

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek

© 2026, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-237-2

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 214
<i>Aile ve Çocuk Eğitimi</i>	: 25
<i>Kitabın Adı</i>	: Ruhun ve Bedenin Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek
<i>Yazarı</i>	: Prof. Dr. Sefa Saygılı
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Kapak ve İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: İstanbul, 2026
<i>Baskı & Cilt</i>	: Erkam Yayın San. ve Tic. A.Ş.
	Sertifika No: 51796



Molla Gürani Mahallesi Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3 Daire: 5
34093 Fındıkzade - Fatih / İstanbul Tel: (212) 613 11 00 | Gsm: (530) 259 80 96
www.hayatyayinlari.com | e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

Prof. Dr. Sefa Saygılı

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek



Hayat

Prof. Dr. Sefa Saygılı

1956 yılında İskenderun'da doğdu. "İlköğretim ve liseyi bu şehirde tamamladıktan sonra İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdi. 1980 yılında tıp doktoru olduktan sonra uzmanlık eğitimine başladı ve 1984 yılında psikiyatri uzman unvanını aldı.

Askerliğini yaptıktan sonra 1985 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışmaya başladı. 1991'de doçent oldu, 1992 yılında psikiyatri şefi oldu, 2009 yılında profesör unvanını aldı.

Çeşitli gazete ve dergilerde yazılar kaleme aldı. Uzun bir süre Sağlık Yolu isimli dergiyi yayınladı ve bu derginin genel yayın yönetmenliğini yaptı.

Kırklareli Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan Prof. Saygılı, aynı zaman Kızılay Merkez Yönetim Kurulu üyeliği ve Yeşilay Genel Başkan Yardımcılığı görevini yürütmektedir.

Elliden fazla bilimsel makalesi olan Saygılı, ayrıca aylık "Eğitim ve Bilim" dergisinin yayın danışmanıdır.

Evli ve 2 çocuk babasıdır.

Eserleri:

1. Evlilikte Mutluluk
2. Strese Son
3. Beyin ve Ruh
4. Mutluluk Elimizde
5. Çocuk Psikolojisi
6. Gerçeği Arayanlar
7. Doktorunuz Diyor ki
8. Dengeli Beslenme
Sağlıklı Zayıflama
9. Annemi Arıyorum
10. Babacığım Neredesin
11. Sağlık Bilinci
12. Dünyayı Aldatanlar
13. Ayhan Songar
14. Mazhar Osman
15. Gıda Rehberi
16. Çocuklarımızın Başarısı Elimizde
17. Yaşam ve Cinsellik
18. Çocuk Yetiştirmek
19. Ergenlik Sorunları
20. Çocuklarda Davranış Bozuklukları
21. Depresyon ve Korunma Yolları
22. Dehanı Keşfet,
Zekânı ve Hafızanı Geliştir

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Çocuk Eğitimi Erken Başlar	9
Anne Karnındayken	11
Güzel Ve Anlamlı İsim Verelim	13
İkiden Fazla Kardeş Olmalılar	15
Kardeşlerin Yaş Farkı	17
Sevilen Bebek Mutlu Ve Zeki Olur	18
Anne Sütü Vazgeçilmez	20
Bebegin Ağlamasını Önemseyelim	22
Cinsiyetine Uygun Yetiştirelim	23
Odasını Ayrılalım Ama.....	25
Hatalarımızı Düzeltelim	26
Çocuk İlk Yıllarda Anneye Bağımlıdır	27
Çocuğumuza Sevgi Verelim	28
Çocuğumuzu Hep Destekleyelim	30
Tuvalete Alıştırmaya Dikkat	32
Aşışılamayalım	34
Çocuğumuzu Takdir Edelim	36
Onu Özendirelim	38
Korumada Aşırıya Kaçmayalım	40
Her İsteddiğini Almayalım	42
Dinlemesini Bilelim	44
Fikirlerine Saygı Duyalım	45
Öğüt Vermek Yerine Örnek Olalım	46
Eğitimde Görüş Birliğinde Olalım	48
Sıcak Ev Ortamı Oluşturalım	49
Eşler Birbirini Sevmeli, Saymalı	51
Aile Birbirine Bağlı Olmalıdır	53
Çocuğun Yanında Kavgadan Kaçınalım	54
Beslenmesine Dikkat Edelim	56
Kahvaltı Önemli	59
Yediğı Yağlar Sağlıklı Olsun	61
Sofra Başında Buluşalım	62
Süt İçme Alışkanlığı Kazandıralım	64
Yemesi İçin Zorlamayalım	66
Yemek Aralarında Atıştırebilirler, Ancak... ..	69
Sağlıklı Beslenmenin Faydaları	70

Sofra Adabını Öğretelim	71
Sağlıklı Besinlere Alıştırılalım	72
Asitli İçecekler İçirmeyelim	74
Balık Yedirelim	76
Uykusunu Alması Önemli	78
Alay Etmeyi, İsim Takmayı Yasaklayalım	80
Kardeşleriyle ve Başka Çocuklarla Kıyaslamayalım	82
Çocuklar Arasında Ayrım Yapmayalım	84
Didişmelerine İlgisiz Kalalım	86
Kendine Güvenmesini Sağlayalım	88
Büyük Şahsiyetleri Benimsetelim	90
Ceza Verirken Dikkat Edelim	92
Kaba Kuvvetten Kaçınalım	94
Çelişkili Davranmayalım	96
Televizyon Hem Eğitici Hem de Mahzurludur	98
Çocuk Oyunla Büyür	102
İyi ve Geliştiren Oyuncakları Seçelim	105
Okumayı Sevdirelim	107
Öğrenme Sevgisi Aşılalım	109
Okulda Başarı İçin... ..	111
İlgili Veli Olalım	113
Dengeli Harçlık Verelim	115
Sigara ve Alkol Kullanmayalım	117
Korkularına Anlayış Gösterelim	118
Özeline Saygı Gösterelim	121
Yatak Odamıza İzinle Girmeli	122
Egzersiz ve Spora Alıştırılalım	123
Boşanmış Çiftler Dikkat!	125
Büyükleri Disipline Karıştırmayalım	127
Otorite Babada Olmalı	129
Baba, Babalığını Yapmalı	131
Cinsel Eğitimine Özen Gösterelim	133
Cömertliğe Teşvik Edelim	135
Şükretmeye Alıştırılalım	136
Sabırlı Olmayı Öğretelim	138
Allah Sevgisi Aşılalım	140
İnançlı Olarak Yetiştirelim	142

ÖNSÖZ

Çocuklar geleceğimizdir. Her anne-baba evlatlarının en iyi şekilde yetişmesini ister.

Çocuklarımıza yapacağımız her türlü yatırım önemlidir. Yatırım derken sadece yaptığımız masraftan, eğitim ve öğretime harcadığımız meblağı düşünmemeliyiz. Onlara vakit ayırmamız, eğitimleriyle bizzat ilgilenmemiz, yakınlık ve sevgi göstermemiz maddiyattan çok daha önemlidir.

Çocuklarla olan ilişki genellenemez, kurallara bağlanamaz. Kafamızda belirlenmiş bir kalıba uymaz. Her çocuk farklıdır, onlara aynı kalıplarla davranmak söz konusu değildir.

Çocuklar yetişkinler gibi düşünmez ve davranmazlar. Onların kurallara, disipline ve sınırlamalara ihtiyaçları vardır. Bu yüzden anne-babalar eğitici olmalı, ölçülü bir otorite ile çocukları yönlendirmelidir.

Bunu yaparken de bir sınır vardır. Onları eğitirken geri planda durarak, içlerinde gelişmekte olan orijinal benliğin ve kişiliğin temellenmesini sağlamalıyız.

Kitabı hazırlarken kitapçılarda bulunan bu konuda hazırlanmış bütün kitapları dikkatle inceledim, notlar aldım. Elbet

bunları meslekî bilgi ve tecrübelerimle, en başta da kendi çocuklarımda yaşadığım deneyimlerle birleştirdim. Amacım, evlatlarımızı büyütürken elimizden gelenin en iyisini gerçekleştirmektir. Onları kendilerine ve topluma faydalı insanlar olarak yetiştirmektir.

Elinizdeki kitap, anne-babalara çocuklarını en iyi şekilde nasıl yetiştirebileceklerini göstermek için hazırlandı.

Ancak şunu da belirtelim, eğitim konusunda her şey kitapta yazmaz. Lütfen önemli yanlışlardan kaçınmak şartıyla, çocuklarımıza içimizden geldiği gibi davranalım.

Bunu sağlamada elinizdeki kitap yararlı olabilirse ne mutlu...



ÇOCUK EĞİTİMİ ERKEN BAŞLAR

Çocuğun eğitimi çiftin evlenmeye karar verdiği andan itibaren başlar. Evlenmeye karar verenlerin muhakkak;

- ☆ Birbirlerini seven, uyumlu ve anlayışlı kişiler olması,
- ☆ Yine çocuk yetiştirmeye istekli ve bunun için gerekli şartlara sahip olmaları,
- ☆ Sorumluluk taşıyan kişiler olmaları gerekir.

Kısacası daha evlenmeye atılan ilk adım, gelecekte dünyada olacak çocuklar açısından değerlendirilmelidir.

Gerçekten, vücutça ve ruhça sağlam, yeterli bir anadan, babadan, soydan meydana gelen bebek daha iyi, rahat bir hayat ve mutluluk imkânlarıyla dünyaya adım atar. Dış dünyanın zorluklarına, şartlarına daha iyi uyabilir. Böyle aileden gelen çocuk, kendine ve etrafına güven duygusu ile doludur.

Bir başka önemli husus da, anne-babanın çocuk sahibi olmayı istemeleri ve onun dünyaya gelişinden mutlu olmalarıdır. Ebeveynin hayat planlarını altüst ettikleri için ilk başta istenmeyen, sevilmeden yaşamak zorunda olan, hayatları boyunca çaresizlik içinde anne-babasının sevgisini ve saygısını kazanmaya uğraşan, öz güvenini geliştiremeyen ve sağlıklı insani ilişkiler kurmayı beceremeyen çocukları gördükçe hep üzölmüşümdür.

Aksine doğuşu heyecanla beklenen, ailesini mutluluk ve sevince boğan çocuklar ise hayata güzel adımlarla başlarlar.

Bir çocuğu eğitmeye karar verince, işe büyükannesinden başlamak gerekir.

Victor Hugo

ANNE KARNINDAYKEN

Ceninin sinir sisteminin gelişimi, annenin hamileliği süresince iyi veya kötü etkilenir.

- ☆ Annenin sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı cenin beyninin gelişimini kötü yönde etkiler. Böyle çocukların ileride öğrenme zorluğu, davranış problemleri yaşama riski yüksektir.
- ☆ Hamilelikte sağlıklı ve dengeli bir diyet uygulamak şarttır. Omega-3 yağı beyin gelişimi için çok önemlidir ve başlıca kaynağı balıktır. Balık yendiğinde ayrıca erken doğumdan ve düşük doğum ağırlığı olan bebek dünyaya getirmekten de korumuş olur.
- ☆ Folik asit yine beyin için önemlidir. Bunun için tam (komplike) ekmek ve tahıl ürünleri yenmelidir.
- ☆ **Annenin aşın stresten kaçınması, mutlu ve huzurlu olması da bebeği olumlu etkiler.** Bu yüzden anne adayının hep gülümsemesi, açık havada yürüyüş yapması, sevdiği insanlarla birlikte olması tavsiye edilir. Bu konuda eşinin desteği ve ilgisi de şarttır.



Yine gebelikten önceki şişmanlık; annelerde doğuma bağlı şeker hastalığı, tehlikeli şekilde yüksek kan basıncı ve hastaneye yatma riskini artırır, bebeklerin erken ve problemlili doğmasına yol açabilir. Doğurganlık döneminde olan kadınlardaki aşırı kilo bilhassa tehlikelidir. Çünkü şişmanlığın nesilden nesle taşınmasına yol açar.

Cennet, annelerin ayakları altındadır.

Hadis-i Şerif

Bana okuduğum kitapların en güzelinin hangisi olduğunu sorarsanız, söyleyeyim: Annemdir.

Abraham Lincoln



GÜZEL VE ANLAMLI İSİM VERELİM

Çocuk için adı çok önemlidir, onlara isim koyarken özen gösterelim.

Toplumumuzun bazı kesimlerinde çocuklara saygın yaşlı üyelerinin adı verilir. Böylece çocuklar adlarını aldıkları kişiler gibi davranmaya teşvik edilir ve genellikle de o kişinin karakteristik özelliklerini benimserler.

Bugün ise aileler genelde sözlükleri karıştırıyor, kimsenin anlamını bilmediği kelimeleri çocuğuna ad olarak veriyorlar. Veya o an popüler olan bir popçunun ya da futbolcunun adını takıyorlar. Sözelimi Kaya "çok sağlam", Ece "kraliçe güzel kadın" gibi. Halbuki benzersiz ve kulağa hoş gelen adlar yerine çocuğumuza tarihten önemli bir kişinin veya ailemizden bir büyüğümüzün adını versek daha iyi olabilir. Büyükannemiz

toplumda saygı gören ve hayranlık uyandıran bir insansa, kızımıza onun adını verebiliriz. İnsanlar, çocukların adlarını aldıkları kişilerin özelliklerini taşıdığına inanır. Çocuğumuza ailemizin sevilen, hayranlık duyulan bir üyesinin adını vermemiz hayata bir adım önde başlamasını sağlayabilir.

Babam bana şehrimizin yardımsever ve sevilen doktorunun adını verdiğini hep söylerdi. Sanki ben bunu şuuraltı bir hedef olarak kabul ettim ve adını aldığım o doktor gibi olmaya çalıştım, çalışıyorum.

Diğer iki erkek kardeşimden biri yörenin sevilen, sayılan insanı olan büyükbabamızın, diğeri ise ünlü Türk hakanı Oğuz'un isimlerini taşıyor.

Çocuğumuza o devrin kibrit alevi gibi parlayan ünlü birinin adını vermemiz, o ünlü kişinin özelliklerini taşıma garantisi de vermez. **Genellikle kısa ömürlü, gelip geçici birer moda ürünü olan popüler adlar yerine hayranlık duyulacak özellikler taşıyan, haklı bir ün bırakmış, tanınan birinin adını çocuğumuza isim olarak seçelim.** Fatih, Meryem, Ayşe, Hatice, Ali gibi adlar güzel anlamlar çağrıştırır; çünkü bütünsel bir kusursuzluk sergileyen insanlara aittirler.

Çocuğumuza isim verirken özellikle de şunlardan kaçınalım;

- ☆ Karşı cinsde de verilen adları onlara vermeyelim. Hayatı boyunca karşılaşacağı karışıklıklar çocuğumuzu üzecek, zor durumlara sokacaktır.
- ☆ Yine onunla alay edilecek, onu küçük düşürecek isimlerden de uzak duralım.
- ☆ Hiç bilinmeyen, telaffuzu zor olan isimleri de tercih etmeyelim.



İKİDEN FAZLA KARDEŞ OLMALILAR

Çocukların ruh sağlıkları açısından çok kardeş olmalarında fayda vardır.

Özellikle tek çocuklar, problemlü büyüme riskini de beraberinde taşımaktadır. Bu çocuklar gerek annelerinden gerekse babalarından büyük ölçüde ilgi görürler. Aynı ilgi ve desteği hayatları boyunca herkesten bekleyebilirler. Ayrıca tek çocuk olduklarından hiçbir şeyi kardeşleri ile paylaşmak zorunda değildirler. Bu sebeple de kendi yaşındaki çocuklarla ilişki kurmakta güçlük çekebilirler.

Kardeş sayısının 3 veya 4 olmasının birçok avantajı vardır:

- ☆ Kardeşlerin bir arada olmasıyla çocuk yalnız yaşamaktan, içe dönük olmaktan uzaklaşır.
- ☆ Çocuk, her şeyini kardeşleriyle paylaşarak kıskançlık ve hasislik eğilimlerini frenlemeyi ve kendine düşeni kabullenmeyi öğrenir.

- ☆ Diğer kardeşleriyle beraber yaşamak, çocuğun yetişkinler dünyasından ayrılarak nefes almasını sağlar. Çünkü çocuklar birbirlerini daha iyi anlar, birbirlerine dayanak olur ve teselli ederler.
- ☆ Kardeşler birbirleri için iyi birer arkadaştır ve bazen birbirlerine düşmanca davranışlarda bulunabilirlerse de, bir yabancıнын tehdidi ile karşılaştıklarında hemen birbirlerinin yardımına koşarlar. Böylece bir olmaya, yardımlaşmaya alışırlar.
- ☆ Kardeşler arasındaki çatışmaların da faydası vardır. Bu sayede sırasını beklemeyi, başkasının huzurunda arzularını sınırlamayı ve başkalarının hakkını tanımayı öğrenirler.
- ☆ Kardeşleri olan çocuk, ana babasının diğer kardeşlerine değişik davranışlar içinde olduğunu görecektir. Böylece bu durum, şahsiyetinin ve cinsiyetinin oluşmasına katkı olur, aynı zamanda başka çocukları da daha iyi anlar. Dünyada eşitliğin olmayacağını görür. Bu bilgi ve tecrübe, ileride kendi çocukları olduğunda ona çok büyük fayda verir.
- ☆ Gelecekteki aile toplantıları, bayramlar birkaç kardeşin bir araya gelmesiyle daha neşeli ve mutluluk verici halde kutlanır.
- ☆ Kardeşler evlenip çocukları olduğunda, her çocuğun daha çok amca, hala, dayı, teyze gibi akrabaları olacak; çocuk büyük bir ailenin parçası olma hazzını tatmasının yanı sıra; anlaşabilecek, yardımlaşabilecek ve yakınlaşabilecek birini seçeceği akrabaları çoğalacaktır. Çünkü **akrabalık bağı, daha çok yakınlık ve içtenlik, daha çok mutluluk ve özgüven demektir.**



KARDEŞLERİN YAŞ FARKI

Yapılan araŐtırmalar, ruh ve beden sağlığı açısından en az 18 ay fark bulunması gerektiğini gösteriyor. Aksi halde anne iki çocuğa bakmakta zorlanıyor, yoruluyor ve onları ihmal edebiliyor.

Kardeşler arasında en uygun farkın ise 3 yaş olduğu gösterilmiŐtir. Bu durumda kardeşler arasındaki kıskançlık asgariye iniyor, aynı zamanda birbirleriyle oynayarak, arkadaŐlık ederek büyüyorlar.