

**Beni Dinle
Beni Anla**

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-555-7

Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 785

Aile ve Çocuk Eğitimi : 60

Kitabın Adı : Beni Dinle Beni Anla

Yazarı : Mustafa Kemal Çelik

Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı

Editör : Sevgi Korkut

Kapak ve İç tasarım : Vildan Ekşi

Baskı Yeri - Tarihi : İstanbul - 2024

Baskı - Cilt : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[X](https://www.instagram.com/hayatyayinlari) /hayatyayinlari [f](https://www.facebook.com/hayatyayinlari) /hayatyayinlari

MUSTAFA KEMAL ÇELİK

Uzman Psikolojik Danışman

Beni Dinle Beni Anla



MUSTAFA KEMAL ÇELİK

1975 yılında Tarsus'ta doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini bu şehirde tamamladı. 1995 yılında kazandığı Malatya İnönü Üniversitesi'nden 1999 yılında Eğitim Uzmanı olarak mezun oldu. Aynı sene içerisinde Muş'un Malazgirt ilçesinde öğretmenlik görevine başladı ve 2002 yılında Tarsus'ta Psikolojik Danışman olarak göreve devam etti. Halen Tarsus'ta görevini sürdürmektedir.

Anne-Baba-Çocuk eğitimi kitaplarının yanında çocuk kitapları, çeşitli konularda hikâye ve öyküleri bulunan Çelik, evli ve üç çocuk babasıdır.

Uzman-Psikolojik Danışman

Mustafa Kemal ÇELİK

Instagram: @yazarmkcelik

TikTok: @yazarmkcelik

İçindekiler

Önsöz.....	9
Giriş.....	11
Nasıl Bakmalıyız?	14
Nasıl Anlamalıyız?	15
Nasıl Dinlemeliyiz?.....	16

BİRİNCİ KISIM

ANNE-BABA-ÇOCUK İLİŞKİLERİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Mükemmel Anne, Baba, Çocuk Kimdir?	21
Anne, Baba, Çocuk Çatışmaları.....	23
Bir Adım Geri Çekil, Nefes Al ve Empati Kur	27
Çatışmalarda Psikolojik Duygusal Şiddet	30
Mükemmel Anne Baba Olmaya Çalışmayın	34
Ben de Mükemmel Olmak Zorunda Değilim	36
Birbirinize Odaklanın.....	39
Sevgi Neden Önemlidir?.....	41
Beddua Etmek Kötülüğün Uzantısıdır, Uzak Durun	43
Kuralları Belirleyin	44
Aile Toplantıları Düzenleyin	46

Çocuğunun Arkadaşı mısın?.....	48
Söylemeyin, Uygulayın!.....	50
Çocuğunuzu Tanıyın	52
Takdir Edilen Çocuklar Başarıya Ulaşır	53
Davranışlarınızla Örnek Olun.....	54
Sözlerinizi Unutmayın.....	56
Korumacı Tavrılar, Bağımlı Bireylere Dönüştürür	57
Siz Susun Çocuğunuz Konuşsun.....	59
Oyun Oynamayı İhmal Etmeyin.....	60
Yardımlaşmayı Önceleyin.....	62
Haksızlık Yapmayın	64
Hayır Derken Düşünün.....	66
Tehditlerden Uzak Durun.....	68

İKİNCİ KISIM

ANNE-BABA-ÇOCUK İLETİŞİMİ NASIL OLMALI?

Etkili İletişimin Ana Unsurları Nelerdir?.....	73
Çocukla İnatlaşmayın.....	75
İnatlaşma Konusunda Neler Yapılabilir?.....	75
Sürekli Hayır Kelimesini Kullanmayın.....	76
Çalışmalarını Destekleyin.....	76
Bana Bak.....	78
Beni Dinle.....	81
Beni Anla.....	84
Benimle Alay Etme.....	87

Bana Güven.....	90
Beni Eleştirme	93
Beni Sev.....	96
Nasihat Verme	99
Hayır Deme, Anlat.....	102
Öfke Nöbetlerinde Ne Yapmak Gerekir?	105
Beni Başkası ile Kıyaslama	108
Kardeş Kıskançlığı.....	111
Kardeş Kıskançlığı Nasıl Etkiler?.....	112
Kardeş Kıskançlığı Konusunda Neler Yapılabilir?	112
Bana Vakit Ayır	114
Çocuğum Teknolojik Aletlere Fazla Zaman Ayırıyor	118
Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri Nelerdir?.....	119
Bana Bağırma.....	122
Beni Korkutma.....	126
Beni Tehdit Etme	129
Küfürlü Konuşma.....	132
Çocukların Korkuları Konusunda Nasıl Hareket Etmek Gerekir?.....	134
Çocuklarınıza İnanın.....	137
Bedensel Sınırı Koruyun.....	140
Çocuklarınızın Yanında Tartışmayın.....	143
Tutarlı Olun	146
Şiddetten Uzak Durun.....	149

Beni Sürekli Uyarma	153
Beni Kucakla	156
Fikrime Saygı Duy	159
Haksız Olduğunda Özür Dile	162
Her Şey Ödev, Sınav Değil	165
Neden Çocuğum Ders Çalışmıyor?	168
Bana Yalancı Deme	172
Bana Küsme	175
Emir Vermeyin	178
Lakap Takmayın	180
Motivasyonumu Bozma	182
“Sen Anlamazsın” İfadesinden Uzak Durun	184
Dedektif Ebeveyn Olmayın	186
Eğlenceye Nasıl Vakit Ayıralım?	189
Sonsöz	192

ÖNSÖZ

Öyle bir zamanda yaşıyoruz ki her yer çocuklarımız için tehlike içeriyor. Çocuklarımızı dışarıya göndermeyip evde oturduğumuzda içe kapanık olma, obezite ya da bilgisayar, telefon, televizyon bağımlısı olma gibi tehlikelerle karşı karşıya kalıyor. Dışarıya çıkması için teşvik ettiğimiz de ise kötü arkadaş kurbanı olup bunun sonucunda alkol, tütün, madde bağımlısı olma gibi riskler var. İşte bu noktada ebeveynler olarak bizler devreye giriyoruz. Çocuklarımız ile ilgilenmezsek, onları dinlemezsek, dışarıda onları dinleyecek, ilgi ve dikkatlerini çekecek, onları yanlış yollara sürükleyip tuzaklarına düşürecek yüzlerce, binlerce aç kurt bekliyor. Çocuklarımızın bu insanların ağına, pençesine düşmemesi için aile içerisinde sevgi ve saygı gören, ebeveynleri tarafından sevildiğini, sayıldığını hisseden, kendisine güvenen, özgüveni yüksek, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilen ve yeri geldiğinde kendisine zarar verecek bir davranışa karşı “HAYIR” diyebilecek bir çocuk yetiştirebilmek için elinizde tuttuğunuz bu kaynak kitabı yazdım.

Bu kitaptan nasıl istifade edeceksiniz?

Öncelikle kitabı baştan sona kadar en az bir defa okumanızı tavsiye ederim. Daha sonra önemli gördüğünüz ya da sizi en çok ilgilendiren bölümleri okuyup altını çizerseniz kitaptan daha fazla istifade etmiş olursunuz.

Kitapta size önerilen çözüm yollarını tamamıyla bire bir uygulamak yerine kendinize has metotlar oluşturarak uygulamaya çalışın.

Çocuğunuz ile iletişim kurarken kitapta kullanılan kelimeleri bire bir kullanmak yerine kendi kelimelerinizi kullanarak iletişim kurmaya çalışmanız daha içten ve samimi olacaktır ve çözüme daha çabuk ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Çocuğunuz ile bir problem yaşadığınızda kitabı okuyup tek başına problemi çözmek yerine, çocuğunuzu da çözüm sürecine ortak ederek problemi çözmeye çalışın. Böylece çocuğunuzu çözüm odaklı biri olarak yetiştirmiş olacaksınız.

Çocuğunuzun yaşadığı ya da çocuğunuz ile yaşadığınız sorunu çözmekte başarılı olamıyorsanız onu daha fazla üzmeden, kırmadan bir uzmandan yardım almak konusunda çekinmeyin.

Kitapta bazı bölümler çok önemli olduğu ve birçok ebeveyni ilgilendirdiği için bu bölümleri tekrar tekrar ele aldım. Okurlarımın, bu durumu sürekli tekrar eden, can sıkıcı bilgiler olarak değil de çok önemli ve üzerinde dikkatle durulması gereken önemli bilgiler olarak değerlendirmesini tavsiye ederim.

Kitapta anlatılan hikâyeler gerçek danışanlarımdan olup izinleri alınarak ve isimleri değiştirilerek kitaba eklenmiştir.

@yazarmkcelik Instagram ya da TikTok sayfamdan beni takip edebilir, sormak istediğiniz soruları yazabilir, kitap ile ilgili yorumlarınızı, kitabın hayatınızı nasıl etkilediği ile ilgili düşüncelerinizi benimle paylaşabilir ve kendi hikâyeyi anlatarak bana da ilham kaynağı olabilirsiniz.

GİRİŞ

Günümüzde ebeveynler, çocuklarını dış dünyadan gelecek olan tehlikelerden korumakla o kadar çok meşguller ki onların iç dünyaları ile ilgilenmeye fırsat bulamıyor. Fakat çocuklarımızı dış dünyadan korumakla meşgul olurken onların iç dünyalarını anlama konusunda da eksik kalmamalıyız. Çocuklarımızın en basit heyecanlarını bile dinlemek ve anlamak, dış tehlikelerden korunmalarını sağlamanın bir diğer yoludur. Zira çocuklar anne ve babalarına gördükleri, yaşadıkları heyecanlı bir olayı ya da televizyonda izledikleri bir filmi anlatmak için can atar. O anlar, onlar için o kadar önemlidir ki gördüklerini, işittiklerini nefes almadan anne babalarına anlatırlar. O an bir iş ile meşgul olan ya da telefona, televizyona dalmış olan ebeveynlerinin kendisini dinlemediğini hissettikleri anda hemen onların çenesini tutup kendilerine çevirirler. Bu hareketleri ile anne ve babasına bir mesaj iletirler: BENİ DİNLE, BENİ ANLA.

Çocuğun hareketine olumlu karşılık verip ona bakmak, onu dinlemek ve onu anlayıp değer vermek yerine sinirlenip bağırarak, kızan birçok anne baba, çocuğunu terbiyesizlikle suçlar ve ona ceza vererek odasına gönderir. Hâlbuki biz yetişkinler bile bir kişiyle konuşurken, bir şeyler anlatırken dinlenilmediğimizi hissettiğimizde, “Seninle konuşuyorum, yüzüme bakar mısın?” diye uyarıda bulunuyoruz. Ama ne gariptir ki bizi dinlemeyen kişiyi hemen uyarmamıza rağmen bizi uyaran çocuklarımıza

ceza veriyoruz. ***Kendimiz için başkalarından beklediğimiz saygıyı kendi çocuklarımıza göstermiyoruz.***

Çocuklarımızı dinlerken iletişimin en önemli basamağı olan göz kontağını çocuklarımızla kurmuyor, onlara bakmıyoruz. Bakmadığımız gibi onları dinlemiyoruz da sadece dinliyor gibi yapıyoruz. Çocuklar kendilerini anlamayan, konuşurken kendilerine dönüp bakmayan, dinliyor gibi yapan ebeveynlerine belki şimdi değil ama yetişkin olduklarında tepki gösterir. Nasıl mı? Anne babaları konuşurken onları dinlemeyerek, anne babaları konuşurken göz göze iletişim kurmayarak ve onları anlamaya çalışmayarak. İleride yaşlandığınızda size bakacak olan çocuğunuzun böyle bir birey olmasını ister misiniz? İstemezsiniz değil mi? O zaman çocuklarınız konuşurken gözlerinin içine bakın, o konuşurken dinleyin ve onu anlamaya çalışın. Böylece onlar da ileride size aynı şekilde davranacaktır.

Dünyanın en zor işi dinlemek olsa gerek. Çevrenizdeki insanlara şöyle bir baktığınızda herkesin konuştuğunu ama çok az kişinin dinlediğini görürsünüz. Oysa Yüce Yaratan, az konuşmamız için bir ağız, çok dinlememiz için iki kulak vermiş. Eğer konuşmak çok daha önemli olsaydı Yüce Rabb'im insanlara iki ağız verirdi değil mi? Ebeveynler sadece çocuklarını değil, birbirlerini de dinlemedikleri için birçok ebeveyn psikoloğa gidip derdini anlatıyor. Üstelik psikoloğunuz sizi dinlerken çok ama çok önemli bir şeyi daha gerçekleştiriyor. Sizi yargılamıyor, eleştirmiyor, sadece koşulsuz bir biçimde dinliyor. Birey, bu şekilde kendisini dinleyen birini bulduğu için çok mutlu oluyor ve içini rahat bir şekilde karşısındakine döküyor ve iç huzura eriyor.

Ebeveynlerin bile birbirini dinlemediği bu toplumda çocukları hiç kimse dinlemiyor. İşte bu noktada çocuklar da annelerine, babalarına, öğretmenlerine kısaca bir şeyler anlatırken kendilerine bakmayan, kendilerini dinlemeyen ve anlamayan büyüklerle avazları çıktığı kadar şunu bağıyor. Ben konuşurken BENİ DİNLE, olumlu, olumsuz yaşadıklarımın dolay BENİ ANLA. Çok zor olmasa gerek, yapabilirsiniz değil mi?

NASIL BAKMALIYIZ?

Şeyma, "Babam komşunun çocuğuna bakarken sevecen ve şefkatle bakıyor ama bakışlarını bana çevirip baktığında alaycı, küçümser bir tavır takındığını görüyorum. Hâlbuki, ders başarısı dahil olmak üzere birçok konuda ben o çocuktan daha iyiyim ama babamın beni görmesini sağlayamıyorum." diyor.

İlk örneğimizle başlamış olalım. Şeyma'nın hissettikleri oldukça normal bir durum. Çocuklarımızı hor görmeden, onlara şefkatli ve güvendiğimizi hissettirerek bakmalıyız. Bir anne, baba çocuğuna sevecenlikle, hoşgörülle ve ona güvenerek bakıyorsa çocuk da hoşgörülü, sevecen ve kendine güvenen birey olacaktır ve şu anda toplum olarak böyle çocuklara o kadar çok ihtiyacımız var ki... Böyle bir çocuk yetiştirmekte anne babaya önemli görev düşüyor. Unutmayın! Çocuklarımız bizim adımlarımızı takip ediyor. Biz onlara kin, nefret dolu bir şekilde bakarsak onlar da bugün çevresine, yarın da yaşlandığımızda bizlere kin ve nefretle bakacaktır.

NASIL ANLAMALIYIZ?

Her çocuğun kendine özel bir karakteri var ve hepsi farklı şeyleri sever, farklı şeylerden hoşlanır. İkiz kardeşler bile birbirinden farklı dünyalara sahiptir. Birinin sevdiğini diğeri sevmiyor. Birini mutlu eden bir şey, bir diğeri mutsuz ediyor. Her çocuk farklı olduğu için anne ve baba, çocuğunu anlamak için gözlem yapmak zorundadır. Çocuğunuzu gözlemleyerek neyi sevip sevmediğini; nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını anlayabilirsiniz. Yine onları gözlemleyerek onları neyin güldürdüğünü, neyin ağlattığını anlayabilir, böylece çocuğunuzu çözebilirsiniz.

Çocukları anlamamanın bir başka yolu onlarla yapacağınız sohbetlerden geçer. Onları eleştirmeden, yargılamadan hayallerini, gelecek planlarını dinlediğinizde o kadar çok şaşıracaksınız ki hem böyle bir çocuk yetiştirmenin gururunu yaşayacak hem de çocuğunuzu anlayacaksınız.

Çocuğunuz küçük ise ya da ilkokul çağında ise onu anlamamanın da çok kolay bir yolu var. Onlarla birlikte oyun oynayın. Onlarla birlikte oyun oynayarak hem eğlenceli bir vakit geçirmiş olacaksınız hem de çocuğunuzu çok yakından tanıyıp onu anlayacaksınızdır.

Pek çok ebeveyn çocuğunu anlayamamaktan şikâyetçidir. Hâlbuki çocukları anlamak kadar kolay bir şey yok. Yeter ki ebeveynleri olarak onları dinleyin ve anlamak için çaba gösterin, çalışın.

NASIL DİNLEMELİYİZ?

Ebeveynler olarak, çocuklarımızı dinlemeyi ve onlara değer vermeyi öğrenmek, ileride karşılaşılabileceğimiz sorunların temel çözümü olacaktır. Peki, bu dinleme sürecini nasıl daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebiliriz? Birçok çocuk ebeveynlerinin kendilerini dinlemediğini ya da dinliyor gibi yaptığını; dinledikleri vakit ise konuyu tam anlamadan kendilerini suçladıklarını dile getiriyor. Ebeveynler, çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurmak istiyorsa önce çocuğunu dinlemeyi öğrenmelidir. Sadece dinlemek değil, dinlerken tüm dikkatleriyle dinlemesi, beden diliyle de dinlediğini göstermesi gerekmektedir. Gelin çocukları nasıl dinlememiz gerektiğine şöyle bir göz atalım:

- Göz teması kurarak dinleyin.
- Dinlerken arada bir size anlattıklarını mutlaka özetleyin. Hem sizin hâlâ dinlediğinizi bilsin hem de konuyu doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin.
- Çocuğa nasihat vermeden, anlattıklarına öneri getirmeden dinleyin.
- Çocuğu dinlerken ona konferans vermeden dinleyin.
- Çocuğunuz size bir şeyler anlattığı vakit ona ahlak dersi vermeden dinleyin.