

Yeni İnsan Yayınevi
Eğitim Serisi

Gülüş Gülcügil Türkmen

Gülüş Gülcügil Türkmen, ilkokul yıllarında Ankara'dan Brüksel'e (Belçika) taşındı. Toplumların farklı değer ve tutumlarını gözlemlemek onu her zaman derinden etkiledi. Einstein, Marie Curie gibi isimlerin kongrelerini yaptıkları şehrin ihtişamlı Emile Jacqmain Lisesi'nde Antik Diller ve Fransız Edebiyatı, CAD International School of Architecture and Design'da "İletişim Tasarımı" okudu. Besteci, söz yazarı ve şarkıcı olarak başladığı amatör müzisyenliği 1999'da döndüğü ülkesinde de sürdürdü. Alternatif müzik tarzında iki albüm yaptı, konserler verdi. STK'larda, özel şirketlerde ve belediyelerde çevirmen, yayın yönetmeni, küratör, tasarım ve tanıtım sorumlusu olarak çalıştı.

Çocuk yetiştirirken iyiden iyiye dikkatini çeken kültürler arasındaki düşünce ve davranış farkları, onu üç araştırma kitabı yazmaya itti: "*Anneliğin Ötesinde*" (Kaknüs, 2012), "*Annelik Haritası*" (2016), "*Biz Annemizden Hiç Böyle Görmedik*" (2019). Araştırmaları Ankara, Hacettepe, Yeditepe ve Başkent Üniversitelerinde tartışıldı. Adele Faber ve Elaine Mazlish'in çocuklarla iletişim atölyelerinin Türkiye ayağını oluşturan Türkmen, Hollanda'nın Utrecht Üniversitesine ait "Sinapstan Topluma Çocuk Gelişimi" uzaktan eğitim programını bitirdi.

Kanal34 TV kanalında ve TRT-TSR radyosunda yaptığı programların yanı sıra Varlık, Vogue, Birgün, Radikal, Roll ve Jazz Dergisi gibi mecralarda da makaleler yazmış, farklı dallardan uzmanlarla ortak projeler yürütmüştür.

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik projesinin isim annesi olan Türkmen, kendi buluşu olan Annelik Haritası farkındalık çalışması ve Çocuklarla İletişim atölyeleri ile hem Türkiye'de hem de Avrupa ülkelerinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik

Editör: Gülüş Türkmen

Yeni İnsan Yayınevi-223
Eğitim Serisi-46
Süürdürülebilir İyi Ebeveynlik
I. Baskı, İstanbul, Aralık 2019
II. Baskı, İstanbul, Ekim 2020
ISBN: 978-605-7764-12-6
Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur
Editör: Gülüş Türkmen
Akademik Editör: Dr. Özge Kantaş
Editör Yardımcısı: Cemile Atlı
Kapak Tasarım: İrem Derya
Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti. 2020
İçerenköy Mah. Deđirmenyolu Sokak Kutay İş Merkezi B Blok No:18/2
Ataşehir/İstanbul

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.

www.yeniinsanyayinevi.com
yeniinsanyayinevi@gmail.com
newhumanpublisher@yahoo.com
[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)
[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)
twitter.com/yeniinsanyayinevi

Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli-Bağcılar-İSTANBUL

Sertifika No: 36150

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik

Editör: Gülüş Türkmen

YENİİNSAN

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	9
Ön Söz	11
I. GİRİŞ: Teori ile Pratiği Birleştirmek	15
II. TEMEL ARGÜMANLAR	
Bir Denge Hikayesi	37
Bağlanma Bir Öyküdür, Yaşam Boyu Süren	43
Çocuk Büyütmek Başkadır, Çocuk Yetiştirmek Başka	48
Hangi Yönde Emek Veriyorsunuz?	54
Stresin Yararları	58
Anneler, Kutsallığınızı Paylaşmanızı İstiyoruz!	62
“Annelik” Dışında Bir Kimliğiniz Var mı?	66
Çocuğunuzun Kankası Olmayın,	
Onu Anne-Babasız Bırakmayın	72
Gelişme, Güven Veren Yerde Olur	78
Ebeveynlerin Gerçekle İmtihanı	82
Hiçbir Mutlu İnsanın Projelendirilmiş Bir Çocukluğu Yok	88
İnatlaşmak İçin İki Kişi Gerekir	92
Öncelikli İhtiyaçlarımız: Doğa, Oyun ve Fırsat Eğitimi	96
III. TÜRKİYE’DE ÇOCUK YETİŞTİRMEK	
Öz Hakiki Ebeveyn Seyahat	102
İthal Tekniklerle Yerli Çocuk Yetiştirmek	110
Kuzuyu Kabile Büyütür	117
İma Kılavuzu	122

Özür Dilemek, Otoritenizi Sarsmaz	129
Tepsiyle İmtihanım	133
Elinin Hamuru Olmadan Ebeveynlik	137
“Like” Almak İçin Değil, Güne Doymak İçin Yaşamak	143
Teknoloji Apnesi	148
Oğlan mı, Kız mı?	153
Çocuk Gibi Çocuk	160
Biz de Bu Müfredatın Çocuklarıyız	164
Biz Yanında Olmadığımızda Arkadaşları Olsun	170

Teşekkür

Türkiye; belki de tanıdığım tüm ülkelerden çok daha kapsamlı, katmanlı ve muhtemelen hiçbir zaman yeterince keşfedemeyeceğim pek çok özelliğe sahip. Ama bir yerden - bildiğimiz yerden-başlamak gerekiyor.

Yakın çevremde gözlemlediğim, sessiz sedasız ilerleyen küçük devrimden umutluyum: Sürdürülebilir İyi Ebeveynliğe giden yolda benimle gelen anneler artık daha seçici, babalar daha destekçi. Konuştuğum uzmanlar başka kültürlerden, başka devirlerden gelen 'trend' önerilere daha bir temkinli yaklaşıyorlar. Artık herkes kendine sorular soruyor, düşünüyor...

Çağımızın gerektirdiği eleştirel ve yaratıcı bakış açısı, çocuğumuzdan önce biz ebeveynlere lazım. Oksijen maskesini önce kendimize takalım ki, çocuklarımızın önünde değil, yanında durabilelim. SİE çalıştaylarının gerçekleşmesinde büyük emeği olan Halil Uzel, Duygu Karakaya, Lalegül Sabuncuoğlu ve Dr. Özge Kantaş'a; kitabın düzenlenmesinde bana destek olan Zeynep Rana Korkmaz, Yusuf Albayrak, en genç yardımcılarımız Günse Duru Erkılıç ve Lila Deniz Genç'er'e, yıllardır desteğini esirgemenen Yeni İnsan Yayınevi ekibinden Akif Pamuk ve Aytaç Timur'a; bağımsızca ilerlemem için bana yol gösterenlere, Öz-Yeterlilik Kuramını Edward Deci ile birlikte geliştiren ve Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik felsefesine yakıştıran Richard Ryan'a, Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik yaklaşımını sahiplenen tüm anne, baba ve uzmanlara yürekten teşekkür ederim.

Gülüş G. Türkmən

Önsöz

Her ebeveynin çocuk yetiştirme yaklaşımı ve yöntemi başkadır. Çevrenizdeki hangi yetişkin grubuna sorsanız, kendi aileleri ile ilgili şaşırtıcı derecede farklı şeyler anlatırlar size. Kimi sıkı ve hatta sert bir ortamda büyüdüğünü, kimi özgür, kuralsız bir ortamda yetiştiğini söyleyecektir. Birileri de sevgi dolu, ilgili ama kuralları olan bir anne babası olduğunu bildirir. Farklılıklar sonsuzdur.

Aynı zamanda, pek çok toplumda bir ailenin çocuk yetiştirme tercihleri, ailenin kendisinden başkasını ilgilendirmez. Bir babanın çocuğuyla nasıl konuştuğu, bir annenin koyduğu kurallar “aile kararları” olarak, yani kişisel bir tercih olarak görülür.

Anne babaların çocuklarını istedikleri gibi büyütmeye hakkına (büyük ölçüde) sahip olmaları, ne yazık ki onların bu önemli görevi etkili biçimde yerine getirdikleri anlamına gelmez. Farklı ebeveynlik tutumlarının farklı sonuçlar doğurduğu açıkça gözlemlenebilmektedir. Bazı çocuklar sosyalleşmekte güçlük çekerler –toplum kurallarına uymakta zorlanırlar, arkadaşlarına acımasızca davranırlar ya da en hafifinden sorumsuz olurlar. Bazı çocuklar uyum sağlamak zorlanmaz fakat amaçsız, isteksiz, enerjisiz görünürler. Kimileri ise girişken, güvenilir, manevi açıdan sağlam görünür ve başkalarını da önemser.

Bir çocuğun nasıl bir yetişkin olacağını sadece anne babasının tutumu belirlemez, ama birbirinden bu kadar farklı kişiliklerin ortaya çıkması rastlantısal değildir. Anne babanın etkisi, açık biçimde kendini gösterir. Gelişimsel, klinik ve sosyal psikoloji alanlarından elde edilen yeni veriler, birbirinden çok farklı kültürlerle ve

imkânlarla sahip ebeveynlerin çocuklarında ortak bazı özellikler olduğunu ortaya koymuştur. Öz Yönetim Teorisi kapsamında yapılan sayısız araştırma, çocuğunun kendi kendini idare edebilmesi için çaba gösteren, ona sağlam bir altyapı ve net kurallar sunan, çocuğunun hayatında sevgi ve ilgi ile var olan ebeveynlerin açık şekilde daha mutlu ve uyumlu çocuklar yetiştirdiklerini ortaya koymuştur.

‘Ebeveynlik Bilimi’ henüz genç bir bilim dalıdır. Bununla birlikte bulgular, bazı ebeveynlik stillerinin, faal ve sorumlu bireylere dönüşen sağlıklı ve mutlu çocuk yetiştirmekte diğerlerine göre çok daha etkili olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Ebeveynlik bilimi ilerliyor ama kendisine en çok ihtiyacı olanlara –anne babalara– henüz yeterince yardımcı olamıyor.

Ebeveynliğe dair yeni araştırma ve bilgilerin önemli bir kısmı, ya akademik yayınlarda ve incelemelerde, ya da ebeveynlere hitap eden uzun, sıkıcı kitaplarda bulunur. Anne babalar, bunlarla uğraşmak yerine çareyi kendi ebeveynlerinden, medyadan, komşularından gördükleri veya içgüdüsel (çoğunlukla da sorunlu) modellere itibar etmekte buluyorlar. Çocukları büyüdüğünde “Keşke ne yaptığıma dair çocuğum küçükken daha iyi bir fikrim olsaydı” demeleri şaşırtıcı olmayacak.

Bu muhteşem küçük kitap, işte bu noktada devreye giriyor: Etkili ebeveynlik üzerine en son bulguları takip eden Gülüş Gülcügil Türkmen’in koordinatörlüğünde ve Psk. Dr. Özge Kantaş’ın akademik danışmanlığında Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik, elinden gelenin en iyisini yapmak isteyen anne babalara rehber ve ilham oluyor. Türkiye’nin kıymetli uzmanları ve sosyal medyanın sevilen ebeveynleri, konuları güncel ve yerel bir dille, yaşadıkları ülkede uygulanabilecek gerçek örnekler eşliğinde sunuyorlar.

Her aile ve her çocuk farklı olduğundan, size özel yazılmış hiç bir rehber olamaz. Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik argümanları, hem anne babalar hem de çocuklar için huzurlu bir hayatın prensiplerini, doğru kaynaklara ve güvenilir araştırmalara dayandırarak sunar.

Sürdürülebilir İyi Ebeveynliğin değerini küçümsemek mümkün değil. Bu kitap birkaç ailenin bakış açısını değiştirebilirse, büyük bir etki yapmış olacaktır. Çünkü bir bireyin büyüme şekli sadece onu değil, yaşamı boyunca dokunacağı her kişiyi, her

kurumu, hatta bir gün kendi yetiştireceği çocuğu da etkiler. İyi ebeveynliğin etkisi çevreye ışık saçar, pozitif bir değişim dalgası yaratır.

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik yaklaşımını size büyük bir zevkle sunuyor, teklif ettiği “nasıl iyi ebeveyn olunur” sorusu etrafında şekillenen felsefi çalıştayı kabul etmenizi öneriyorum. Bu kitap bir iletişim başlatıyor ve bu iletişimin doğru yönde ilerlemesini sağlıyor. Sadece okuma zevki vermekle kalmayacak, çocuk yetiştirmeyi daha keyifli ve etkili hale getirecek. Hem ebeveynler, hem çocuklar daha mutlu olacak.

Richard M. Ryan

Profesör | Pozitif Psikoloji ve Eğitim Enstitüsü, Avustralya
Katolik Üniversitesi, Kuzey Sidney
Öz-yönetim Kuramı Araştırma Merkezi Kurucu Ortağı
| Rochester Üniversitesi, New York

GİRİŞ: Teori ile Pratiği Birleştirmek

“Uzmanlar böyle dedi”cilerin konuyu bir yana, “İçimden böyle geliyor”cularla “Aman ne bileyim ben”cilerin diğer yana çekiştirdiği ebeveynlik, her geçen gün zorlaşıyor mu, yoksa kolaylaşıyor mu, bilemiyoruz. Anne babalar ve çocuklarıyla çalışırken gözlemlediğim en büyük sorunlardan biri, teoriyle pratiğin birbirine pek uymaması. Her çocuğun, her ebeveynin, her ailenin ve her gelişimin biricikliği, tek tip bilgiyi doğrudan saf dışı bırakıyor. Diğer yandan, “Bizim çocuk da böyle, ne yapalım!” deyip geçilecek meseleler değil hiçbiri.

Türkiye’de kreşlerle çalıştığım dönemlerde ailelerden duyduğum en dehşet-engiz sorulardan birkaçını paylaşmak isterim:

- Çocuğumun adını dövme yaptırırsam, özgüveni daha da gelişir mi?

(İçsesim) Ah, mükemmel bir fikir bu! Bütün çocuklar helak olurken, yerinde sayarken, sizinkinin özgüveni alıp başını yürüyecektir!

- Trafikte kaldım, 10 dakika gecikiyorum. Çocuğum travma yaşar mı?

(İçsesim) Eyvah eyvah, yaşam destek ünitesi gerekecek! Solunumu da birkaç saniyeliğine duracaktır. Biz en yakın hastaneye gidiyoruz, siz hiç vakit kaybetmeden doğrudan oraya gelin! Çocuğum sabahları okula gelmek istemiyor. Rica etsek, bizimkine hiç kural koymasanız olur mu?

(İçsesim) Vay canına! Bu nasıl bizim aklımıza gelmedi? Bir an için kendimizi eğitim kurumu falan sandık biz de...

Bu sorulara bu cevapları vermedim, tabii! Bir yerlerde başka bir ihtiyaç vardı bunları sorduran:

“Ben yeterince iyi bir ebeveyn miyim?”

Ne zaman bu esas mesele üzerine odaklansak, ipler kendiliğinden sökülüyordu. Ardında yatan endişeyi, korkuyu ve yapılan eylemin amaca uygunluğunu konuştuğumuzda, aile işin aslını astarını daha net görebilir hale geliyordu.

Ebeveynlerin de duyulmaya, anlaşılmaya, yeterli olduklarını bilmeye, önemsenmeye, kafa karışıklıklarını fark etmeye ve yapılandırıcı biçimde bilgilendirilmeye ihtiyaçları var. Sağlıklı sınırlar ve kurullarla, zorlayıcı, insafsız kısıtlamaları birbirinden ayıramayacak değiller ya!

Bir yerlerde çocuklarını öldüresiye döverek terbiye etmeyi hala meşru görenler, bir yerlerde ise çocuk asla örselenmesin diye artık neredeyse kendini dövecek hale gelen ebeveynlerin olduğu bir dünya burası. Bu iki uç, bu ülkede de var, şu şehirde de var, bu mahallede de var, aynı sokağın iki ucunda da var, hatta aynı ailenin içinde bile var. Öyleyse herkesin endişesi bir değil, herkesin korkusu aynı değil, herkesin doğrusu da birbirine benzemiyor.

Peki, ne yapacağız? Her meseleyi ele alabileceğimiz bir formül yok mudur? Her detayla ilişki kurabileceğimiz genel bir perspektif yok mudur? Üstelik bunu hem dünyada küresel olarak, hem de yerelde kültürel olarak yapan bir açıklama bulunamaz mı? Bir de üstüne, zamandan, mekândan, yaştan, cinsiyetten bağımsız olarak, kişilerarası farkı da gözetererek, herkesin biricik olduğunu kabul edemez mi bu yaklaşım?

Olur. Gerçekten de olur. Bu kitap da arkasını öyle kuramlardan birine yaslıyor işte. Çünkü psikoloji tarihinde önemli bir yere sahip olan sosyal psikolog Kurt Lewin'in 1945'te dediği gibi,

İyi bir kuramdan daha pratik başka hiçbir şey yoktur.

Üç Temel Psikolojik İhtiyaç ve Özerk Motivasyon

Psikoloji eğitimim boyunca insan davranışını açıklamaya yarayan düzinelerce ve hatta yüzlerce kuram gördüm. Bazıları çok spesifik bir durumu açıklıyordu. Bazıları daha genel açıklamalara yapabilecek kuramlar-üstü kuramlardı. Birisi birisinden daha iyi diye değil; bazı şeyleri açıklamak ve ele almak için bazen daha genellenebilir bilgilere ihtiyaç duyduğumuz için bu böyle. 1970'li yıllardan beri insan motivasyonunu, gelişimini ve esenliğini araştıran dünyaca ünlü bir psikolog, Edward Deci. İnsan davranışını açıklamaya çalışırken klasik yaklaşımların, bir yerde tıkanıp kal-

dığını görüyor. Bir davranış ödüllendirilirken, öğrendi sanılan şeyi, sonra yetişkinler arkasını dönüverince yapmayıveriyor çocuk mesela. “Oh, iyi oldu ceza verdik, bir daha yapmamayı öğrenmiştir artık” denen şeyleri, yine bir bakıveriyorlar gizli gizli yapıyor.

Uykusu var ama uyumuyor; sınıfta kalacağını biliyor ama çalışmıyor mesela çocuklar. Ya da örneğin, ne denirse yapıyor, çok uslu çocuk oluyor; cezadan korktuğu için ya da o ödüle muhakkak ulaşmak için ona göre davranıyor. Ama sonra yine de benzer ve başka problemler beliriyor. Türlü davranış bozuklukları, içe atma problemleri, kaygılıya da korkulu sorunlar, değersizlik hissi, öğrenilmiş çaresizlikler, depresyon ve daha neler neler... Hadi şu “yaramaz” çocukları anlarız da, “uslu” çocuklara ne oluyor da doyum dolu bir hayatları olamıyor? Yani, sanılanın aksine, yapabiliyor olmak bazen yapmaya yetmiyordur; bazen de yapınca psikolojik olarak iyi olmaya... O zaman Deci, ortaya şu fikri atıyor:

Havuçla da, sopayla da olmaz! Motivasyon denen şey miktarla değil, kalitesiyle ölçülür. Tüm motivasyonlar eşit değildir. Ya denetlenmiş bir motivasyondur, ya da özerk. Denetlenmişse, davranış değişikliği çok sürmez. Ancak içten gelirse, özerk bir sosyalizasyon sürecinden geçilirse, sürdürülebilir.

Daha sonra sosyal psikolog Edward Deci’ye, klinik psikolog Richard Ryan katılıyor. Bunun adını **Öz-yönetim Kuramı** koyarak, özerk motivasyonu nelerin desteklediğini, nelerin kösteklediğini araştırıyorlar. İnsan özerkliğinin, varoluşsal ve organik bir meyil olduğunu, duygu, düşünce ve davranışlarla da şekillendiğini buluyorlar her deneylerinde ve araştırmalarında. Sadece çocuklarla ve ebeveynlerle değil; birçok grupta da aynı bulgular elde ediliyor. Öğretmenler ve öğrencilerle; antrenörler ve sporcularla; terapistler ve danışanlarla; yöneticiler ve çalışanlarla; doktorlar ve hastalarla; eşler, dostlar, arkadaşlar, taraftarlar, gruplar, dernekler, milletler, ülkeler derken her açıdan sınanıyor kuram. Bu sırada şu soruyu da soruyorlar:

Peki ya özerk motivasyon nasıl sağlanır?

Nasıl ki bir bitki büyüme ve gelişme için atılır ve bunun için güneşe, suya ve toprağa ihtiyacı vardır; insanın da temel psikolojik ihtiyaçları vardır. Bu üç ihtiyacın adı ise özerklik, yetkinlik ve