

Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk

Çocuk Ruh Sağlığı

Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

6. Baskı





Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

**Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk
ÇOCUK RUH SAĞLIĞI**

ISBN 978-605-318-666-3
DOI 10.14527/9786053186663

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2018, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevdir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindex.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Nisan 2004, Ankara
6. Baskı: Ağustos 2018, Ankara

Yayın-Proje: I. Tual Şekercigil
Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Özyurt Matbaacılık
Büyük Sanayi Zübeyde Hanım Mah. Süzgül Cad. No: 9
İskitler/Altındağ/ANKARA
Tel: (0312) 384 15 36

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 13385

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net

*Oğullarım Yiğithan ve Atakan'a,
Yeğenlerim Emre, Melike ve Arda'ya
ve ECE'ye*

BÜNYAMİN ÇETİNKAYA

Samsun/Bafra'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bafra'da tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

1993 yılında Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde, Okul Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı olarak göreve başladı. Yüksek Lisans eğitimi nedeniyle 1994 yılı Mart ayında, Trabzon'a tayin oldu. Yüksek Lisans eğitiminin ardından 1995-1996 yıllarında Yedek Subay olarak askerlik görevini tamamladı. 1997 yılı Eylül ayında Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı, 1998 yılı Aralık ayında Öğretim Görevlisi oldu. 2005 yılında Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programını tamamladı. 2007 yılında Yardımcı Doçent Unvanı aldı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Okulöncesi Uygulama ve Araştırma Merkezi yönetim kurulu üyeliği, müdür yardımcılığı, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı, Eğitim Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı ve Karadeniz Stratejik Araştırmalar Merkezi (KARASAM) yönetim kurulu üyeliği görevlerinde bulundu. Halen Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyeliği görevini yürütmektedir.

Akademik çalışmaları, makaleleri, gazete ve dergilerde yayınlanan yazılarının, sosyal ve psikolojik konuları içeren televizyon ve radyo programları yapmasının yanında, "Duvarına Sevda", "Kurşunlu Yolları", "Gubidik" ve "Abidik" adlı dört şiir kitabı ile, bazı Kitaplarda bölümleri bulunmasının yanı sıra Pegem Akademi Yayıncılık tarafından yayınlanan "Sağlıklı Aile, Sağlıklı Çocuk - Çocuk Ruh Sağlığı", "Kendini Aç", "Sevdiğinizine Bağlı mısınız, Bağımlı mısınız?" ve "Hayatın Farkında Olmak", "Etkili Bir İletişim Gerekçeli Yaşamak" ve "Hayat Bir Sınavdır-Sınav Kaygısı ve Motivasyon" adlı altı akademik ve kişisel gelişim kitabı bulunmaktadır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesi olan Dr. ÇETİNKAYA evli, Yiğithan ve Atakan adında iki çocuk babasıdır.

Görüş ve önerileriniz için:

internet: bunyamincetinkaya.com.tr

BAŞLARKEN

Hayatı paylaşarak yaşayan herkesin yararlanabilmesi amacıyla hazırlamış olduğum bu kitap, gerek üslup olarak gerekse değindiği bazı farklı konularla benzerleri n den kendini ayıracak ve sizlere bilgi ve anlayış bazında hizmet edecektir diye düşünüyorum.

Öncelikle kitabın yazımında en çok dikkat ettiğim hususun, mutlaka ve mutlaka okuma yazma bilen her okuyucu tarafından anlaşılabilir bir dil kullanmak olduğunu söylemeliyim. Yabancı dil öğrenmeye karşı olmamakla beraber, Türkçe'mizin her geçen gün yabancı ve tanımadık kelimelerle yozlaştırıldığı, yabancı dillerinin neredeyse ana dilimiz olmaya yüz tuttuğu günümüzde, bu hassasiyetimin hoş görülmesini umarım. Bu nedenle hemen hiçbir yerde ve konuda, hiçbir kelimenin yabancı dildeki karşılığını vermemeye ve Türkçe'de kullanıldığı haliyle aktarmaya çalıştım.

Okumakta olduğunuz bu kitabın bir temel amacının yanı sıra birkaç da yan amacı var. Öncelikle bunları açıklamak istiyorum.

Kitabımın temel amacı; daha mutlu, daha ferah ve aydınlık bir geleceğe kucak açmış bireylerin yetiştirilmesi noktasında, anne babaların ve öğretmenlerin anlayış birliğine varmalarının sağlanmasıdır. Bu nedenle kitapta ilgililer için mümkün olduğunca etkili örnekler verilmeye ve bunlarla çocuk yetiştirmenin önemi ve çocukların hassasiyetleri bir kez daha vurgulanmaya çalışılmıştır.

Kitabın diğer alt amaçları ise görülen lüzum üzerine işlenen, kitabı tamamlayacağı ve insan yaşamına önemli etkileri olduğu düşünülen konuları içermektedir:

Dedikodu illeti,

Aile içi iletişim becerileri,

Öğretmen-öğrenci ilişkileri,

Çocuğun sorunlarına yaklaşım biçimleri,

Tek çocuk-çok çocuk,
Televizyon / lar,
Evlilik-boşanma,
Gelişim dönemleri,
Anne-baba tutumları,
Çocuk yetiştirmede sıkça sorulan sorular.

Bunlar ve diğerleri tümüyle kitabın birer tamamlayıcıları olan konulardır. Bu konuların her biri de bir alt amacı oluşturmaktadır. İnsanların dedikodu yapmamalarını sağlamaya çalışmak, evdeki televizyonların aile içi iletişimin önüne geçmesini engellemeye çalışmak, ideal evliliklerin yapılmasını sağlamak ve aile içi iletişimi artırmak bu alt amaçlardan bazılarıdır.

Sağlıklı çocuklar yetiştirebilmek, sağlıklı evlilikleri ve sağlıklı aile iletişimlerini gerektirir. Bu nedenle kitaba çocuk yetiştirme öneminde başlayıp, çocuk yetiştirmede önemli olan her hususu değerlendirerek devam etmeye çalıştım. Kitap ilerledikçe ideal evlilik, sağlıklı aile, ailede iletişim ve anlaşma konuları da kitap içindeki yerlerini aldılar.

Kitabın yazımına başlama nedenim piyasada var olanların ay-nılarını içeren konulara sahip bir kitap yazmak değildi. Amacım, var olanlarda yer almayan bazı konulara girmek ve bu konulara kendim-ce yaklaşımlarda bulunmaktı. Bu nedenle bir çok konuyu ya kitaba almadım, ya da her yerde ve herkesin söylediklerinin aksine kendime ait düşüncelerimi beyan etmekle yetindim. Bunu yaparken de bilimselliği elden bırakmamaya gayret ettim.

Evli ve bir çocuk babası biri olarak bu kitabın hazırlanmasında evlilik hayatımdan ve oğlumdan çok yararlandım. Eşim ve oğlumla birlikte yaşadığımız süreç de bu kitabın şekillenmesinde etkili oldu. Bu nedenle bu kitapta onların payı var.

Ayrıca böyle bir kitap yazmayı düşündüğümü beyan ettiğimde fikren beni destekleyen dostum Servet SARIKAYA'nın hakkını da iade etmeliyim.

Kitabın yazımı sırasında ilk okuyucuları olan ve tecrübelerini benimle paylaşan Değerli meslektaşlarım Yrd. Doç. Dr. Ali Rıza TERZİ ve Öğr. Gör. İsmail Hakkı TOMAR'a da teşekkür etmem gerekiyor.

Değerli dostum Öğr. Gör. Hüseyin KARA her zaman olduğu gibi, muhteşem bilgisayar dehasıyla hep yanımdaydı. Karikatürler ve resimler kitaptaki yerlerine onun yardımıyla kavuştular.

Kitabın hazırlanmasında senaryolara uygun karikatürler çizerek çalışmamı destekleyen sevgili öğrencim Kadriye BALIKÇI'ya da çok teşekkürler. İmla kuralları ve dilimize uygunluk açısından değerlendirmelerini yapan Öğr. Gör. Dursun ŞAHİN hocama da teşekkür ederim.

Kitabın baskıya hazırlanması aşamasında gerek bilgisayar dehasını, gerekse estetik anlayışını benim için esirgemeyen değerli dostum, kitabımın yayın yönetmeni Sayın Gürsel Avcı'ya da teşekkür ederim.

Değerli hocam, sevgili insan Doç. Dr. Yaşar ÖZBAY'a da sonsuz teşekkürler etmek istiyorum. Kitabın son noktasını onunla koydum. Yazmış olduğum kitabı okuyup, etik ve bilimsel açıdan değerlendirdi ve hatalarımı düzeltme şansı verdi; çok teşekkürler hocam.

Ve son olarak Giresun Eğitim Fakültesi 2003 Haziran mezunu tüm sevgili öğrencilerim. Onlar da beni çok yüreklendirdiler. Derslere aktif katılımları ve paylaşımları ile kendimi iyi bir hoca olarak hissetmeme yardımcı oldular. Yazdıklarımı, televizyon programlarımı takip ettiler ve daha çok yazmamı istediler. Hepsine hayat boyu başarı ve mutluluklar diliyorum.

Siz değerli okuyucuların bu kitaptan üst düzeyde yararlanacağını umuyorum. Bu kitapta, haddimi aşan konulara girmemeye özellikle dikkat ettim. 'Kimse kimsenin aklını beğenmez' düşüncesinden hareketle kimseye akıl vermeyi düşünmedim. Ancak bildiklerimi ve deneyimlerimi aktarmaya çalışırken üslup bunu çağrıştırmışsa şimdiden özür dilerim.

Kitabı edinerek verdiğiniz maddi ve manevi desteğin, bundan sonraki çalışmalarımı pekiştireceğini ve beni daha iyilerini yapma yolunda güdüleyeceğini biliyorum. Bu nedenle verdiğiniz destek için de şimdiden sonsuz teşekkürler.

Cıvı cıvı bir ortamda mutlu ve sağlıklı bir aile yaşamı dileğiyle...

Bünyamin Çetinkaya

Ankara / Nisan 2004

İKİNCİ BASKIYA BAŞLARKEN

Hayat boyunca daha çok yazmaktan ve yeni bir yayınının olmasından daha lüks hiçbir isteğim olmadı. Çağdaş dünyanın üretken toplumunu oluşturan insanlardan ve o toplumun üretken bir ferdi olmaktan başka bir çabamda... Eli kalem tutan her insanın bir yazısının, makalesinin ya da kitabının yayınlandığı zaman hissettiği o muhteşem duyguyu hissetmek gibisi yok herhalde. Yeni bir çocuğu dünyaya gelmiş kadar sevinmek...

Bu gün kitabımın ikinci baskısı yapılacak. Ve ben bu dünyanın en mutlu insanlarından biri olacağım. Bunun için başta yayınevimi, dostlarım olmak üzere kitaba teveccüh gösteren herkese teşekkürler ediyorum. Ve inanıyorum/umuyorum ki kitabı edinmek için ödediğiniz bedelin karşılığını alıyorsunuzdur.

Kitabın ikinci baskısında ilk baskıda gözden kaçan ve sonradan gerek öğrencilerimce gerekse okuyucularca uyarı yapılan noktalara yönelik bir takım düzeltmeler yapıldı. Ayrıca konulara göre elde edilen yeni araştırma bulgularından da yararlanılarak ilaveler yapılarak konular geliştirilmeye çalışıldı. Bilim alanı her geçen gün yeni araştırmalar yapmakta ve yeni bulgular ortaya koymaktadır. Bu nedenle bazen bir ay önce söylenen şeyler bile geçerliliğini yitirebilmekte ve bilgi yerini yenilerine terk edebilmektedir. Ben de bir kitabın tüm sorumluluğunu üzerinde taşıyan bir bilim adamı olarak kitabımla ilgili konuları olabildiğince takip etmeye çalışmakta, kendimi ve bilgilerimi güncellerken kitabın baskılarına da bunu yansıtmaya çalışmaktayım.

Yaşamım boyunca iyi, doğru ve güzel işler yapmaya çalıştım. Bundan sonrada aynı inanç ve azimle yoluma devam etmek kararlılığundayım. İnandığım ve istediğim her şeyi “her şeye” rağmen başardım. Tüm engellere, yokluk ve sıkıntılara rağmen yolumdan dönmedim. Dilerim şu an bu satırları okuyan siz de yolunuzdan dönmezsiniz. Dilerim sizlerde inandığınız yolda başarıya doğru emin adımlarınızı atmaktan geri durmazsınız.

Sizler, çocuk yetiştiren insanlar!

Siz, sevgili anne babalar!

Ve siz, değerli öğretmenler!

Sizin duruşunuz çocuğunuzun yarınki duruşudur.

Sizin inanç ve azminiz çocuğunuzun yarınki inanç ve azmidir.

Bunun için size düşen görev bu ülkenin aydınlık geleceğini oluşturacak çocuklarımızı yetiştirmek için, onurlu ve gururlu bir duruş sergilemek ve daha çok çalışmaktır. Unutmayınız ki her bir çocuk bu dünyaya gelmiş eşsiz ve emsalsiz bir cevher gibidir. Bu cevher işlenmek ve mücevher olmak ister. Bunun içinde size sonsuz derecede ihtiyacı vardır. Size düşen bunu fark ederek ona en uygun ortam ve imkânları sağlamaktır. Bu kitabı edinmiş olmanız zaten bunun farkında olduğunuzu ve ülkemizin aydınlık geleceği olan çocuğunuz için en iyisinin arayışında bulunduğunuzu gösteriyor. Tebrik eder sevgi ve saygılar sunarım.

Cıvılcıvıl bir ortamda mutlu ve sağlıklı bir aile yaşamı dileğiyle...

Bünyamin Çetinkaya

Giresun / Ağustos 2004

ÜÇÜNCÜ BASKIYA BAŞLARKEN

Daha söylenecek ne var bilemiyorum. Öncelikle ne kadar mutlu olduğumu ifade etmek isterim. Yaşama üretken bir birey olarak dâhil olabilmek ve ürettiğimin takdir edilmesine şahit olmak çok güzel bir duygu. Ve ben sanırım bu üçüncü baskıyla artık kendi kendini satan bir kitabın yazarı olmak ve insanlar tarafından test edilip onaylanarak kabul görmüş bir kitabın yazarı olmak mutluluğunu daima yaşayacağım. Bu nedenle öncelikle değerli dostlarıma bir kez daha teşekkür etmek ve üçüncü baskıya namzet bu köşeyi kapatmak istiyorum:

Dostum, Sevgili kardeşim Dr. NEŞET BAYRAM... Kitabımın üçüncü baskısını büyük bir onur ve gururla sana hediye ediyorum. Tümüyle sana... İyi ki dostumsun, iyi ki varsın... Yaşama sınımsız sarılacağın ve başaracağın inancıyla...

Giresun/Şubat-2010

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

SAĞLIKLI BİR EVLİLİK SAĞLIKLI BİR AİLE

(Syf 1-14)

Türk Toplumunda Aile Yapısı	1
Aile Nedir?.....	1
Geleneksel Aile – Çekirdek Aile.....	2
Severek Fakat Akılcı Bir Evlilik	2
Sağlıklı Bir Evlilik Yapmanın Ön Şartları.....	3
Görücü Usulü Evlilikte Dikkat Çekici Noktalar.....	4
Aşkın Gözü Kör Olmamalı	5
Evliliğin Ana Gereksinimleri	5
Eşler Arasında Üst Düzey İletişim Gerekir.....	5
İki Gönül Bir Olunca	7
Mutlu Bir Ailede HER İŞİN BAŞI “SEVGİ”	9

2. BÖLÜM

ÇOCUK YETİŞTİRMEK ÖNEMLİ BİR İŞ!

(Syf 15-22)

Çocuk Sorumluluğu Beraberinde Getirir	15
Çocuk Yetiştirmenin Yüklediği Sorumluluklar	16
Çocuklar Anlar	16
Çocuk Yetiştirmek İlgı, Sevgi ve Sabır Gerektirir	17
Zararın Neresinden Dönerseniz Kârdır	18
Çocuk Hayatı Algılamaya Ne Zaman Başlar?	19
Mükemmel Yaratık: ÇOCUK	21

3. BÖLÜM KAÇ KİŞİLİK AİLE

(Syf 23-34)

Niçin Çocuk Yaparız?	23
Tek Çocuk Olmanın Dezavantajları.....	24
Tek Çocuklu Ailelere Öneriler	25
Niçin Birden Çok Çocuk?	26
Anne Babası Çalışan Çocuk.....	28
Baba Çocuk İlişkisi	31
Babalarıyla İletişim Halinde Olan Bebekler	32

4. BÖLÜM AİLEDE İLETİŞİM VE ANLAŞMA

(Syf 35-58)

Empati.....	42
Sempati	44
“Sen-Dili” mi? “Ben-Dili” mi?	45
Dinleme Becerileri	47
Aile İçi İletişim ve Kendini Açma	49
Kişiyeye Göre Kendini Açma.....	50
Kendini Açmada Ailenin Etkisi.....	52
Evdeki Televizyon/lar.....	54
Televizyonun Çocuk Gelişimine Etkileri	54

5. BÖLÜM BAĞLANMA NEDİR?

(Syf 59-70)

Bağlanma Nedir?	59
Bebeklikte Bağlanma.....	60
Yetişkin Bağlanma Stilleri/Dörtlü Bağlanma Modeli	61