

AİLENİZİN KUMANDASI

SANIYE BENCİK KANGAL



Bilgi-İyilik-Gelişim Serisi



Bilgi-İyilik-Gelişim Serisi

Ailenizin Kumandası[©]

Saniye Bencik Kangal

Genel Koordinatör: Çiğdem Karaca
Editör: İpek Arman
Redaktör: Gamze Aras Azapoğlu
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Çiğdem Karademir
Elma Ekibi: Ahmet Seyfi, Bahar, Bilge, Ceyda,
Demet, Gülderen, Hüseyin, Merve, Mustafa,
Sevim, Şeyma, Vildan Barış

ISBN: 978-625-7112-78-9

1. Basım Eylül 2023 (30.000 adet)

Elma Yayınevi
Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.
No: 37/7 Çankaya/Ankara
Tel: 0312 417 72 73
bilgi@elmayayınevi.com
Yayıncı Sertifika No: 45776

Basımevi: Fersa Matbaacılık Paz. San. ve Tic. Ltd. Şti.
OSTİM 1207. Cadde No: 5/C-D Yenimahalle/Ankara
Matbaa Sertifika No: 50262

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. © 2023, ELMA YAYINEVİ

Kitaplarımızda Dil Derneği Yazım Kılavuzu esas alınmaktadır.

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Kangal, Saniye Bencik

Ailenizin kumandası / Saniye Bencik Kangal ; editör: İpek Arman.—Ankara : Elma Yayınevi, 2023.

112 s. ; 21,5 cm.—(Ebeveyn-Çocuk Serisi)

Kaynakça ve dizin yok.

ISBN 978-625-7112-78-9

1. Çocuk gelişimi 2. Ebeveyn çocuk ilişkileri I. Arman, İpek II. Eser adı

MLA

Kangal, Saniye Bencik. *Ailenizin kumandası*. Ed. İpek Arman. Ankara: Elma Yayınevi, 2023.

Hayat Amacımız

Daha eğitilmiş, daha çok okuyan ve üreten bir ülke için çalışıyoruz.

Gelecek Hayalimiz

Alanımızda Türkiye'nin en saygı duyulan kurumu olacağız.

Değerlerimiz

Dürüstlük
İş Kalitesi
Girişimcilik
Hoşgörü
Yurt Sevgisi

Ailesinin kumandasını
eline almak isteyen herkese...

İçindekiler

İletişim Kazaları Önlenebilir mi?	12
Yetişkinler Küser mi?	14
Hayal Gücü Saçmalar mı?	16
Televizyondan Öğretmen Olur mu?	18
"Aferin" Demek Başarı Getirir mi?	20
Oyuncak ve Kartlarla Zekâ Gelişir mi?	22
Destek mi, Köstek mi?	24
Kitap Yarıda Bırakılır mı?	26
Zorla Öpmek Mahremiyeti Zedeler mi?	28
Doğurmalı mı Doğurmamalı mı? Yoksa Bunlara Hiç Karışmamalı mı?	30
Kardeş Şart mı?	32
Hangisi Daha İyi? Kız mı? Erkek mi?	34
Temel Yaşam Becerilerinin Cinsiyeti Olur mu?	36
Sevginin Koşulu Var mıdır?	38
İssiz İzbe Sokaklar Çocuğun Odasında Olabilir mi?	40

Oyuncakların ve Renklerin Cinsiyeti Olur mu?	42
Korku Kültürü ile Davranış Kazanılır mı?	44
Tehdit Davranışı Değiştirir mi?	46
Sorunların Çözümü Kişilikte mi?	48
Sorunların Çözümü Çocuk Odasında mı Saklı?	50
"Kitap Oku" Cümlesi İşe Yarar mı?	52
Cesaret Nerede Saklı?	54
Okul Sabahları Karın Ağrıtır mı?	56
Okul Açılınca Yetişkinler Rahatlar mı?	58
Çocuk Neden Okula Gitmek İstemez?	60
Okula Merhaba, Oyuna Elveda Anlamına mı Gelir?	62
Okul Nasıl Geçti?	64
"Kes Sesini" Dediğinizde Ses Kesilir mi?	66
Hangisi Takdir Edilir? Davranış mı, Fiziksel Özellikler mi?	68
Büyükler Konuşurken Çocuklar Sussun mu?	70
Cezadan Kaçmalı mı?	72
Yetişkinlerin Espri Anlayışı Çocuğa Uyar mı?	74
"Şu" Kimdir?	76
Annelik Değerlendirme Üst Kurulu Kimdir?	78
İnsan Nasıl Oturur, Konuşur, Oynar?	80
"Geçti" Deyince Geçer mi?	82
Kötü Söz ve Küfür Güldürür mü?	84
Ayağına Taş Değmeden Deneyim Kazanılır mı?	86
Çocuğa Hizmet Etmek Sevgi Göstergesi midir?	88
Oynamalı mı? Oynamamalı mı?	90

Çocuklar Sınırları Sever mi?	92
Yetiřkine Söyleyemeyeceđimi Çocuđuma Söylersem Ne Hisseder?	94
Dikkatsizlik Karşısındaki Tutumlar Nasıl Olmalı?	96
Kıyas Başarı Getirir mi?	98
Etiketler Kaşındırır mı?	100
Çocuklar Dilini mi Yuttu?	102
Fazla Sevgi Őımartır mı?	104
Kurallar Esner mi?	106
Çocuklar Yetiřkin Gibi Davranabilir mi?	108



Giriş

Keşke çevredeki sesleri susturabileceğiniz bir kumanda-
nız olsa. Hatta bazen kendi davranışlarındaki yanlışları
ve doğruları gösterecek özelliklere de sahip olsa... Düşün-
senize bu kumandayla kendiniz dahil herkesi durdu-
rabilirsiniz ve sahneyi geri sarıp doğru davranışı ger-
çekleştirebilirsiniz.

Ne kadar mucizevi olurdu değil mi?

Böyle bir kumandayı teknolojik olarak üretmek günümüz
koşullarında pek de mümkün görünmüyor ama düşün-
düm ki kâğıt üzerinde yanlış ve doğru davranışları gös-
termek mümkün. Bu düşünceden yola çıkarak "Ailenizin
Kumandası"nı oluşturdum.

Sizleri çok fazla bilimsel bilgiye boğmadan kitabın sol
tarafında yanlış tutum ve davranışlara, sağ tarafında ise
doğru örneklere yer verdim. Başınız sıkıştıkça açıp ba-
kabileceğiniz, bazen de çevrenize hediye ederek mesaj
verebileceğiniz (!) bir el kitabı, pardon kumanda olsun
istedim. Sihirli bir kumanda elbette daha çok işe yarar-
dı çünkü düğmeye basınca hemen davranış değişebilir,
düzelebilirdi. Kitapla bu işi yapabilmek ise sizin çabanıza
kalmış çünkü doğru davranışı bilmek her zaman doğru-
yu yapmak anlamına gelmiyor. Doğruyu yapmak emek,
sabır ve özveri istiyor. Bence bu kitabı elinize almanız bu
özelliklere sahip olduğunuzun bir göstergesi. Zaten sağ-
lıklı evlatlar yetiştirmek de tüm çabalara değer.

Kitabı okumadan önce yüreğinizi ferahlatmak için birkaç cümle daha sarf etmek istiyorum. Buradaki olumsuz örnekleri gerçekleştirmiş olabilirsiniz. Çevreniz ya da bizzat kendiniz tarafından yanlış tutumlar sergilenmiş olabilir. Lütfen panik olmayın. Geri dönülmez bir yolda değilsiniz.

Dünyaca ünlü psikolog John Gottman, yaptığı araştırmalara dayanarak çocuğunuza karşı olumsuz bir davranışta bulunduğunuzda (bağırarak, eleştirmek, suçlamak, utandırmak gibi) beş olumlu davranışla bunu tolere edebileceğinizi söylüyor (birlikte vakit geçirme, ilgi gösterme, dinleme, vb.).

Korkmaya gerek yok, ebeveynlik yolculuğunda bir yanlış doğruları silip süpürmüyor. O nedenle doğru davranışların bilinmesini son derece önemsiyorum. Bilin ki düzeltin, bilin ki yerine olumlularını koyabilin. Bilin ki bir yanlış beş doğruyla silebilir.

Kumanda artık sizin. Lütfen kullanın!

✧ BAŞLAT ✧



İLETİŞİM KAZALARI ÖNLENEBİLİR Mİ?

Kumandanızı elinize alın ve ilk olarak iletişim kazalarına dur deyin.

Çocuklarınızı desteklemek için sıklıkla,

- ⌋ "Sana güveniyorum sen her şeyi başarısın."
- ⌋ "Bu senin için bebek oyuncağı!"
- ⌋ "Yaparsın, neleri yaptın bunu mu yapamayacaksınız!"

cümlelerini kullanırsınız. Bu cümleler motivasyonu değil kaygıyı arttırır. Kişi her seferinde başarılı olma kaygısı yaşar. Başarılı olamayacağını düşündüğü işlere adım atmaz.

"Ya yapamazsam", "Herkesi hayal kırıklığına uğratacağım", "Bana olan güvenleri sarsılacak" diye düşünür.



Haydi, Őimdi kumandanızla geri sarın ve davranışınızı düzeltin.

- ▶ "Çok çaba sarf ettiğini görüyorum, umuyorum ki başaracaksın. Önemli olan zaten denemektir. Sonuç ne olursa olsun çok şey öğrenmiş olacaksın ve ben hep en büyük destekçin olacağım."
- ▶ "İnsan başarılarından daha çok başarısızlıklarından ders alır. Yeni yürümeye başlayan bir bebeği düşün. Defalarca başarısız oluyor ama vazgeçmiyor, ayağa kalkıp denemeye devam ediyor. Hiç düşünmezsen kalkmayı nasıl öğreneceksin. O düşüşlerin adı başarısızlık değil 'deneyim' olacak ve o deneyimler yoluna ışık tutacak. Başarısız olmaktan korkma. Denememekten kork!"

**İLETİŞİM KAZALARININ AÇIK YARASI OLMAZ.
İÇTEN İÇE KANAYIP RUHA ZARAR VERİR!
BU NEDENLE BAŞARI ODAKLI DEĞİL,
DENEYİM ODAKLI OLUN.**

