009. *The Psychology of Parental Control*. New York: Psychology Press.
- Hafiz. 1999. *The Gift*, translated by Daniel Ladinsky. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Hanh, Thich Nhat. 1995. *Living Buddha, Living Christ*. New York: Riverhead Books.
- Johnson, Sara, Anna W. Riley, Douglas A. Granger, and Jenna Riis. 2013. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics* 131(2): 319–27.
- Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon, and Myla Kabat-Zinn. 1997. *Everyday Blessings*. New York: Hyperion.
- Karen, Robert. 1994. *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity To Love*. New York: Warner Books.
- King, Martin Luther, Jr. 1967. "Where Do We Go From Here?" Address to the Southern Christian Leadership Conference, August 16.
- Kohn, Alfie. 2005. *Unconditional Parenting*. New York: Atria Books.
- Kohn, Alfie. 2001. "Five Reasons to Stop Saying 'Good Job!'" *Young Children* 56(5): 24–8.

- Kornfield, Jack. 2002. *The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace*. New York: Bantam Books.
- Krishnamurti, Jiddu. 1992. *On Relationship*. New York: HarperCollins.
- Lao Tzu. 1995. *Tao Te Ching*, translated by Stephen Mitchell. New York: HarperCollins.
- Lieberman, Alicia F. 1993. *The Emotional Life of the Toddler*. New York: The Free Press.
- Lieberman, Matthew D. 2013. *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. New York: Crown Publishers.
- McClure, Vimala. 1991. *The Tao of Motherhood*. Willow Springs, MO: Nucleus Publications.
- Meade, Michael, Malidowia Some, Luis Rodriguez, Jack Kornfield, and Orland Bishop. n.d. *The Genius of Mentöring*. Audio CD. Seattle: Mosaic Audio.
- Minowa, Craig. 2008. "No One Said It Would Be Easy," song from album *Feel Good Ghosts*. Viroqua, WI: Earthology Records.
- Nelsen, Jane. 1981. *Positive Discipline*. Fair Oaks, CA: Sunrise Press.
- Neufeld, Gordon, and Gabor Maté. 2004. *Hold on to Your Kids*. New York: Ballantine Books.
- Neufeld, Gordon. 2010. *Neufeld Intensive Level One*. Vancouver: Neufeld Institute.
- Nirmala. 2008. *Living From the Heart*. Sedona, AZ: Endless Satsang Foundation.
- Palmer, Wendy. 1994. *The Intuitive Body*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Piaget, Jean. 1997. *The Moral Judgment of the Child*. New York: Simon and Schuster.
- Pink, Daniel H. 2009. *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.
- Porges, Stephen W. 2007. "The Polyvagal Perspective." *Biological Psychology* 74 (2): 116–43.
- Rilke, Rainer Maria. 1969. *Letters of Rainer Maria Rilke, 1910–1926*, translated by Jane Bannard Greene and M. D. Herter Norton. New York: W. W. Norton.

- Rilke, Rainer Maria. 1986. *Letters to a Young Poet*, translated by Stephen Mitchell. New York: Vintage.
- Shapiro, Shauna, and Linda Carlson. 2009. *The Art and Science of Mindfulness*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Siegel, Daniel, and Tina Bryson. 2011. *The Whole-Brain Child*. New York: Delacorte Press.
- Siegel, Daniel, and Mary Hartzell. 2004. *Parenting From the Inside Out*. New York: Penguin.
- Siegel, Daniel. 2007. *The Mindful Brain*. New York: W. W. Norton.
- Stafford, William. 1998. *The Way It Is*. Minneapolis, MN: Graywolf Press.
- Swimme, Brian. 1996. *The Hidden Heart of the Cosmos*. New York: Orbis Books.
- Wallace, B. Alan. 2006. *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Wallin, David J. 2007. *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Wilber, Ken. 2000. *Integral Psychology*. Boston: Shambhala Publications.
- Williamson, Marianne. 1992. *A Return to Love*. New York: HarperCollins.
- Winnicott, D. W. 1964. *The Child, the Family, and the Outside World*. New York: Perseus Publishing.
- Wipfler, Patty. 2006. *Listening to Children*. Palo Alto, CA: Hand in Hand Parenting.
- Young-Eisendrath, Polly. 2008. *The Self-Esteem Trap: Raising Confident and Compassionate Kids in an Age of Self-Importance*. New York: Little, Brown and Company.