

PROF. DR.

HALUK

YAVUZER

Mutlu kuşaklar yetiştirmek için

ANNE

OLMAK



Remzi Kitabevi



ANNE OLMAK



PROF. DR. HALUK YAVUZER meslek yaşamına 1965 yılında başlamış, “Çocuk ve Gençlik Psikolojisi”ni uzmanlık alanı olarak seçmiştir. Öncülüğünde açılmış olan “Ana-Baba Okulları”nda, anne ve babaların eğitimi ve çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurabilmeleri amaçlanmıştır.

1989 yılından beri 27 ilde açılan ve 20 bini aşan ana-babaya hizmet götüren bu etkinliğin yanı sıra Dr. Yavuzer, öğretmenlerin eğitimini amaçlayan “Öğretmen Sohbetleri”ni de yurt düzeyinde yayma çabasıdır.

Yavuzer, yayınlarının çoğunda, bilimsel bulguları hayata geçirecek ana-babaları çocuk eğitimi konusunda aydınlatmayı hedeflemiştir. Doktora sonrasında İngiltere’de alanıyla ilgili araştırmalar yapan Yavuzer’in, yurtiçi ve yurtdışında yayınlanmış çok sayıda bilimsel çalışması bulunmaktadır.

Yavuzer beş yıl süreyle Darüşşafaka Cemiyeti Yönetim Kurulu üyeliğinin yanı sıra fakültesini temsilen iki dönem İstanbul Üniversitesi Senatosu üyeliği, altı yıl Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği, sekiz yıl da Üniversitelerarası Kurul, Eğitim Bilimleri ve Öğretmen Yetiştirme Doçentlik Temel Alan Danışma Komisyonu üyeliği yapmıştır. *Ana-Baba Okulu* ve *Evlilik Okulu* adlı kitapların editörlüğünü üstlenen Dr. Yavuzer, halen İstanbul Medipol Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü’nde öğretim üyesidir.

Çocukluk, yetişkinlik ve mesleğe giriş dönemine ilişkin anılarını *Taş Sektirirken Anıların Suyunda* (2011) adlı kitabında toplayan Yavuzer’in diğer yayınları şunlardır: *Çocuk ve Suç*, *Çocuk Psikolojisi*, *Ana-Baba ve Çocuk*, *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, *Children Draw and Tell*, *Resimleriyle Çocuk*, *Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*, *Okul Çağı Çocuğu*, *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*, *Gençleri Anlamak*, *Anne Olmak*, *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları* (Haluk Yavuzer - İlkey Demir), *Mutlu Yaşlanmak*.

yavuzerhaluk@gmail.com

HALUK YAVUZER

Anne Olmak



Remzi Kitabevi

ANNE OLMAK / Haluk Yavuzer

© Remzi Kitabevi, 2010

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Neclâ Feroğlu

Çizimler: Oğan Kandemiroğlu

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1392-5

BİRİNCİ BASIM: Mayıs 2010

ON BİRİNCİ BASIM: Ekim 2024

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak

Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

Geleceğin anneleri
kızım
CEYDA YAVUZER
ve torunum
DURU YAVUZER'e...

İçindekiler

ÖNSÖZ.....	11
GİRİŞ.....	13
KADINLIKTAN ANNELİĞE GEÇİŞ	
Annelik Kavramı ve Ebeveyn Olgunluğu	15
Hamilelik Sürecinde Anne.....	16
Doğum ve Doğum Sonrası Dönem	20
Emzirme Sürecinde Anne	25
Anne-Çocuk Duygusal Etkileşimi Doğumla Başlar	26
Güvenli Bağlanma, Çocuğun Toplumsal Gelişimini Etkiler	28
Bebek İçin Anne, Dünyanın Tamamıdır. Bu İlişikten Doğan Güven Duygusu, Çocuğun Gelecekte Kuracağı Bireylerarası İlişkilerin Temelini Oluşturur	28
Doğum Sonrası, Yenidoğan Döneminde, Annenin Bebekle Göz Konağı Kurarak Konuşması Önemlidir	29
Müzik Uyarısının Hamilelikte Başlatılıp Doğum Sonrasında da Sürdürülmesi Gelişim Açısından Yararlıdır	30
Loğusalık Dönemi	31
Sevgi Emektir	34
Anne-Çocuk İlişkisinde Babanın Rolü	35
Baba Olmak	36
Baba-Çocuk İlişkisinde Annenin Rolü	40
Ülkemizde Babaların Çocuk Eğitimine Katkısı	41

Doğum Sonrası Bebeğin Beyin Gelişiminde Çevresel Uyarıların Rolü	42
“Koşulsuz Sevgi” Modeli Olarak Anne	43
Annenin Davranışlarında Kendi Çocukluğunun Etkileri	47
Çocuklarıyla Sıcak İlişkiler Geliştiren Anneler, Kendi Çocukluklarında Benzeri İlişkileri Yaşayan Kimselerdir	47
“Annelik Bir İşlev Değil, Bir Tutkudur”	47
Toplumumuzda Annelerin Öncelikleri	49
Beslenme (Kilo Artışı)	49
Okul Başarısı	51
Geniş Ailede Çekirdek Aileye Geçişte Değişen Anne Modeli	52
Doğum, Kadının Toplumdaki Statüsünü Değiştirir	53
Çalışan Anne ve Çocuk	57
Çalışan Anne	58
Çalışmayan Anne	59
ANNE-ÇOCUK İLİŞKİSİNDE YAYGIN ANNE TUTUMLARI	
Olumlu Anne Tutumları	64
Duyarlı, Ulaşılabilir ve Kabul Eden Anne	64
Destekleyen, Demokrat, İşbirlikçi Anne	65
Olumsuz (Kusurlu) Anne Tutumları	66
İlgisiz Anne	66
Reddeden ve İhmal Eden Anne	67
Baskıcı, Otoriter Anne	69
Mükemmeliyetçi Anne	71
Aşırı Koruyucu Anne	75
Çocuk, Karşısında Nasıl Bir Anne Modelinin Olmasını İster?	76
Okulöncesi Döneminde	76
Okul Döneminde	77
Ergenlik Döneminde	78
ANNE-ÇOCUK İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	
Anneye Bağlı Olan Etkenler	79
Annenin Yaşı	79
Annenin Ruh ve Beden Sağlığı	81

Hamilelik Sırasında Sürdürülmekte Olan Sigara ve/veya Alkol Alışkanlığı	83
Annenin Ebeveynlik Rolüne İlişkin Algıladığı Zorluklar ve Başa Çıkma Becerilerinin Yetersizliği...	83
Annenin Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Konumu	84
Annenin Kendisine Zaman Ayırabilmesi.....	85
Annenin Kendi Çocukluk ve Gençlik Yıllarındaki Anne ve Babasıyla Olan İlişkisi	86
Anneye Bağlı Olmayan Etkenler	87
Evlilik İlişkisindeki Doyumsuzluk Sonucu Oluşan Sağlıksız Etkileşim Ortamı.....	87
Boşanmış Aile Ortamı	88
Tek Ebeveynlilik ve Anne	91
Annenin Kendi Yaşamında Yapamadıklarını Çocuğundan Beklemesi.....	92
Babanın Model Olarak Çocuğuna, Eş Olarak da Anneye Olan Destek ve Katkı Düzeyi.....	92
Çocuğun Cinsiyeti, Yaşı, Zekâ ve Kişilik Özellikleri.....	92
Çocuğun Kardeşler Arasındaki Sıralamadaki Yeri, Toplumun Örf ve Âdetleri ile Gelenek ve Göreneklerin Etkisi	92
ÇOCUK VE ERGEN GÖZÜYLE ANNE VE BABA	
Çocuk Gözüyle Anne	94
Ergen Gözüyle Anne	99
Ergen Gözüyle Anne ve Baba.....	113
SONSÖZ	119
Sorular-Yanıtlar	121
Ek I	128
Ana-Baba Okulu'na İlişkin Ebeveyn Geri Bildirimleri ..	128
Ek II	130
SHÇEK (Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu) Yurtlarında Kalan Çocukların, Kurumdaki Annelerine Yazdıkları Yazı ve Şiirler	130
KAYNAKÇA	135

Önsöz

Anne Olmak isimli annelere ışık tutabilecek bu kılavuz kitapçığını hazırlarken, tanıdığım binlerce anneden esinlendim ve bunu 50 yılı aşkın mesleki birikimimle birleştirerek, özlü bir “bilgi demeti” şeklinde sunmaya çalıştım. Kısaca bu kitapçık, kuramsal temelinin yanı sıra, izlediğim vaka örneklerinin analizine dayalı özgün bir çalışma niteliğinde hazırlandı.

Kitapta “annelik” kavramı ve ebeveyn olgunluğunu, kadınlıktan anneliğe geçiş sürecini, anne-çocuk ilişkisini, bu ilişkiye babanın katkısını, annelerin farklı çocuk yetiştirme tutumlarını vaka örnekleriyle kaleme aldım. Bunun yanı sıra kitapta, çocuğun yaşamında eş değerde önemi olan baba da vurgulandı.

Geçen 53 yıl içinde 12 kitaba imza atan ve 800 bini aşkın okurla buluşabilme şansına kavuşan bir yazar olarak kitabımda, diğerlerinde olduğu gibi kolay okunabilen akıcı bir dil kullanmaya özen gösterdim.

Bu yeni projemde her zaman desteğiyle beni yüreklendiren, “Kitaplarınızla çocuklarımızı büyüttük” diyen aydın anne ve babaların rolü büyük oldu. 1989 yılından bu yana 27 ilde “Ana-Baba Okulu” projesi kapsamında ulaştığımız 20 bini aşan ailede anne katılımının % 60-80 olmasına karşılık, baba katılımının % 20-40’larda kaldığı, danışmanlığıma başvuran ailelerde babaların % 65’inin çocuklarına “az zaman

ayırdığı” ya da “hiç ayırmadığı” gerçeği düşünülürse, kitapta “Baba Olmak” başlıklı yazının önemi daha da anlaşılır.

Zaman içerisinde genç kuşak aydın anne ve baba sayısının kitlelere ulaştığını keyifle yaşadım. Bir eski kuşak yazar için de en önemli mutluluk, yeni kuşak okurlara ulaşabilmek olsa gerek.

Kitabı hazırlarken vaka örneklerinin sıralanmasında yardımcı olan psikolog meslektaşlarım Z. İraz Efe ve Gökhan İşcen’e, yeni bir kitap için kalemime itici güç oluşturan sevgili eşim Yrd. Dr. Nurgül Yavuzer’e, konuyla ilgili sıcak karikatürleriyle kitaba renk katan Oğan Kandemiroğlu’na, yaptıkları son okumanın ardından önerileriyle kitaba katkıda bulunan değerli meslektaşlarım Yrd. Doç. Dr. Çare Sertelin Mercan, Yrd. Doç. Dr. Filiz Meşeci Giorgetti ve Yrd. Doç. Dr. İlkay Demir’e, titiz ve disiplinli çalışması nedeniyle değerli editörüm Neclâ Feroğlu’na, sayfa ve kapak düzenini büyük bir emek, titizlik ve ustalıkla gerçekleştiren Ömer Erduran’a, her zaman ki sıcak ilgisiyle kitabın yayınlanmasında beni yüreklendiren Erol Erduran’a teşekkür ederim.

Haluk Yavuzer
İstanbul, Şubat 2010

Sekizinci Baskıya Not:

Bu basımın gözden geçirilerek yeniden düzenlenmesinde yardımcı olan Çocuk Gelişimci Münevver Özen’e teşekkür ederim.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer
Nisan 2019

Giriş

Ana-Baba Okulları'nın açılış derslerine şu cümleyle başlarım: “Ana-baba olmak, emek ister, çaba ister, sabır ister.” Bu cümlenin açılımı ise, “Bu emek, çaba ve sabrı gösterebileceğiniz zaman, yani ebeveyn olgunluğuna ulaştığınızda anne-baba olun,” mesajıdır.

Bu kitapta özellikle bu konu işlenmeye ve son 45 yıllık dönemde “anne” kavramı değerlendirilmeye çalışıldı. Zaman içinde “hedeflenen insan tipi”nin değişmesine koşut olarak annelerin de beklenti ve hedeflerinin değiştiği, onları bu beklenti ve hedeflere götürecek çocuk eğitimi yöntemlerinin de farklılaştığı görüldü.

Artık çocuğunda “mutlak itaat” yerine, “olumlu insan ilişkileri”nin, “bağımsızlığın”, kazanılması gereken özellik olduğunu düşünen, okuyan, soruşturan bilinçli anne modelinin giderek yaygınlaştığını görmekteyiz. Kendi annesinden gördüğü “geleneksel yöntem” yerine, “çağdaş pedagojik yöntemi” araştıran aydın anne sayısının her geçen gün arttığını gözlemlemekteyiz.

Kısaca değişen dünya koşulları ve değişmekte olan toplumsal değerler içerisinde “ideal insan tipinin” de değiştiğini, çocuğundaki bilgi donanımının günümüzde nasıl olması gerektiğinin farkında olan bir anne modelinin sayıca arttığını görmekteyiz.

Bir rehber olarak, bir ebeveyn olarak “anne”deki bu geli-

şim ve değişimin, kuşkusuz gelecek kuşaklarımızın “sorgulayan” ve “araştıran” bireyler olarak yetişmesinde önemli bir rolü olacaktır.

Bu nedenle gelecek kuşakların daha sağlıklı ve ülkemizi çağdaş gelişmiş ülkeler düzeyine çıkaracak aydın ve eğitimli bireylerden oluşacağı konusundaki umudum tamdır. Bu konuda annelerimizin de görevlerini yerine getireceklerine inanıyorum.

Kadınlıktan Anneliğe Geçiş

Annelik Kavramı ve Ebeveyn Olgunluğu

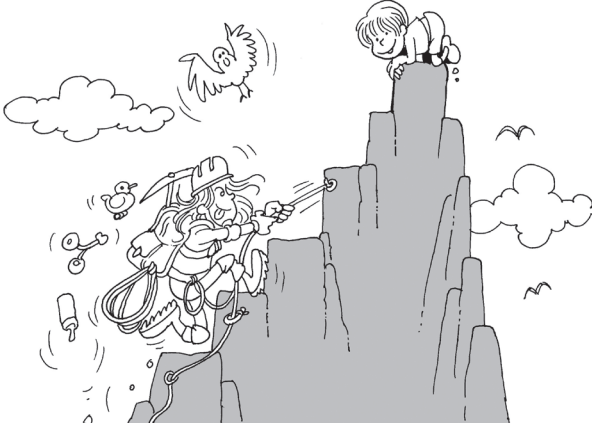
Annelik kavramı, kadının anneliği benimseyebileceği “duygusal olgunluk” ve “ebeveynlik bilinci”ne ulaşmış olmak şeklinde açıklanabilir.

Tıpkı okula başlamak için gerekli olan “okula hazırlıklı olmak”, “okul olgunluğuna sahip olmak” gibi, anne olabilmek için de “anneliğe hazır olmak”, “annelik olgunluğuna sahip olmak” gerekir. Çünkü bir kadının “annelik” sorumluluğunu taşıyabilmesi, büyük ölçüde bu olgunluğa ulaşmış olmasına bağlıdır.

Anneliğe hazır olmak, fizyolojik, psiko-sosyal, zihinsel olgunluğu gerektirir. Bir kadın için annelik, olgun kadınlığın başlangıcıdır ve bu, onun kadınlık kimliğine yeni bir yön katar.

Anneliğe hazır olarak doğum yapan kadın, çocuğuyla bütünleşir, onunla tensel temas içindedir. Onun, anne sütünden dolu dolu yararlanmasına olanak verir. Böylelikle çocuğu için gerekli olan “duygusal besi”yi ona aktarabilir. Böyle sıcak ve sevecen bir iklimde, istenen “sağlıklı ve başarılı etkileşim ortamı” kendiliğinden oluşur.

Anneliğe hazır oluşun temelini, kadınlık ve annelik kav-



Kadının "anne"ye dönüşmesi, bir evrim basamağından, daha yüksek bir evrim basamağına çıkıştır.

ramlarını rahmetli Prof. Dr. Muammer Bilge, *Fizyolojide Hormonlar Bilgisi* isimli kitabında şöyle anlatır:

"Gebelik, 'döllenme' ile başlayan, 'doğum' ile sona eren ve 280 günlük bir süreyi kapsayan bir kadınlık fonksiyonudur. Bu fonksiyon gerçekleştirilirken, kadında bedensel ve ruhsal bir dizi değişim meydana gelerek, onu 'kadın'lıktan 'anne'liğe taşır. Kadının 'anne' haline dönüşmesi biyolojik, ruhsal ve toplumsal bakımdan, bir evrim basamağından, daha yüksek bir evrim basamağına çıkıştır. Bu yükseliş, kadınlık fonksiyonları ve cinsel içgüdü ile başlar, annelik içgüdü-sü ve ona bağlı olarak gelişen annelik fonksiyonları ile devam eder." (Bilge, 1979)

Hamilelik Sürecinde Anne

Prof. Dr. Bilge'nin, "Bir evrim basamağından, daha yüksek bir evrim basamağına çıkış" olarak nitelendirdiği hamilelik sürecini anneler nasıl değerlendirmektedir?

Bu soruyu yeni doğum yapmış ve bebekleri henüz bir yaşını doldurmamış, üniversite mezunu beş anneye sordum. Her biri, “hamilelik sürecini” ve bu süreçte duygu dünyalarındaki değişimleri şu şekilde özetledi:

“Sevinç, endişe ve öğrenme arzusu, yani nasıl iyi bir ane olabilirim merakı vardı en çok.”

“Hamilelik sürecinde normalden fazla duygusallaşmıştım ki bu durum çevremdekiler tarafından da açıkça görülebiliyordu. İçe kapanık biri olmadığım için her şeyi eşim ve ailemle paylaştım. İnişli çıkışlı anlar yaşadım; çok keyifli bir anın hemen ardından hüzün çökebiliyordu. Ama genel olarak moralimi yüksek tutmaya çalıştım ki bebeğimiz olumsuz etkilenmesin.”

“Karışık.”

“Hamilelik bana göre, bir kadının yaşayabileceği en güzel duygulardan biri. İlk öğrendiğimde, Allah verdiği takdirde hamile olma olasılığım olduğunu bile bile, çok şaşırdım. Çünkü bebek olmasını istemek ile onun artık içinde olduğunu bilmek çok çok farklı. İlk hareketlendiğinde yaşanan duyguları ancak başka bir kadın anlayabilir, çünkü anlatılmaz, yaşanır. Ama şu var ki hamilelik bütünüyle tereddüt içinde geçen bir süreç. Gözünüzün önünde olmayışından, onu iyi koruyabiliyor muyum, yoksa yanlış bir şeyler yapıyor muyum düşüncelerinden sıyrılamıyorsunuz.”

“Hamileliğimin ilk günlerinden itibaren oldukça hassaslaşmıştım. Her şeye biraz daha alıngan ve hassas yaklaşıyordum. Ve ayrıca eşime karşı da; her an yanımda olmasını istiyordum ve her anımı, duygumu onunla paylaşmak istiyordum. Ayrıca karnımdaki bebeğin hiçbir şeyden etkilenmemesi için birçok hareketimde daha esnek olmaya gayret ettim.”

Aynı anneler, “hamileliğin ilk üç ayı ile son üç ayı içindeki yaşantılarının nasıl etkilendiği” sorusuna ise şu yanıtları verdi:

“İlk üç ayında fiziksel olarak bir değişiklik olmamasından dolayı sadece duygusal olarak inanılmaz bir sevinç ve biraz da kaygı yaşadım. Bir an evvel doğumun gelmesi için dua ediyordum. Bir de ilk üç ayında toplu taşıma araçlarında yer vermeleri için karnımın şiş görünmesine uğraşıyordum. İnsanlar tereddüt ederek veriyorlardı ama gene de yer veriyorlardı. Son üç ayında ise doğum iyice yaklaşmış olduğu için daha da yavaş geçiyordu zaman. Fiziksel olarak da zorlandığım için bir an evvel doğsun istiyordum. Sabırsızlık had safhadaydı. Hiçbir zaman, keşke hep karnımda kalsaydı demedim. Hamilelik güzel ve değişik bir süreç ama birlikte yaşamak çok daha güzel.”

“İlk üç ayı çok mutlu fakat sağlık sorunu yüzünden sıkıntılı geçti. Son üç ayı da yine çok mutlu (kızım olacağı için çok çok mutlu) fakat yine sağlık sorunları yüzünden sıkıntılı geçti.”

“İlk üç ayın çoğu şiddetli bulantıyla geçti. Bu bulantıların bebeğin sağlıklı olduğunun göstergesi olduğunu bilmek içimi rahatlatıyordu ancak aldığım ilaçların zarar verme ihtimali de çok üzüyordu. 14. haftada bulantıların azalmasıyla hamileliğin keyfini çıkarmaya başladım. Son üç ayda karnımın iyice büyümesiyle birlikte ufak tefek fiziksel zorluklar yaşamaya başladım. Son iki ayı evde geçirdim. Hareketsizlik daha fazla kilo almama neden oldu ancak bebeğimin sağlığı için dinlenmem gerekiyordu. Tüm sıkıntılara rağmen bir an bile pişman olmadım ve hep bebeğimizi kucağımıza alacağımız günün gelmesi için dua ettim.”

“İlk üç ayında hayatımda daha önce dikkat etmediğim pek çok şeye dikkat etmem gerekiyordu, özellikle beslenme alışkanlıklarım. Son üç ayında ise ikiz gebelik olmasından dolayı hareketlerimde çok ciddi bir kısıtlanma oldu ve özellikle son iki ayında sosyal hayatımın hiç kalmaması, sokağa bile çıkamamak ve bununla gelen sıkıntılar yaşadım.”

HALUK YAVUZER ANNE OLMAK

Anne-babaların mutlu ve doyumlu çocuklar yetiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla, özgün vaka örnekleri esas alınarak hazırlanan bu kitapta, anneliğin önemine değiniliyor.



*Günümüzde artık, çocuğumuzda
“mutlak itaat” yerine
“olumlu insan ilişkileri”nin,
“bağımsızlığın” kazanılması
gereken özellik olduğunu
düşünen, okuyan bilinçli anne*

modeli giderek yaygınlaşıyor. Buna bağlı olarak, geleneksel çocuk yetiştirme yöntemi yerine, “çağdaş pedagojik yöntem” araştıran aydın anne sayısının her geçen gün arttığını da gözlemliyoruz.

Prof. Yavuzer kitapta, “anne”deki bu gelişim ve değişimin, gelecek kuşaklarımızın sorgulayan ve araştıran bireyler olarak yetişmesinde önemli bir rolü olacağını belirtiyor.

ISBN 978-975-14-1392-5



KDV'den muaftr

9 789751 413925