

Psikolog Bir Annenin Tek Başına Çocuk
Yetiştirme Deneyimi

İNSAN YETİŞTİRMEK

(İlgiyle-Bilgiyle-Sevgiyle)

Dr. Yüksel DEMİREL



AKADEMİSYEN
KITABEVİ

© Copyright 2018

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.

ISBN **Sayfa ve Kapak Tasarımı**
978-605-2396-34-6 Rahime DİLMEN

Kitap Adı **Yayıncı Sertifika No**
İnsan Yetiştirmek 25465

Yazar **Baskı ve Cilt**
Dr. Yüksel DEMİREL Özyurt Matbaacılık

Yayın Koordinatörü **DOI**
Yasin Dilmen 10.37609/akya.1567

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

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

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Teşekkür *vii*
Önsöz *ix*

BÖLÜM 1.

EBEVEYN KAYBI	1
Ebeveyn Kaybı	3
Baba Kaybı	9
Boşanma Nedeniyle Baba Kaybı	10
Tek Ebeveynli Ailelerde Özdeşim	15
Anne-Çocuk İlişkisi	17
Baba-Çocuk İlişkisi	18

BÖLÜM 2.

İNSAN YETİŞTİRMEK	21
Çocukluk Ülkesi	23
Çocukluk Ülkesinden Çıkış	25
Çocuklar Bizi Nasıl Şaşırtıyorlar?	30
Eğitim / Sevgi	33
Anlamak / İletişim	37
Model Olmak / Özdeşim	40
Tanımak / İzlemek	42
Mutluluk / Mutsuzluk	47
Kaygı / Gerilim	50
Tanımak / Anlamak	58

BÖLÜM 3.

BANA GÖRE	61
Bana Göre... ..	63
Hayatla İletişim Tarzım	65
Mücadele Sürüyor... ..	75
Doğru Olan Yanlışlarım	79

BÖLÜM 4.

HAYATI NASIL ALGILIYORUZ?	93
Hayatı Öğrenmek	95
Hayatı Yaşamada Bireysel Farklılıkların Rolü	96
Hayatı Anlamlandırmada Medyanın Rolü	97
Çocukları Hızlı Büyütme Yanlışlığı	101
Satın Alma İsteğinin Hayat Anlayışını Etkileme Gücü	104
Değer Karmaşası	107

BÖLÜM 5.

İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI	113
İhtiyaçların Karşılanması	115
İhtiyaçların Koşullarla Uyumlu Karşılanması	119
Sosyal İhtiyaçlar / Arkadaşlık	123
Oğlumun Kişiliğı Gelişirken... ..	27
Oğlumun Maddi İstekleri ve Benim Karşılama Tarzım	134
Oğlumla İlişkim / Çocuklarla İlişkimiz	137
Karşılanamayan İhtiyaçlar / Mutsuzluk	145

BÖLÜM 6.

DİRENME BİÇİMLERİ VE ZAAFLARIMIZ	153
Kıskançlık	155
Kaygılarımız	159
Tembihler	165
Bağımlılık	168

Evdeki Tehlikeler	171
Merak Duygusu	173
Yalan Söylemek	182

BÖLÜM 7.

ÇOCUK EĞİTİMİNDE YAPILAN HATALAR185

İhtiyaçların Karşılanması Sırasında Yapılan Yanlışlar	187
Tehdit	189
Fiziksel Şiddet	195
Çocuğa Müdahalede Bulunmak / Eleştirmek	207

BÖLÜM 8.

OKULLAR AÇILIRKEN...217

İlkokul Başlıyor	219
Güvensizlik / Korku	229
Çocukların Etkinliklere Yönlendirilmesi	233

BÖLÜM 9.

ORTAOKUL YILLARI149

Gençliğe Geçiş	239
Fiziksel Görünümün Önemi	244
Erken Yaşta Başlayan Karşı Cins Arkadaşlıkları	250
Tehlikeli İlişkiler / Tehlikeli İnsanlar	263
Evden Kaçma/ Neden Kaçıyorlar?	271

BÖLÜM 10.

ERGENLİKTE YÜRÜRKEN...277

Ergenlikte Yürürken	279
Sona Doğru...	291
Bittirirken	299
Kaynakça	301



TEŞEKKÜR

Oldum olası her işimi kendi başıma yapmayı tercih ederim. Böyle davranarak varoluş sorumluluğumu her zaman üstlendiğimi düşünüyorum. Bu nedenle kitabımı hazırlarken çektiğim onca zorluğa rağmen kimseden yardım istemedim. Doğrusu, bu inadımın başka nedenleri de vardı. En önemli neden, kitabımı kendi iç sesimle yazmak istemedi. Hiçbir şekilde başkalarınca yönlendirilmek ve etkilenmek istemiyordum.

Diğer bir neden de bu kitabın bütün sorumluluğunu ve elbette her türlü zahmetini de tek başıma üstlenmek iste-yişimdi. Ne var ki kitabımı hazırlama sırasında elle yazdıklarımı bilgisayar ortamına geçirmekte çok zorlandım. Çünkü bilgisayarım ömrünü çoktan tamamlamıştı ve benimle yalnızca canı istediğinde kısa süreli ilişki kuruyordu. Üstelik çoğu zaman yazdıklarımı kaydetmeyerek, kaydet-tiklerini ise sonrasında hafızasından sıkça silerek beni can-nımdan bezdiriyordu ve ben onu yalnızca iki parmağımla kullanabiliyordum. Diğer yandan elle çok hızlı yazdığım için okunmaz olan notlarımı bilgisayar ortamına geçirme sırasında anlayabilmek için de ayrıca saatlerce uğraşmam gerekiyordu. Ben de bu uğraşmayı inatla, sabırla sürdürü-yordum. Ancak inanılmaz aksilikler bir türlü yakamı bırak-mıyordu ve giderek çeşitlenip çoğalan engeller karşısında artık daha fazla ilerleyemeyeceğimi görüyordum. Öyle ki kitabımı hiçbir zaman tamamlayamayacağımı bile düşün-meye başlamıştım. Ümitsizliğimin vazgeçmişliğe doğru yan gözle baktığı anların birinde duygu ve bilgi yüklü bir kadınla, Muazzez Öcal'la karşılaştım. Onun yardım eli ol-masaydı bu kitap belki hiç düzenlenemeyecek ve ortaya çı-kamayacaktı. Kendisine bolca teşekkür ediyorum.

Teşekkür etmek istediğim bir diğer kişi de Ayşe Sibel Uzer. O, şaşırtıcı zenginlikteki zihinsel bilgi hazinesinin kapılarını bana zaman zaman sınırı olmaksızın açtı. İnsanın böyle bir dosta sahip olması gerçekten büyük bir şans!

Teşekkür edeceğim bir başka dost ise “Medya ve Kültür” isimli eserinden çok etkilendiğim Sadık Güneş. O, yazarlık alanındaki engin bilgi ve deneyimini benimle cömertçe paylaştı, kıymetli önerilerde bulundu.

Ve sevgili Rahime Dilmen. O, çalışmamın kitaba dönüştürülerek basıma hazırlanması sürecini büyük bir özveriyle yürüttü ve sıklıkla yaptığım ifade değişikliklerinin her birini sabırla, nazıkçe karşılayarak kitabı defalarca yeniden oluşturdu. Kendisine çokça teşekkür ediyorum. O, gerçekten inanılmaz bir hoşgörü ve anlayışa sahip.

Gördüğünüz gibi çalışmamın tüm yükünü tek başına üstlenme inadım, zorunluluklar karşısında bir kenara çekildi ve kendiliğinden gelen sevgi dolu yardımlara saygıyla yol verdi.

Aslında yardımlaşmak insana kendini harika hissettiriyor. Bu duyguyu zaman zaman yaşamak ruhsal açıdan zenginlik de sağlıyor. Ancak ben yine de insanın yapabileceklerini sonuna kadar yapmaya gayret etmesinden ve yalnızca çıkış yolu bulamadığı ve tıkanıdığı noktalarda yardım istemesinden yanayım. Aksi halde kolaycılığa kaçmak çabuk öğreniliyor.

Son teşekkürüm ise oğluma. Ancak ona teşekkürümün yazdıklarımın kitap haline dönüştürülmesini sağlamasıyla doğrudan bir ilgisi yok. Teşekkürüm; onun iyi insan, iyi evlat olması yanında güzel ahlâkı ve iyi kişilik özellikleri ile beni her zaman gururlandırması nedeniyle.

O, gerçekten harika bir genç! “Kuzguna yavrusu güzel görünür” misali diyeceğim ama inanın öyle değil. Dilerim sahip olduğu olumlu özelliklerini hiç kaybetmez!

ÖNSÖZ

Bu kitap ve beraberinde geliştirdiğim “Bilinç Yükseltme Terapisi,” oğlumun erinlik döneminde doğal gelişiminin bir sonucu olarak ortaya çıkan duygu değişimleri karşısında yaşadığım kaygının notlara dökülmesiyle oluştu. Açıkçası doğal gelişim derken kastettiğim şey, ortaya çıkan duygusal ve fizyolojik değişimlerin normal olarak kabul edilmeleri olsa da, her gelişim döneminin kendine özgü karmaşalarının, yine kendi dönemi içinde sağlıklı bir biçimde sonuçlandırılmaları gerekir. Aksi halde her dönemin gelişim özellikleri karşısında göstereceğimiz “doğal olanı kabul etme” hali, o sırada bizim bazı duygusal sorunları görmemizi engelleyeceği gibi sonrasında çözüm bulmamızı da zorlaştırır.

Ergenliğe giriş evresi olan erinlikten başlayarak yaşanan çeşitli değişimler, gençliğin fırtınalı bir dönem olarak değerlendirilmesinden sorumludur. Bana göre gençler, fırtınalı olduğu söylenen bu dönemi, fırtınaya yakalanmadan geçirmeliler. Ancak bunun için doğru hareket noktaları oluşturmak ve güvenli bir yürüyüş gerçekleştirmek gerekir.

Ben; oğlum ve genç danışanlarımın duygusal dünyalarını esas alarak harekete geçtiğimde, “ne yapabilirim?” sorusunu da yanıma almıştım. Niyetim önce doğru cevabı bulmak, sonrasında da soru ile cevabı birleştirerek yola devam etmektir. Böylece işim hem kolaylaşacak hem daha keyifli hale gelecekti. Zira artık aramak için değil, bulduklarımı ihtiyaç sahiplerine vermek için yolculuğumu sürdürecektim.

Bu amaçla yola çıktığımda oğlum henüz on yaşlarındaydı ve o dönemde onun gözlerinde, sözlerinde ve yüz ifadesinde sıkça rastladığım “hayatı anlama” çabaları, beni derinden etkiliyordu. O yaşlarda psikolojiye, felsefeye ilgi duyuyor ve ilginç sorularıyla beni şaşırtıyordu. Başlangıçta oğlumun sorduğu sorular, sonrasında ise yaşamı anlama çabası sırasında anlamsızlık yaşayan pek çok genç danışanımın mutsuzluğu, dikkatimin bu konuya yoğunlaşmasını sağladı. Oğlum henüz küçüktü ama büyüyecekti. Büyüdüğünde ise danışanlarımla karşılaştığı sorunları yaşamasını istemiyordum.

Aslına bakarsanız, çocukların ve gençlerin duygu durumları üzerine hep düşünmüşümdür. Özellikle de bir oğul sahibi olduktan sonra daha bilinçli ve onun gelişiminin her basamağını dikkate alarak.

Oğlumun doğumundan başlayarak fiziksel gelişiminin çok iyi gittiğini biliyordum. Rutin kontrolleri de bu durumu doğruluyordu zaten. Ancak onun duygusal gelişimi beni çok daha fazla ilgilendiriyordu. O sıralar “Psikolojik Danışma” alanında doktora yapıyor ve öğrendiklerimi hayata geçirmeye çalışıyordum, özellikle de çocuk yetiştirmeyle ilgili olanları.

İyi bir gözlemciydim. Başlangıçta, oğlumun hangi durumlara nasıl tepkiler verdiğini kısa notlar tutarak takip ediyordum. Ancak bir yıl kadar sonra not almayı bırakmıştım, çünkü o büyüyordu ve artık her anı neredeyse tepkiye dönüşmüştü. Çocukluğunda her çocuk gibi kolaylıkla bir duygu durumundan diğerine geçebiliyor, çabuk etkileniyor, çabuk toparlanıyordu. Ruhsal gel-gitleri ona nasıl davranmam gerektiği konusunda beni adeta satranç oyuncusunun çevik düşünme yeteneğine kavuşturmuştu. Neredeyse o henüz kendini anlamadan ben onu anlıyor ve ondan önce harekete geçerek onun huzursuzluk, mutsuzluk gibi yıpratıcı duygular içine girmesini engelliyordum. Ancak bu be-

cerim o büyüdükçe yetersiz olmaya başladı. Çünkü olayları değerlendirme biçimimiz giderek birbirinden farklılaşıyor ve aramızda hayatı anlamlandırma konusunda derin bir görüş ayrılığı oluşuyordu. Bu durumun en ilginç tarafı, görüş ayrılığımızın tartışılmaya ihtiyaç duymuyor olmasıydı.

Ancak bir gün, sürekli gülen yüzünün daha az güldüğünü fark ettim. Bu ani fark edişte sanırım onun sorularına kısa ve sert bir tonlama ile cevap veriyor olması etkili olmuştu. Bazen beni duymazdan geldiğini ve benimle göz teması kurmaktan kaçındığını gözlemliyordum. Aslında o büyüyordu ve bu nedenle de artık daha olgun davranışlar sergiliyordu olmalıydı, ama ben bu değişimi bir türlü kabullenemiyordum. Anneler bilirler, çocukları onların gözünde kolay büyümmez. Benim için de öyleydi. Hele de sorunlu ve mutsuz genç danışanlarımı gördükçe oğlumun büyümesinden korku duyuyor olmalıydım. Sanki her genç bu dönemde ille de sorun yaşamak zorundaymış gibi...

Oğlumun çocukluk ülkesindeyken her şeye gülerek, sevinerek tepki vermesine o kadar alışmışım ki onun beni soru yağmuruna tutup büyük adam lafları etmeye başlamasından endişe duymuş olmalıydım. Oysa içinde bulunduğu yaş itibarıyla onun böyle davranmasında bir tuhafılık yoktu. Sorularla başlayan endişem, onun mutluluk ve sevinç gösterilerini yalnızca istediği bir şeyi elde edişi sırasında göstermesiyle arttı. Zira benim onu bu yolla mutlu etmeye imkânım olmadığı gibi böyle bir şey yapmaya niyetim de yoktu. Çünkü ben, çocukların ve gençlerin makûl olan isteklerinin mevcut koşullar ölçüsünde karşılanması gerektiğini düşünüyordum. Onun ise başlangıçta makûl olan istekleri artıyor, değişiyor ve benim imkânlarımı zorlayacak hale geliyordu.

Bu durum, henüz sorun haline gelmemiş gibi görünse de ben sonrasını düşünerek önlem almak istiyordum. Bir yandan neler olduğunu yazıyor, bir yandan da neler yapılması

gerektiğini araştırıyordum. Arayışım uzun düşünmelerle ve yeniden almaya başladığım notlarla birleşiyordu. Adeta kendi çocukluğuma dönmüştüm. Çocukluğumda da yaşananlar üzerine düşünür, olayları tahlil eder ve yapabildiğim kadar da notlar alırdım. O yıllarda daha çok “hayatın anlamı” ya da “anlamsızlığı” üzerine düşünüyor ve buradan yola çıkarak sorunları anlamaya çalışıyordum. Aslına bakarsanız çocukların büyük çoğunluğu düşünmekten hoşlanırlar, ancak bu düşünme daha çok kurulan hayallerle gelişir.

Düşündüklerim ve deneyimlediklerim, bana; davranışların oluşmasında hayatı anlamak ve onu anlamlandırmak konusunun belirleyici rolünün olduğunu gösteriyordu. Hayatla olan ilişkilerimiz onu nasıl gördüğümüze bağlıydı ve hayatın içinde var olan her şey de bu görüş çerçevesinde şekilleniyordu. Yani hayatı anlamlandırma biçimlerimizi birbirimize tercüme edebilmek insanlar arası ilişkilerde önemli bir kilidi açmamıza yol açacaktı. Karşımızdakini anlama konusunda bu sezgisel yönelişim, daha sonraki çalışmalarım ve başta oğlum olmak üzere ilişkilerime yansımakta geç kalmadı.

Genellikle insan daha çok içinde yaşadığı dönemde ortaya çıkan sorunlarına odaklanır. Ben de oğlumun ilk çocukluk döneminde belirginlik kazanan sorununa, yani yalnızca elde edilmişle sınırlı görünen sevincine odaklandım. Bu aynı zamanda, diğer zamanlardaki sükûnetini araştırmamı da içeriyor. Onda gördüğüm değişim, çoğu gencin içinde bulunduğu ruh hali ile benzerlik gösteriyordu.

Mesleğim gereği sayısız genç danışanımdı. Dolayısıyla onların ruh dünyalarına girebilme imkânım bana değerlendirmeye alabileceğim çok sayıda hayatlar sundu. Bu nedenle yazdıklarım sırasında ürettiğim düşünceler; yaşananlardan, yani tamamen gerçek olanlardan oluştu. Gerçek olan ise karşılaştığım bu mutsuz hayatların hemen hepsinde sorun olarak getirilenin arkasında hayatı anlam-

landırmada yapılan hataların ve yanlışların olmasıydı. Bu noktada hayatı anlamsız bulan çoğu genç, hayatın anlamı üzerine kendilerine verilenler dışında kendi başlarına belki de hiç düşünmemişlerdi.

Anneler, babalar, eğitimciler, sanatçılar, politikacılar, medya mensupları, din adamları gibi hayatın içinde var olan her birimiz, sosyal rollerimizin gerektirdiği görevlerimizin dışında bu hayatın içinde iyi insanlar olarak da var olma sorumluluğu taşıyoruz ve yaşarken arkada bıraktıklarımız bizim bu yoldaki çabalarımızla şekillenmiş oluyor. Yine her birimiz, var oluşumuzla hayata anlam katıyor ve geleceği biçimlendiriyoruz. Elbette hayatın bizim dışımızda bizden bağımsız olarak da bir anlamı var. Ancak bizler; yaşam biçimimiz, ilişkilerimiz ve yaptıklarımızla hayata anlam katma ve bunu paylaşarak çoğaltma sorumluluğunun da bilincinde olmak zorundayız.

Yaşam sürecinde bazen bazı inançlar ve değerler ön plana çıkarken bazıları kaybolup gidebiliyor. Zaman zaman değişikliğe uğrayan hayat görüşümüz bizim hayatla olan ilişkimizi yeniden biçimlendiriyor. Hayatı nasıl algıladığımız ise kendi oluşturduğumuz ve daha çok da bize dayatılan, bazen bilinçli bazen de farkında olmadan zihinlerimize egemen olmaya başlayan değer ve inançlarımıza bağlı olarak gelişiyor. Bu nedenle oğlumu gözlemlerken yapmaya çalıştığım şey, onun hayata bakışını ve hayatı anlamlandırışını anlamaya çalışmak oldu aslında.

Hemen her ebeveyn çocuğunun hayata bakışını da bilebilir. Bu bilmede özel bir beceri rol almaz. Zira çocuklar, ebeveynlerinin hayatla olan ilişkilerinin benzerini kendileri için oluştururlar. Bu hazıra konuş, genellikle çocuklar için iyi, uygun ve kolay olurken, gençliğe doğru yol alışı sırasında bu durum giderek bozulabilir. Çünkü artık çocuğun biçimleneceği alan daha genişlemiş ve model alacağı kişi sayısı çeşitlenmiştir.

Bizim öykümüzde de benzer bir durum söz konusuydu. Benim yönlendirmelerim, bilgilendirmelerim ve oğlumun sorularına verdiğim açıklamalı cevaplar olumlu etkisini yalnızca kısa bir süre gösteriyor, sabah okula gönderdiğim oğlum, akşam eve değişmiş olarak geliyordu.

Başlangıçta niyetim bir kitap yazmak değildi. Ancak oğlumla ilgili duygu ve düşüncelerimin yanında neler yapabileceğimi kendimce sorgularken konunun diğer insanları da içine almaya başladığını fark ettiğimde yazma isteğim de arttı. Bu doğal bir sonuçtu aslında. Ben ve oğlum bu toplumun, bu ülkenin insanlarıyız. Değerlerimiz ve inançlarımız birbiriyle sürekli etkileşim halindeyken kendimizi ve düşüncelerimizi diğerlerinden bağımsız olarak sorgulamamız elbette mümkün değildi. Bu bakış açısıyla kendi yaşantımın yanı sıra oğlumun ve danışanlarımın ruhsal durumlarını anlamaya çalıştığım da sorun ve nedenlerin birbirinin benzeri olduğunu gördüm. Yani başlangıçta oğlumla ilgili arayışlarım sırasında ortaya çıkan tablo, artık tüm gençler için ortak hale geldi. Böylece zihnimde şekillenenleri notlara dökerken daha genel düşünmeye başladım.

Evet, artık biliyorsunuz. Bu kitap ve "Yüksek Bilinç Yolculuğu" adıyla sistemleştirdiğim "Bilinç Yükseltme Terapisi," oğlumun gelişimini izlerken aldığım notlarla başladı. Dolayısıyla bu süreçte gördüğüm ve anlamlandırmaya çalıştıklarım daha çok içinde bulunduğumuz durumla ilintiliydi. Ancak bu sırada geçmişimi de sorguladım ve bugünkü hayat anlayışımın nasıl ortaya çıktığını da anlamaya çalıştım. Bunu yaparken önce oğluma sonrasında ise diğer oğullara, diğer kızlara, çocuklara, gençlere, kısacası herkeşe anlamaya çalışarak baktım.

Şimdi ise kolektif bir işin başında olduğumu ve çalışmamın başka hayatları içine aldıkça tamamlanacağını biliyorum. Bu kitap, yeni paylaşımlar için yeni bir alan açabilirse hedefine ulaşmış olacak.

*Bu kitapta yer alan gerçek olaylarda,
adı geçen kişilerin isimleri değiştirilerek
verilmiştir.*

KAYNAKÇA

1. FENİCHEL, O. (1974). Nevrozların Psikoanalitik Teorisi, (Çev: Tuncer, S.). İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası
2. GÜNEŞ, Sadık. (2001). Medya ve Kültür- Sessiz Yığınların Kültürel İntiharı, 2.Basım, Ankara: Vadi Yayınları
3. POSTMAN, N. (1995). Çocukluğun Yokoluşu Çev: İnal, K.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları