

# *Evlat*

*Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal*



Ebeveyn-Çocuk Serisi



Ebeveyn-Çocuk Serisi

**Evlat®**

Saniye Bencik Kangal

Genel Koordinatör: Akif Aktuğ

Editör: İpek Arman

Redaktör: Onur Aslantürk

İllüstrasyon: Tufan Kızılırmak

Kapak Tasarım ve Mizanpaj: Songül Düzgün

Elma Ekibi: Ahmet Seyfi Atmaca, Bahar Güzel, Ceyda Kocatürk, Çiğdem Karaca,

Demet Uyar, Gamze Aras Azapoğlu, Gülderen Çopur, Hüseyin Yılmaz,

Merve Çalışkan, Sait İşseven, Serdar Tosun, Sevim Yaylagül, Vildan Barış Örkmez,

Yılmaz Çetin Sayın, Zeynep Şule Duru

ISBN 978-605-9367-60-8

11. Basım Ocak 2020 (2000 adet)

12. Basım Ocak 2020 (2000 adet)

13. Basım Ocak 2020 (2000 adet)

Elma Yayınevi

Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.

No: 37/7 Çankaya/Ankara

Tel: 0312 417 72 73

bilgi@elmayayinevi.com

Yayıncı Sertifika No: 45776

Basımevi: Fersa Matbaacılık Paz. San. Tic. Ltd. Şti.

36. Sok. No: 5/B-C-D Ostim Yenimahalle/Ankara

Matbaa Sertifika No: 16216

### **ELMA YAYINEVİ®**

Kitabın tüm yayın hakları ELMA YAYINEVİ'ne aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır.

"ELMA", AKADEMİ ARTI YAY. AŞ'nin bir markasıdır. © 2019, ELMA YAYINEVİ

Kitaplarımızda Dil Derneği Yazım Kılavuzu esas alınmaktadır.

### **KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI**

Kangal, Saniye Bencik

Evlat / Saniye Bencik Kangal ; editör: İpek Arman.—Ankara : Elma Yayınevi, 2019.

192 s. ; 21 cm.—(Ebeveyn-Çocuk Serisi)

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN 978-605-9367-60-8

1. Ebeveyn ve çocuk 2. Anne ve çocuk ilişkileri 3. Erken çocukluk dönemi 4.Çocuk gelişimi  
I. Arman, İpek II. Eser adı

### **MLA**

Kangal, Saniye Bencik. *Evlat* Ed. 11, 12, 13. bs. İpek Arman. Ankara: Elma Yayınevi, 2020.

### **Hayat Amacımız**

Daha eğitilmiş ve daha çok okuyan bir ülke için çalışıyoruz.

### **Gelecek Hayalimiz**

Alanımızda Türkiye'nin en saygı duyulan kurumu olacağız.

### **Değerlerimiz**

Dürüstlük  
İş Kalitesi  
Girişimcilik  
Hoşgörü  
Yurt Sevgisi

*Gönüldaşım, oyun arkadaşım Aykut'a*

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The Department of Health (2000) has published a strategy for older people, which sets out the government's commitment to older people and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

The strategy for older people is based on the following principles: (1) older people should be able to live independently and actively; (2) older people should be able to access the health care services they need; (3) older people should be able to live in their own homes; (4) older people should be able to participate in the community; (5) older people should be able to live in a safe and secure environment; (6) older people should be able to live in a caring and supportive environment; (7) older people should be able to live in a healthy and safe environment; (8) older people should be able to live in a peaceful and quiet environment; (9) older people should be able to live in a clean and fresh environment; (10) older people should be able to live in a green and open environment.

İster âlim ol ister zalim; dünyadaki ilk rolün evlat olmaktı.  
Önce anne babalarımızın sonra da bu toplumun evlatları olduk.  
Toplum bir kanaviçe gibi ince ince işlenmiş rengârenk bir tablo.  
Her bir evlat o tabloda küçücük bir nokta! Küçücük bir nokta  
olsak da tabloda yerimiz belli, rengimiz belli,  
diğer noktalarla uyumumuz, ahengimiz belli.  
Hepimiz farklı renkteki iplerle işte böyle birbirimize  
bağlanmışız. Özümüzdeki renkler bir bütüne can vermiş.  
Özdeki o rengin solması, tablonun güzelliğini,  
ahengini etkilemiş.

Bir anne/baba çocuğuna, bir öğretmen öğrencisine, bir  
hoca asistanına, "Aptal, iletişimin bozuk senin" diye hakaret  
ederken bütünün özde olduğunu unutmuş. Oysaki herkesin  
rengârenk iplerle birbirine bağlı olduğunu fark edebilseler,  
edilen hakaretlerin sanki bir apartman boşluğundaki akis gibi  
kendilerine döneceğini, kendilerini yaralayacağını bilseler  
acaba değişir miydi her şey?

Bu kitap, boşluktaki aksin yüzleri güldürmesi amacıyla, tüm  
evlatlar güzel sözler duysunlar, doğru muamele görerek sevgi  
hamuru ile yoğrulsunlar diye yazıldı.

Bir evlat olan kendim için, senin için, dünyaya gelmesine vesile  
olduğumuz çocuklarımız için, çocukla çalışan,  
kendiyile çelişen herkes için yazıldı.

Yüreğinde insan sevgisi barındıranlara sevgiyle, muhabbetle...

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased in the Netherlands. The prevalence of mental health problems is estimated to be 15% (Van't Hof *et al.* 2002). The prevalence of mental health problems is expected to increase in the future (Van't Hof *et al.* 2002).

People with a mental health problem often experience difficulties in their daily lives. These difficulties can be in the area of work, family, social life, and self-care. People with a mental health problem often experience a loss of interest in life, a loss of energy, and a loss of motivation. These difficulties can lead to a loss of independence and a need for support and care.

People with a mental health problem often experience a loss of independence and a need for support and care. This need for support and care can be met by family members, friends, and professionals. However, the need for support and care can also be met by the person with a mental health problem themselves. This is often done through self-help strategies and self-care activities.

Self-help strategies and self-care activities can be very helpful for people with a mental health problem. These strategies and activities can help people to manage their symptoms, cope with stress, and improve their quality of life. Self-help strategies and self-care activities can also help people to become more independent and to take control of their own lives.

There are many different self-help strategies and self-care activities that people with a mental health problem can use. Some of these strategies and activities include: taking medication as prescribed, attending therapy, practicing relaxation techniques, exercising, and eating a healthy diet. Self-help strategies and self-care activities can also include: setting goals, developing a routine, and seeking support from family and friends.

Self-help strategies and self-care activities can be very helpful for people with a mental health problem. However, it is important to remember that self-help strategies and self-care activities are not a substitute for professional help. If you are experiencing difficulties in your daily life, it is important to seek help from a professional. A professional can help you to understand your condition, develop a treatment plan, and provide support and care.

Self-help strategies and self-care activities can be very helpful for people with a mental health problem. However, it is important to remember that self-help strategies and self-care activities are not a substitute for professional help. If you are experiencing difficulties in your daily life, it is important to seek help from a professional. A professional can help you to understand your condition, develop a treatment plan, and provide support and care.

Self-help strategies and self-care activities can be very helpful for people with a mental health problem. However, it is important to remember that self-help strategies and self-care activities are not a substitute for professional help. If you are experiencing difficulties in your daily life, it is important to seek help from a professional. A professional can help you to understand your condition, develop a treatment plan, and provide support and care.

# Önsöz

Hayata ve insanlara nasıl baktığımızla birebir alakalı yazdıklarımız. Her kitabın yazarı, metnin bir köşesine yerleştirir kim olduğunu ve nasıl bir yerde durduğunu... Bazen kahramanın bir konuşmasından bazen ufacık bir yorumdan bazen de kitabın son sayfasındaki o son cümlenin okura veda ederken söylediklerinden anlarız nasıl bir yazarla karşı karşıya olduğumuzu.

Yazarın iyimserliği, samimiyeti, başkalarını ve hayatı sevebilme potansiyeli, cesareti, kendisiyle çatışmayan ruh hali, okura gerçekten bir şeyler verebilme arzusu; işte hep bu satırların arasında birer küçük ipucu gibi durur. Biliyoruz ki aydınlık ve güler yüzle anlatılan her şey, daha güçlü geçer karşıdaki insana. Kalıcı ve uygulanabilir olması da bir diğer olumlu tarafıdır samimiyet içeren söylemlerin, yazıların.

Okuyunca göreceksiniz ki bu kitap tam da ismine yakışır bir dille, yani sevgiyle yazılmış. *Evlat*'ın satırlarında hem iyi bir anne hem iyi bir akademisyen hem iyi bir yazar, en önemlisi de iyi bir insan var. Akademik bir anlatının böylesi romansı ve insana dokunacak şekilde ele alınması, yazarın "Söylediklerim, anlattıklarım yaşamın içinden, hepimizin, herkesin hayatında olan" diye okura seslenmesi aslında.

Bu kitabın içinde; yazarın telaşları, acıları, deneyimleri ve bilgisi olduğu kadar her ailenin yaşayacağı sorunlar ve bu sorunların çö-

zümleleri de var. Hani altı çizilerek okunan kitaplar vardır ya işte tam onlardan biri elinizde tuttuğunuz eser.

Bir akademisyenin sınav heyecanını okurken, bir çocuğun haklı isyanlarına ve çözümlerine tanık oluyoruz. Bu kitabı okuyan herkes kendine bir pay çıkarabilir ve bu kitabı okuyan hiçbir annenin-babanın çocuğu artık "haydut" diye etiketlenmez.

Ellerine sağlık Akademisyen Annemiz, en çok da sevgili dostumuz...

Çocukların yüzü hep gülsün diye büyük bir adım daha attın.

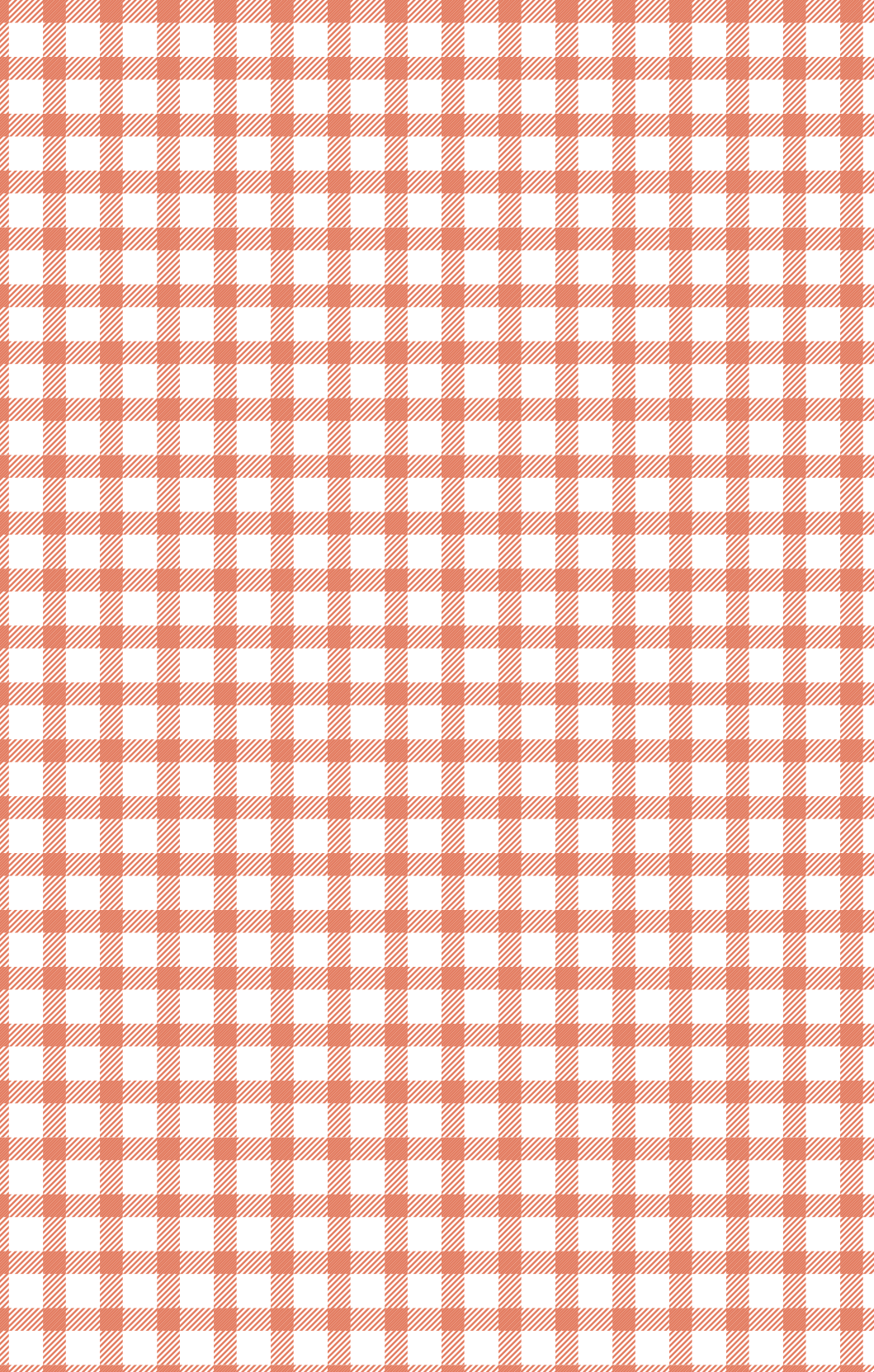
İpek Arman

Elma Yayınevi Genel Yayın Yönetmeni



# *İçindekiler*

Başlarken.....	11
Bölüm 1	
Gelişen Beyin ve Yaşanan Krizler .....	19
Bölüm 2	
Gelişimin Sihirli Değneği: Oyun .....	51
Bölüm 3	
Dikkat! Başrolde Baba Var! .....	65
Bölüm 4	
Oyuncaklara ve Renklere Özgürlük.....	83
Bölüm 5	
Çocuk Kitaplarına Yer Açın .....	95
Bölüm 6	
Boşanma Sonrası Çocuk Ruhunu .....	105
Bölüm 7	
Zehirli Önyargılar .....	127
Bölüm 8	
Kardeşini Kıskanmayan Var mı ? .....	135
Bölüm 9	
Özgüven Kaç Maddede Gelişir ?.....	151
Bölüm 10	
Kaçınılmaz Son .....	161
Sonsöz .....	185
Kaynakça .....	189



Başlarken

**Y**eni bir kitapla tekrar merhabalar sevgili dostlarım. Bu kitabı yazarken birinci amacım siz değerli okurlarımla yeniden tanışmaktı. Bu nedenle kendimi bir hayali karaktere sığdırdım. Günay adı altında yaşantımdan küçücük bir kesit sundum sizlere. Günay'ın yaşadığı her şey gerçek yaşam öykümden alındı. Peki, öyleyse neden gerçek adımları kullanmıyorum diye kendimi çok sorguladım. Açıkçası bazı anları kendi adımla anlatmak biraz zor geldi. Sanki Günay yaşıyor gibi anlatmak hayal kırıklıklarımı biraz daha hafifletti, acılarımın üzerine yeniden yoğunlaşmama engel oldu. Günay'a yükledim yaşarken acı veren tüm anların kederini, üzüntüsünü. İnsan bazen kendisini anlatmak istiyor, anlaşılacak istiyor. Anlaşılacak istemek belki de en insani duygumuz. Umarım kendimi size en yalın halimle sunmayı başarabilmişimdir.

Bu kitabı yazarken bir diğer amacım ise ülkemizin çocuklarının gelişiminin sağlıklı sürmesi için yol gösterici olabilmektir. Bu alanın akademisyeni olarak kendime belirlediğim yegâne amaç toplumsal fayda sağlayabilmektir. Kitabı okuduğunuzda doçentlik unvanını gözümde nasıl büyüttüğümü, bu uğurda ne stresli günler yaşadığımı göreceksiniz. Profesörlüğüme üç yıl kala bu unvanı almak konusunda hiçbir hırslımın kalmadığını hissediyorum. İndeks değeri en yüksek dergide makalemin yayımlanmasının peşinde değil, en yüksek toplumsal faydayı sağlayabilmenin, daha çok çocuk ve aileye dokunabilmenin peşinde koşmak istiyorum.

*Küçük Prens* isimli kitapta "Büyükler sayılardan hoşlanırlar" der ya hani, işte akademik yaşam da sayılarla ilgilenir. Doçent mi olacaksınız? O halde kaç tane akademik kitap yazdın, ulusal ve uluslararası

dergilerde kaç makalen var, uluslararası kaç kongreye katıldın, dil puanın kaç? Senin bu basamakları çıkarken döktüğün gözyaşlarıyla kimse ilgilenmez. Hislerin, nasıl bir insan olduğun değil, varsa yoksa kaç puanlık makale yazdığın önemli olan. Kaç çocuğa dokunduğunun, kaç aileye rehberlik ettiğinin, toplumsal fayda sağlamak için sosyal dezavantajlı bölgelerde kaç seminer verdiğinin bir değeri yoktur. Kafanı yastığa koyduğunda vicdanınla baş başasıdır.

Ben geceleri yastığıma kavuştuğumda nasıl daha çok makale yazarak unvan alacağımın değil, nasıl daha fazla fayda sağlayabileceğimin, değer katabileceğimin planlarını yapıyorum. Bu kitaplar bunun için yazılıyor, sosyal medya paylaşımları bunun için hazırlanıyor. Bir çocuğa dokunmak, bir aileye ulaşmak bazen dünyaya bedel olabiliyor.

Bu satırları okuyan sevgili dostum, bana dünyaları verdiğini bil...