

Korkma! iyi Bir Annesin

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal



Ebeveyn-Çocuk Serisi



Ebeveyn-Çocuk Serisi
Korkma! İyi Bir Annesin[®]
Saniye Bencik Kangal

Genel Koordinatör: Akif Aktuğ
Editör: İpek Arman
Redaktör: Deniz Bora
Kapak Tasarım ve Mizanpaaj: Songül Düzgün
Elma Ekibi: Ahmet Seyfi Atmaca, Bahar Güzel, Ceyda Kocatürk, Çiğdem Karaca,
Demet Uyar, Gamze Aras Azapoğlu, Gülderen Çopur, Hüseyin Yılmaz, Merve Çalışkan,
Serdar Tosun, Sevim Yaylagül, Vildan Banış Örkmez, Yılmaz Çetin Sayın, Zeynep Şule Duru

ISBN 978-605-9367-19-6

1. Basım Ekim 2017
31. Basım Ekim 2020 (2500 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. © 2017, ELMA YAYINEVİ

Kitaplarımızda Dil Derneği Yazım Kılavuzu (2018) esas alınmaktadır.

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Kangal, Saniye Bencik

Korkma! İyi bir annesin / Saniye Bencik Kangal ; editör: İpek Arman.—Ankara : Elma Yayınevi, 2017.

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

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN 978-605-9367-19-6

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

MLA

Kangal, Saniye Bencik. *Korkma! İyi bir annesin*. 31. bs. Ed. İpek Arman. Ankara: Elma Yayınevi, 2020.

Hayat Amacımız

Daha eğitimli 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

*Bana mutlu bir çocukluk hediye eden
annem ve babama...*

Teşekkür

Sevgili oğlum Demir, ilk teşekkürüm sana. Senin annen olmak hayatımı, düşünce yapımı, hatta mesleğime bakış açımı o kadar olumlu etkiledi ki... Yıllarca okumuş olabilirim ama hiçbir kitap senin bana öğrettiklerini yazmıyordu. Hiçbir kitapta bir annenin yavrusuna baskarken bu denli kalbinin çarpacağını, içinin titreyeceğini okumamıştım. Bu kitabı ben yazdım ama yazdıklarımın çoğunu sen hissettirdin, sen yaşattın. İyi ki benim oğlumsun, iyi ki annen olmuşum... Birlikte daha nice kitaplar yazalım oğlum...

Hayat arkadaşım Aykut. Ne zor bir karardı ebeveyn olma sürecimiz. Rahatına düşkün bir çift olarak bizi ne kadar zorladı ilk günler. Ama şimdi dönüp baktığımızda sanki Demir olmadan günümüz geçmiş gibi değil mi? Bu kitabı yazmam için bana verdiğin desteğin tarifi yok. Sadece bu kitap değil ki hayatımın en zorlu anlarında, en mutlu anlarında, en heyecanlı anlarında hep sen vardın. Hep ol tamam mı? Seni çok seviyorum...

Canım annem Şahander Bencik ve canım babam Rasim Bencik. Beni büyüttünüz sanıyorsunuz ama ben sizin yanınızda kendimi hâlâ saçları iki yandan örgülü küçük kız çocuğu gibi hissediyorum. Şimdi de oğlumun büyüme ve gelişme serüveninde en büyük destekçimiz oldunuz. İnsan ailesini seçemiyor ama seçme şansım olsaydı her seferinde sizi seçerdim. Benim şu hayattaki en büyük şansım sizsiniz.

Bana şükretmeyi, sahip olduklarımla mutlu olabilmeyi, sabretmeyi siz öğrettiniz. Ben çalışayım diye her türlü fedakârlığı yaptınız. Minnettarım...

"Gelin, kaynana toprağındandır" derler ya işte biz bunun canlı örneğiyiz bence. Sevgili kayınvalidem Nihal Kangal ve kayınpederim Ali Kangal. On sekiz yaşında evlenip kendine güvenen, dürüst, mutlu üç çocuk yetiştirmişler. Ne mutlu ki biri benim payıma düştü. Sizleri her zaman iyi niyetiniz, olumlu bakış açınız ve merhametli kalbinizle yanımda hissediyorum. Kitap yazma serüvenime verdiğiniz destek için çok teşekkür ederim. İyi ki sizin gelininiz olmuşum. "Gelin" diyorum ama ben kendimi "evlat" gibi hissediyorum. Çünkü öyle hissettiriliyorum...

Canım abim Ahmet Bencik, sevgili eşi canım Olga Ablam, güzel görümcelerim Ayşegül Yorgancı ve Gülin Kangal... Abim evlenince bir ablam olmuştu, ben evlenince ise iki kız kardeşim daha oldu. Canım kardeşlerim, bu kitabın her aşamasında bana verdiğiniz destek ve güven için çok teşekkür ederim. Mesajlara, telefonlara geç dönsem, buluşmalara gelemesem de beni hep anlayışla karşıladınız. "Sen hâlâ çalışıyor musun" diye sorularınız devam edecek biliyorum. Evet, sanırım ben hep çalışacağım ve sizi hep yanımda isteyeceğim. Korkmayın! Aslında iyi bir kardeşim.

Güzeller güzeli yeğenim Naz. Halasının biricigi... "Halacığım sen nasıl bu kadar uzun yazabiliyorsun", "halacığım kitabın adı ne oldu", "halacığım kitap bitmedi mi daha" diye her seferinde destek veren güzel kalpli, güzel yüzlü yeğenim. Biliyorum ki sen daha güzellerini yazacaksın...

Her sınavdan önce akla, hemen onun adı gelir Özge Özge Özge! Sevgili Özgem (Özge Selçuk Bozkurt) iyi ki Hacettepe'de keşişti yollarımız. Arada kilometreler olsa da varlığın hep yanı başımda. "Senin işlerin hep zor olur ama en iyi şekilde sonuçlanır be Sanişim", "biter be Sanişim, hem de senin gibi mükemmeliyetçi birinin kitabı harika olur" diyen sesin bu satırları yazarken kulağımda... Canım dostum, can dostum iyi ki varsın...

Akademisyenlik zor bir meslek. Ama iş yerinizde güvенеbileceğiniz dostlarınız varsa her zorluk daha kolay aşıyor. Ben kitabı bitireyim diye "bugün de kahve içmeyelim" diyen, bana öğle araları yeter ki çalışayım diye dışarıdan yemekler getiren canım dostlarım Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Aytekin ve Uzm. Sibel Özkızıklı iyi ki varsınız.

Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünün değerli öğretim üyeleri, hepinizin üzerimde emeği var. Bir nakış gibi yıllar boyu işlediniz beni. Ne kadar teşekkür etsem az. Ama özellikle üç hocam var ki ben onların birleşimi gibi hissediyorum kendimi. Canım hocalarım Prof. Dr. İsmihan Artan, Prof. Dr. Pınar Bayhan ve Prof. Dr. Nilgün Mehtin. Yirmi yıldır sizleri izliyorum ben. Öğrenciyken o kolçaklı sandalyelerde oturup hayran hayran dinlerdim sizleri. Şimdi sizlerle birlikte her gün aynı koridorda, yan yana odalarda olmak, aynı toplantı masasını paylaşmak benim için büyük gurur. Üzerimde emeğiniz, desteğiniz çok. Sonsuz teşekkürlerimle...

Sevgili Sibel Özdemir. 2009 yılında bizim bölümü kazandığında danışmanın olmuştum. Kim derdi ki danışmanını bir "instagramer" yapacaksın. Sevgili Sibel olmasa, ilk "repost"u yaparak o kıvılcımı çakmasa belki "Akademisyen Anne" olmazdı hiç. Sana çok şey borçluyum canım arkadaşım. Bu kitabı ilk okuyan baba Çağlar; desteğin, katkıların, güzel sözlerin için sonsuz teşekkürler. Prensessimiz Peri, tatlı eşin ve sevgili dostum Güzen'e kocaman öpücükler.

Sevgili instagram dostlarım. Günden güne büyüyen sayfamızda birlikte gülüyor, eğleniyor, dertleniyor, bazen de tartışıyoruz. Ama her şeyden önce paylaşmanın tadına varıyoruz. Benim için öyle değerlisiniz ki... İşte bu nedenle bu kitap sizlerin sorularından feyz alınarak, sizlere hediye olarak yazıldı. Umarım seversiniz...

Veee bu kitabın sizlere ulaşmasında ön ayak olan, bana güvenen, destekleyen sevgili Elma Yayınevi. İyi ki yollarımız kesişti. Samimiyetinizden, doğallığınızdan aldığım güçle bu kitabı tamamladım. Her türlü desteğiniz için çok teşekkür ediyorum...

Bu satırları okuyan sen... Kitabıma değer verip aldığın için çok teşekkür ederim. Umarım seversin. Bu kitap benim için inan çok özel. Her kelimesi, her satırı uykusuz gecelerin, zorlu günlerin ürünü. Yıllarca bu kitabı yazmak istedim ben. İşte şimdi sen de bir hayali ellerinde tutuyorsun. Senin hayallerinin de bir gün gerçekleşmesi dileğiyle keyifli okumalar diliyorum, sevgiler...

Saniye (Akademisyen Anne)

19.08.2017, 02.30

Demir'in başucunda...

Akademisyen Anne

Akademisyen Anne 2013 yılında oğlu Demir Kangal ile birlikte doğdu. Küçük bebeği kucağındayken çocuk gelişimci olmasına rağmen çok bocaladı. Her şeyi okuyarak, araştırarak yapmaya alışmış olan Akademisyen Anne, çocuk büyütmenin tam olarak kitaplardaki gibi yürümediğini fark etti. Annelikle ilgili karşılaştığı her soruda makaleleri okudu, kitapları okudu, internet sayfalarını, blogları okudu. Blogların hissettirdiği duygu yoğunluğunu sevdi ve kendisine bir blog açtı.

2014 yılında ise akademisyen anne isimli instagram hesabında (@akademisyenanne) bilgilerini deneyimleriyle harmanlayarak, anneler ve anne adaylarıyla paylaşımda bulunmaya başladı. Gelişimsel öneriler, oyunlar paylaştı. Paylaştıkça çoğaldı. Paylaşımları birçok farklı sayfada yankı buldu ve anne çocuk kategorisinde popüler sosyal medya kullanıcıları arasına girdi.

2017 yılında eşinin ve bir bilişim ajansının desteğiyle Akademisyen Anne mobil uygulamasını IOS ve Android kullanıcılarının kullanımına uygun olarak oluşturdu. Bu mobil uygulama ülkemizde, annelerin çocukları için oyun önerileri alabildiği ve kendi oyunlarını paylaşabildiği ilk mobil uygulama olma özelliğini taşıdı.

Akademisyen Anne aynı ismi taşıyan instagram hesabı, mobil uygulaması, web sayfasında paylaşımlarına büyük bir aşkla devam etmektedir. Akademisyen Anne'nin gözünde onu takip eden her birey çok özel ve değerlidir...

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal (Akademisyen Anne) 1980 yılında Ankara'da dünyaya geldi. Mutlu bir çocukluğun ve uzun bir eğitim maratonunun ardından, 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünden mezun oldu. Aynı yıl özel bir zihinsel engelliler rehabilitasyon merkezinde çocuk gelişimci, 2004 yılında ise özel bir anaokulunda eğitim koordinatörü olarak görev yaptı. Aynı yıl mezun olduğu okuluna dönerek, araştırma görevlisi olarak göreve başladı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programından 2006 yılında yüksek lisans, aynı programdan 2010 yılında doktora derecelerini aldı. 2011 yılında öğretim görevlisi, 2014 yılında yardımcı doçent, 2017 yılında doçent unvanlarını aldı.

Saniye Bencik Kangal, çocuk ve oyun, çocuk edebiyatı, üstün yetenekli çocuklar, okul öncesi eğitim alanlarında teorik ve pratik çalışmalar yürüterek, ilgili alanlarda ailelere ve eğitimcilere yönelik seminerler, hizmet içi eğitimler vermekte ve atölye çalışmaları düzenlemektedir.

Halen Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda Çocuk Gelişimi Bölümü bünyesinde normal gelişim gösteren ve üstün yetenekli çocuklar ve aileleri için gelişim takibi, danışmanlık ve eğitim hizmeti sunmaktadır.

Mesleğini büyük bir aşkla ve tutkuyla yapan yazar, dünyanın en güzel mesleğine sahip olduğunu düşünmektedir. Çünkü bir çocuğa dokunabilmek, bir aileye ulaşabilmek dünyalara bedeldir...

içindekiler

Önsöz	13
Başlarken	15
Korkma! Kucakla	23
Korkma! Güvenli Bağlanır	33
Korkma! Ağlar	41
Korkma! Kendine Zaman Ayır	49
Korkma! Uyur	55
Korkma! Alışır	65
Korkma! O Bir Kaşif	71
Korkma! Paylaşır	79
Korkma! Tanısın	85
Korkma! Bırakır	91
Korkma! Tuvalete Alışır	99
Korkma! Oyna	111
Korkma! Teknolojiye Sınır Koy	125
Korkma! Artık Okullu Oldu	133
Korkma! Cevapla	145
Korkma! Tekrar Oku	161
Korkma! Sınır Koy	173
Korkma! İletişim Engellerini Kaldır	183
Korkma! Özgüveni Geliştir	191
Sonsöz	199
Kaynaklar	203

Önsöz

Sevgili anne! Sırtına elimi koyup eğilip gözlerinin içine bakmak istiyorum. Gözlerinin içine baka baka “yalnız değilsin, bak hepimiz aynı yollardan geçiyoruz, hepimiz benzer şeyleri hissediyoruz” demek istiyorum.

İşte bu kitap sırtındaki elim, gözlerinin içine bakan gözlerim. Ve elim elinde, gözlerim gözlerinde, yürekten ta derinlerden bir yerden diyorum ki;

KORKMA! İYİ BİR ANNESİN

Baslarken



Kim Şu en iyi anne dediğimiz kiŐi?

Bebeğini hiÇ ağlatmayan mı?

Yoksa bebeği bir gœĐsünü emerken diğer gœĐsünden foŐur foŐur süt taŐan kiŐi mi?

Ya da sabahtan akŐama kadar oyun oynayan, en orijinal oyunları bulan mı?

En iyi anne, en gœzel yemekleri yapan, bir yumurtadan tœrlœ tœrlœ figœrler yapıp sœslœ tabaklar hazırlayan kiŐi olmalı belki de.

Çocuğu yemek seğmeyen anne mi en mœkemmeli, sabaha kadar deliksiz uyuyan mı?

Buldum! Çocuğunu tam on sekiz aylıkken tuvalete aŐıŐtıran anne olmalı en mœkemmeli!

Belki de hiÇ TV izlettirmeyendir en iyisi.

Sence kim bu en iyi anne? Kim biliyor musun? Okuyup gœrelim bakalım kimmiŐ...

Birçok mail aldım, gœrœşmeler yaptım. Hepsinde "ben kœtœ bir anne miyim" kaygısı vardı. Çœnkœ hiÇbir Şey hayallerimizdeki gibi olmuyordu. Sahi, ne hayal etmiŐtik biz?

Mis kokulu bebeğimiz beŐiĐinde mıŐıl mıŐıl uyuyacaktı. Biz onun melek gibi uyuyuŐunu izlerken huzuru bulacaktık. Uyanınca soursuz emecek, ek besinlere geçtiyse gœzel gœzel yemeğini yiyecekti. Yœzœ gœzœ yoğurt olmasına rağmen etrafın kirlenmesi bizim hiÇ umurumuzda olmayacaktı. Onun bu Őirin gœrœntœsœnœn

fotoğrafını çekip sosyal medya hesaplarımızda "güzelliğimi yolda borçluyum" yazarak paylaşacaktık.

Sonra onun sakın sakın oturup özene bezene aldığımız oyuncaklarla nasıl oynadığını izleyecektik. Yavrumuz oyun oynarken biz kitabımızı okuyacaktık. Arada bir kafamızı kaldırıp ona bakacak "ayy ne güzel oynuyor ne tatlı" diye düşünüp yüzümüzde tatlı bir tebessüm kitabımıza geri dönecektik.

Yavrumuz için yağsız, tuzsuz, şekersiz ama leziz mi leziz yemekler yapmanın peşine düşecek, bu yemekleri ise bir gün kuş, bir gün tavşan, bir gün çiçek şeklinde tabaklar hazırlayarak sunacaktık. O da iştahla yiyecekti tabii. Hıı bir de bu süslü tabakların resmini çekip sosyal medya hesaplarımızda paylaşacak, eşimizden dostumuzdan alkışları toplayacaktık.

Tuvalet alışkanlığı kazanma sürecinde biz de kakalara el sallayacak, diğer kakalara selam gönderecektik.

Onun için aldığımız güzel kıyafetleri, gönlümüzce giydirecek; parkta, bahçede, evde hatta leğenin, sepetin, berenin içinde fotoğraflarını çekecektik. Ee tatlı yavrumuza da leğenin içinden gülümsemek düşecekti.

Hayaller böyleyken peki ne oldu da tepetaklak olduk birden? Yeni doğan bebek oyuncakla oynamıyor, laftan sözden anlamıyor, sürekli ağlıyor, aralıksız emmek istiyor ya da emmeyi reddediyordu. Süt bir türlü gelmiyor, gelse de acıyan meme uçlarıyla emzirmek çok zor oluyordu. Sahi, hani dünyanın en güzel duygusuydu emzirmek? Herkesin bir göğsünden emzirirken diğer göğsünden sütler fışkırırken senin niye sütün gelmiyordu? Ya da keyif vermiyordu. İyi anne değil miydin yoksa?

Henüz 3 kg, 50 cm'lik minicik bir yavru olmasına rağmen tüm evi nasıl ele geçirdiğine hayret ettik. Sadece evi mi? Tüm zamanımızı, gecemizi gündüzümü, hayatımızı istila etti bu minicik beden!

Yalnız değilsin, bebek sahibi olunan ilk aylar duvara çarpmak gibi bir şey! O duvara ben de çarptım! Hepimiz çarptık. Ruhumuzu yaraladık sandık, yaralarımızı bebek kokusuyla sardık ve gör-