

ÇOCUĞUMUN  
BAŞARI SIRRI

*Gizel Hazan*

## YAZAR HAKKINDA



**G**izel **H**azan, TED Ankara Koleji mezunu olduktan sonra, Boğaziçi Üniversitesinin ilk bilgisayar programcılığı mezunlarından. Uzun yıllar programcılık ve bankacılıktan sonra, öğretmenlik sertifikası alarak, İzmir'in ilk bilgisayar öğretmenlerinden olmuştur. İngilizce ve Fransızca olarak özel okullarda bilgisayar öğretmenliği yapmıştır. Emekli olduktan sonra Amerika'dan uzaktan eğitimle, bütünsel (holistic) çocuk psikolojisi lisans ve yüksek lisans tamamlamıştır. Son yıllarda aile koçluğu ve eğitim koçluğu kurslarına da katılmıştır.

Bugüne kadar 4 kitap yazmıştır.Yeni Evim Harika, Sağlığım Harika, Evliliğim Harika, Derslerim Harika kitaplarını, okuduğu dersler ve yaşam deneyimleriyle harmanlayarak hazırlamıştır. Bu kitap 5. Kitabıdır.

İngilizce olarak da: My Wonderful New Home ve My Health is Great, Amerika’da [www.lulu.com](http://www.lulu.com) yayınevinde basılmıştır.

Ziraat doktoru eşiyle, eğitime önem veren bir aile olarak, kızı Beliz Hazan, New York’ta deneysel psikolojide 5. Yılında doktorasını tamamlamaktadır. Oğlu J.Ceki Hazan ise Oxford üniversitesinde Mülteci Araştırmaları bölümünde yüksek lisans bitirmiştir. Bu yıl Hong Kong’da eğitim yüksek lisansı yapmaktadır. Yakın gelecekte, insanlığa hizmet olarak, eğitim ve mülteciler konusunu birleştirmeyi hedefleyen idealist bir indigo gençtir.

Gizel’in gerçek yaşam öğretmenleri ise, okul veya kitapların çok ötesinde, 40 yaşından sonra evcil hayvan korkusunu yenerek, oğlu Ceki’nin hatırına eve kabul ettiği ve daha sonra tüm ülke ve tüm dünyada haklarını savunmaya başladığı “sokak hayvanları” olmuştur.

Son yıllarda sanata da önem vererek, seramik ve mozaik sanatıyla ilgilenmektedir.

Sporun ve felsefenin de önemine inandığından, YOGA ile 40 yıldır ilgilenmektedir.

## UZMAN PSİKOLOG GÖZDE EMİK AKSOY ÖNSÖZÜ



**S**ayın Gölge Hazan bu kitabında bizlere dünyanın farklı yerlerinde yayınlanmış etkili iletişim, çocuk yetiştirme tarzları, çocuk ile iletişim gibi konularda kaynaklar ve yaklaşımlar ortaya koyuyor. Tüm bunları aktarırken kendi deneyim ve bilgi birikimini, aile üyelerinin gelişim evrelerini paylaşıyor.

Kitap aynı zamanda doğu ve batı kültürünün çocuk yetiştirme, kişisel gelişim konularındaki yaklaşımlarının sentezi niteliğinde.

Kendisini ve çocukları olan Beliz ve Ceki'yi yakından tanıma imkanım olduğu için kendimi şanslı hissediyorum. Bu kainata belirli amaçları, iyiliği gerçekleştirmek üzere gelmiş, güzel, özel ve örnek insanlar.

İyi ki varsınız.....

\* \* \*

# İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA.....	2
ÖNSÖZ.....	8
1 - ÇOCUĞUMUN DAVRANIŞLARI.....	14
2 - ÇOCUĞUM ÖZGÜVENLİ.....Mİ?.....	21
3 - OLUMLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK.....	28
4 - ÇOCUĞUMUN BAŞARI SIRRI: ANNE – BABA MIDIR?.....	32
5 - SAKİN ANNE-BABA NASIL OLUNUR? .....	37
6 - KOÇ (COACH) OLMAYI BAŞARAN ANNE – BABALAR .....	40
7 - ÇOCUĞUMA “Marshmallow – Zevki erteleme becerisi testi” uyguluyorum.....	45
8 - EDİSON GENİ NEDİR? .....	51
9 - HİPERAKTİF ÇOCUKLARIMIZ.....	56
10 - Zorlayıcı Çocuklar.....	67
11 - ÇOCUĞUN GRUBA UYUMSUZLUĞU .....	79
12 - SİNİRLİ ÇOCUKLAR.....	94
13 - AYRILIK ACISIYLA BAŞETME.....	102

14 - ÇOCUĞUN RUH SAĞLIĞINA KAVUŞMASI İÇİN:.....	105
15 - ÇOCUĞUMUN BESLENMESİ .....	109
16 - “AYURVEDA” İLE ÇOCUĞUMUN SAĞLIĞI.....	112
17- ÇOCUĞUMUN BEDEN HAREKETLERİ .....	146
18 - ÇOCUĞUM..... HAYAT SENİNDİR... FAYDALAN.....	155
19- ÇOCUĞUMUN SIRRI..... ALTERNATİF OKULLAR MI?...	162
20 - DÜNYAYA GELEN İNDİGO VE KRİSTAL ÇOCUKLARIMIZ KİMLERDİR?.....	166

## ÖNSÖZ

**H**er anne – baba çocuğunu sağlıklı, mutlu ve başarılı olmasını dileyerek dünyaya getirir. Anne baba olmak için bir okul bitirmek gerekmez. Her meslek için en azından kısa bir kurs düzenlenir ancak anne-baba olmak için hiçbir ön şart yoktur. 3 günlük bir kurs bile gerekli görülmez. Cinsel birleşme sonucu, doğanın hediyesi bebek dünyaya gelir. Hayvanlarda içgüdülerle anneler bebeklerine bakarlar bir süre, sonra doğaya emanet ederler. İnsanlar ise, doğal içgüdülerini de kaybettiler. Resmi bir Anne-Baba okulu da olmadığı için, rüzgara kapılmış bir yelkenli gibi, her aile çocuğunu büyötmeye çalışır. Eğer şanslı bir aile ise, düzenli gelir ve mekana sahiptir. Eğer bebek dünyaya kişisel gelişimin en zor derslerini almak üzere gelmişse, mülteci ailelerden veya gelir düzeyi pek düşük 10 çocuk yapan ailelerden birinde dünyaya gelir. Bebek daha rahat bir yaşamı seçip gelmişse, refah düzeyi yüksek ülke ve aile seçer kendisine.

Hangi şart ve durumda çocuk dünyaya gelmişse, birilerinin onu büyötmesi ve eğitmesi gerekmektedir. Hiç olmazsa belli bir yaşa kadar.

Eğitim dnyasında 2 ayrı akım vardır. “Nature or nurture?” “Doğuştan mı, yoksa eğitimle mi” çocuk gelişir ve kişiliği oluşur? Her ikisini de kısmen kabul etsek de, bilmemiz gereken tek şey var ki: Her dakika beynimizin çalışmasını geliştirip kendimizi eğitebilir, değiştirebiliriz. Son yıllarda yazılan pek çok kişisel gelişim kitabı sayesinde, en zor şartlarda büyümüş insanlar bile, kendilerini eğitip geliştirebiliyorlar.

Bu kitabımda, çocuklarımı ve değer verdiğim okul öğrencilerimin eğitimi sırasında, kendimi geliştirmek için, yurt dışından açık öğretimle okuduğum “bütünsel çocuk psikolojisi, lisans ve yüksek lisans derslerimin yanı sıra, yararlandığığ diğer kitaplardan hazırladığım kısa özetlerle, yeni yetişmekte olan çocuklara ve ailelerine yararlı olmaya çalışacağım.

Amacım tüm dünya çocuklarının, kendilerini eğiten anne-babaları sayesinde hem kendilerine hem dünyamıza değerli çocuklar olarak olumlu katkıda bulunmalarıdır. Dünyamız ancak yeni nesilin mutlu, sağlıklı ve başarılı büyümeleri ile güzelleşecektir.

Kitabım, Çocuğumun BAŞARI SIRRI’ni açıklamaktadır.

Her anne baba, hem kendi başarısı, hem çocuğunun başarısına odaklanmış durumdadır.

İnsanlar “BAŞARININ” peşinde koşar olmuştur. Okul birincileri, yarışma birincileri, en çok kazananlar, en iyi giyinenler, ennnnnn..ler listesi sürer gider.

Peki.....Nedir BAŞARI.....ve başarılı olmanın SIRRI nerededir?

Kitabımın sona doğru ilerleyen kısımlarında hiç ama hiçççççç beklemediğiniz SIRRR sizi gerçekten şaşırtacaktır. Hep birlikte, çocuk eğitimi konusunda önce bilgilenelim. Kendi çocuğumuzu merkeze alarak onu en iyi şekilde yetiştirmeye çalışalım. Çevredeki kişiler değil, kendi çocuğumuz önemlidir. Ancak bilmeliyiz ki, biz çocuklarımızdan üstün değiliz. Sadece onları doğru ve iyi büyütmemiz için, doğanın bize sunduğu görevi yerine getiriyoruz. Halil Cibran’ın çocuklar şii- rinde dediği gibi görevimizi yapıyoruz.

Bu kitabımda, pek çok eğitim kitaplarının özetini sunduktan sonra, 30 lu yaşlara gelen ve gerek akademik başarıları, gerek düzgün insan olma becerileriyle hem kendilerine hem dünyamıza hizmet için, iyi yetiştiklerine inandığım kızım Beliz ve oğlum J.Ceki’nin eğitim yaşamlarından kısa bilgiler sunacağım. Ve en sona doğru, adım adım BAŞARININ SIRRI’ nı birlikte keşfedeceğiz.

**Gizel Hazan**

*-Aile yaşam koçu -*

## ÇOCUKLAR

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,  
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.  
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler  
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değil.  
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.  
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.  
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.  
Çünkü ruhlar yarındadır,  
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.  
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları  
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.  
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi  
yoktur.  
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atıl-  
mış oklar.  
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür  
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını  
sağlar.

Okçunun önünde kıvançla eğilin

Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar

Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

**Halil Cibran**

*Solomon Adalarında, Büyük Okyanusun güneyinde, büyük ağaçları kesmek istedikleri zaman, farklı bir yöntem uygularlar. Testere veya balta hiç değil. Ağacın karsısına geçerek, ona kötü, aşağılayıcı, üzücü sözler söylerler. O kadar !*

*Kısa sürede ağaç kendi kendine yaşama küser, kurur, ve ölür. Testereye veya baltaya hiç ihtiyaç yoktur <sup>1</sup>*

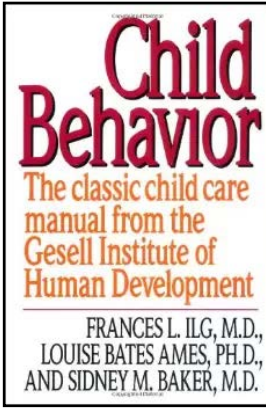


---

<sup>1</sup>[https://tr.wikipedia.org/wiki/Solomon\\_Adalar%C4%B1](https://tr.wikipedia.org/wiki/Solomon_Adalar%C4%B1)

## 1 - ÇOCUĞUMUN DAVRANIŞLARI

**M**r. &Mrs. Jacobson, oğulları Tom doğduğunda pek mutlu olmuşlardı. Her ikisinin aileleri de Tom'u dünyanın en güzel ve şirin bebeği olarak görüyorlardı. Ama bebek Tom büyüdükçe, anne-baba olarak çocuğa nasıl davranacaklarını bilemiyorlardı. Tom, 6 ay çok isyankar bir çocuk oluyor, 6 ay huzurlu, mutlu duruyordu. Tam ne güzel artık duruldu derken yeniden değişiyor, bu kez içe kapanık bir çocuk oluyordu. Mr. &Mr. Jacobson, **Child Behavior**<sup>2</sup> kitabını okumaya karar verdiler ve yaşamları çok değişti.



---

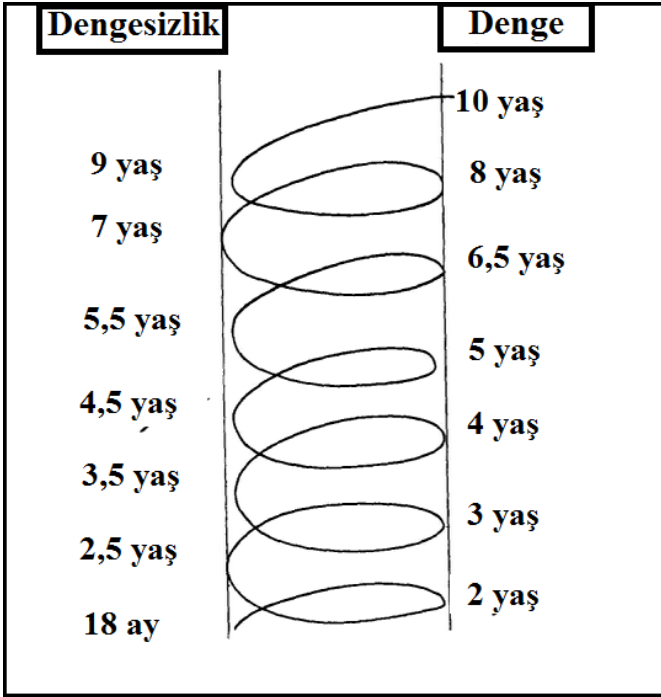
<sup>2</sup>Child Behavior, The Classic childcare manual from the Gesell Institute of Human Development, Frances L. Ilg, M.D. Louise Bates Ames, Ph.D., Sidney M. Baker, M.D.

Çocuğumuzun davranış kalıplarını bilmek, ilk defa çocuk yetiştiren her anne baba için çok değerlidir. Belli yaşlarda, belli davranış kalıpları sergileyen çocuklar, davranışları önceden tahmin edilince daha rahat kabul edilir ve nasıl karşılayacağını bilir aile.

Her çocuğun doğadan getirdiği kişisel davranışları vardır. Kişiliğine saygı gösterilerek büyütülen çocuk, daha mutlu ve başarılı büyür.

Çevre faktörleri de çocuğun davranışlarını çok etkiler. Çevre faktörlerine ek olarak, beslenme de çocuk gelişimcilerinin son derece önem verdiği bir konu olmuştur. Sağlıklı beslenme, her konuyu olumlu etkilediği gibi, davranışları da pek çok etkiler.

Çocuk davranışları, belli dönemlerde daha kolay ve güzel, kısa süre farkla daha zor ve sorunlu olabilir. Her iki dönemin de zamanlamasını bilirsek, çocuğa davranışlarımız çok daha keyifli ve sabırlı olur. Aşağıdaki tablo, her çocuk için tıpatıp aynı tarihler olmasa da, davranışlar önceden belirlenmiş bir kalıp olarak değişir.



2 yaşından sonra da, denge farklı yaşlarda iner ve çıkar. Bu tabloları tıpatıp çocuğun yaşına göre almamız gerekir. Kısa farklılıklarla her çocukta zaman dilimleri az farklı olabilir. Ama her çocukta mutlaka bu spiral iniş çıkışlar gerçektir. 2 yaşından sonra da tablo aşağıdaki gibi devam eder.

<b>YAŞ</b>	<b>YAŞ</b>	<b>YAŞ</b>	<b>DAVRANIŞ</b>
2 yaş	5 yaş	10 yaş	sakin, huzurlu, konuları birleştirir
2,5 yaş	5,5 - 6 y	11 yaş	isyankar, aykırı
3 yaş	6,5 yaş	12 yaş	dengeli, uyumlu
3,5 yaş	7 yaş	13 yaş	içe kapanık
4 yaş	8 yaş	14 yaş	dinç, güçlenmiş
5 yaş	10 yaş	16 yaş	sakin, huzurlu, konuları birleştirir

3,5 yaşında içe kapanık güvensiz duran bir ocuk, 4 yaşında birden daha güçlü ve kuvvetli hisseder kendini. 6 yaşında çok isyankar olan bir ocuk, 6,5 yaşında hızla dengeli ve uyumlu olabilir. 1 gün sizden nefret eden, sinirlenen ocuk, ertesi günü sizi pek çok seviyor olabilir. Bunları bilerek, çocuğun her davranışını koşulsuz sevgi ve hoşgörüyle kabullenirsek, çocuğun kişisel gelişimine çok katkıda bulunmuş oluruz.

Çocukların her yaşta korkuları olabilir. Yaşlar değıştikçe, korkuları da değışir. Bunları da önceden bilirsek, korkularının geçici olmasına katkıda bulunmuş oluruz. Çocuğun yaşına göre korkuları bilerek, bunların geçici olduğunu düşünmeliyiz.

Çocuğun korkularıyla YAPMAMAMIZ gerekenler:

1. Asla korkularını şakaya alıp, gülmemeliyiz.
2. Onu başkalarının yanında küçük düşürmemeliyiz.
3. Korkusuyla yüzleşmesi için asla zorlamamalıyız. Kendi hazır olmalı.

4. Sabırsız olup, ona korkusu nedeniyle bebekmiş gibi aşağılamamak gerekir.
5. Korkusunun sizin veya onun hatası gibi birine suç yüklemeyin.
6. Çocuğın korkusunun olmasını kötü veya anormal bir şey gibi hissetmeyin.

### **Çocuğunuz korku davranışları gösteriyorsa ne YAPMALIYIZ?**

1. Korkularına saygı gösterin.
2. Pek çoğunu geride bırakacağını bilin.
3. Korktuğ şeyden bir süre için uzak tutun.
4. Korktuğ konuya çok yavaş, azar azar alışmasına izin verin. Köpekten korkuyorsa, küçük bebek bir köpekle alıştırm örneğın.
5. Korktuğ şeyleri inceleyin. Kişiliğinden mi geliyor, yaşından mı? Bazı küçük çözümler bularak, korkusunu arttırmadan, nasıl alışacağını inceleyin.
6. Her yaşın korkularını iyice öğrenin. Yaşına uyan korku ise nasıl olsa geçecektir.

7. Israrla, yaşı ilerledikçe de geçmeyen bir korku ise, bir uzmana danışabilir, çocuğun yaşam boyu bu korku ile yaşamamasına yardımcı olabilirsiniz.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Her çocuğun doğadan gelen kişiliğine -----  
----- büyütülürse, daha mutlu ve başarılı büyür.
- 2- Çevre faktörleri ile birlikte ----- --  
----- de çocuğun davranışlarını çok etkiler.
- 3- Çocuk davranışları, belli dönemlerde -----ve  
-----, kısa süre farkla daha zor ve sorunlu olabilir.
- 4- ----- yaşında içe kapanık güvensiz duran bir  
çocuk, 4 yaşında birden daha ----- ve -----  
hisseder kendini.
- 5- Her çocuğun davranışını koşulsuz -----  
ve ----- kabullenmeliyiz.
- 6- Çocuğun korkularını asla -----alıp --  
-----..
- 7- Çocuğa sabırsız davranıp, korkusu nedeniyle --  
----- gibi davranıp -----  
---- gerek.

- 8- Korktuğuşeyden bir süre için -----  
----. Gececektir zamanla.
- 9- Korktuğuşeyden çok -----, -----  
-- ----- alışmasına izin verin.
- 10- Israrla, yaşılılerledikçe geçmeyen bir korku ise,  
-----danışın.,

**ÇOCUĞUMUN BAŞARI SIRRI...**

**Yaşamın spiral iniş çıkışlarla devam etmesi  
midir?**

**Belki bir kısım olabilir ama asıl sır bu DEĞİL !**



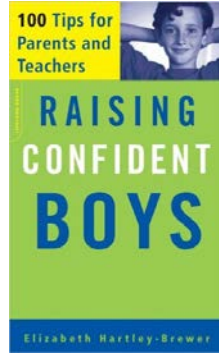
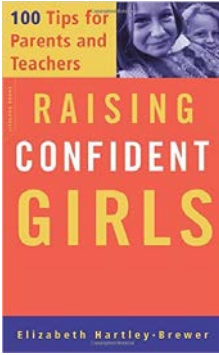
**başarı sırrı ??**

## 2 - ÇOCUĞUM ÖZGÜVENLİ.....Mİ?

**M**r. &Mrs. Jacobson, Tom ve 3 yaş küçük kızkardeşi Tiffany'yi çok özgüvenli bireyler olarak yetiştirmeye kararlıydılar. Aslında eğitimin sözle değil de, onlara model olmakla verileceğinin farkındaydılar. Çocuk özgüvenli bir anne-baba görünce, otomatik öyle büyüyecekti. Ama olsun... Yine de deneyimli yazarların kitaplarını okumaktan vazgeçmeyip

### **Raising Confident Boys<sup>3</sup>, Raising Confident Girls<sup>4</sup>**

Kitaplarını okuyup, uygulamaya karar verdiler.



<sup>3</sup>Raising Confident Boys – 100 tips for Parents and Teachers

<sup>4</sup>Raising Confident Girls – 100 tips for Parents and Teachers

Çocuklarımızı büyütürken, okul birincisi olsun, okul sonuncusu olsun, hiperaktif olsun, çok sakin ve yavaş olsun, her şartta tek bir kural olmalıdır. Özgüvenli büyütmemiz. Kendine güvenen, kendisiyle barışık olan, her yaşam şartına uyum sağlayarak “pes etmeyen” ve mutlu, sağlıklı olarak yaşam yoluna devam eden çocuklar yetiştirmeliyiz. Bunun için bazı püf noktalarını tekrarlayalım birlikte:

1. Her çocuğın sevgiye ihtiyacı vardır. Sevgi gören, kabul gören her çocuk, kendini sever ve güvenir. Sevgimizi saklamayıp gösterelim ki, çocuk kesin inansın sevildiğine.
2. Onu anladığımızı, onun sevdiği, sevmediği şeylerin farkında olup, saygı gösterelim.
3. Yaptığını uygun görmesek ve beğenmesek de, iyi davranışlarına odaklanalım, beğenmediğimiz konuyu da açıkça belirtelim. Ama dayak ve sertlik asla sonuca ulaşmaz, durumu daha da kötü yapar.
4. Olumlu davranışlarını tebriklerle vurgulayalım, takdir edelim.
5. Onunla kaliteli zaman geçirelim.
6. Kelimeler ve sevgi dokunuşları, davranışlarıyla konuşalım. Sevgiyle dokunması ve kucaklaması

için ona bir evcil hayvan almamız çok değerlidir.

7. Kişisel değerini hep yükseltelim. Erkek çocuklar, kendisi gibi bir erkek onu takdir ederse daha çok etkilenir.
8. Özür dilemeleri her zaman sevgiyle kabul edelim. Ve eskiyi geride bırakalım.
9. Aileye, olgun bir kişiye “aidiyet duygusu” duyması onun için çok değerlidir.
10. İsteddiği zaman yalnız kalabilmelidir. Saygı duyulmalıdır buna.
11. Stresli olma hakkı da vardır. Duygusal destek verilmelidir.
12. Dinlenme ve rahatlama yöntemleri öğretilmelidir.
13. Ona seçenekler sunulmalıdır, kendi istediğinizde çok ısrarcı olmayın.
14. Kendi fikir ve duygularınızı anlatabilirsiniz.
15. İletişim kurmaya çok önem verin.
16. Farklılıklar olacağını da kabul edin.
17. Başkalarıyla mukayese etmeyin.

18. Gözlerinin içine bakarak dinleyin.
19. Kulaklarınızı iyice açarak dinleyin.
20. Sizi şaşırtmasına ve mutlu etmesine izin verin.
21. Arkadaşlarını hoşgörüyle kabul edin.
22. Dünyasına sessizce girin ve kabul edin onu.
23. Onu olduğu gibi sevin. Başarılı veya güzel olduğu için değil.
24. Eleştirmeyin.
25. Sadece iyi davranışları için onu sevmeyin.
26. şikayetlerini dinleyin.
27. Mantıklı nedenlerle konunuzu savunun.
28. Kurallar faydalıdır. Tartışmaları nler.
29. Sakın şiddet kullanmayın. şiddet aletleri elinize almayın.
30. ocuğu olumluya yöneltmek, büyüklerin görevidir.
31. Diktatörlük yapmadan disiplini sağlayın.
32. Aşağılamadan cezalandırmayı keşfedin.
33. Yapıcı czmler arayın sorunlara.

34. Konuşma vakti verin ona. Rahatça konuşsun.
35. Ona güvenin. Sorunu varsa destek olun. Eleştirmeden çözüm arayın.
36. Kendine saygısını güçlendirecek sözler söyleyin.
37. Utandırma ve suçlamayı uygulamayın.
38. Olaylardan ders almasını sağlayın.
39. Olayları onun tarafından da dinleyin.
40. Kardeş baskısında çok tarafsız ve yapıcı olun.
41. Aile gelişimlerinden haberdar edin.
42. Evde tartışmalardan kaçının.
43. Becerilerini yüceltin, destekleyin.
44. Arada yanlış yapmasına izin vererek, başaracağını vurgulayın.
45. Gerçekçi beklentileriniz olsun.
46. Onun başarınızda kendi payınızdan asla bahsetmeyin.
47. Kazancından da, yenilgisinden de sorumlu olmayı öğretin.
48. Kendi kanatlarıyla uçuşmasını sağlayın.

49. Kendi isteklerinin farkına varmasını ve uygulamasını sağlayın.

50. Kendisiyle mutlu ve barışık olmayı öğretin.

**KONUUYLA İLGİLİ TEST:**

1- Çocuklarımızı büyütürken, okul birincisi olsun, okul sonuncusu olsun, her şartta tek bir kural olmalıdır. -----.

2- Çocuğun sevdiği, sevmediği şeylerin farkında olup, -----.

3- İletişim -----çok önem verin.

4- Utandırma ve -----uygulamayın.

5- Kendisine ----- güçlendirecek sözler söyleyin.

6- Becerilerini -----, destekleyin.

7- Onun başarılarında, ----- payınızdan asla bahsetmeyin.

8- Ona ----- ve onu ----- her konusunda.

9- Kendi -----uçmasını sağlayın.

10- Kendisiyle ----- ve ----- olmayı öğretin.

**Çocuğun başarı sırrı  
özgüvenli olmasında mıdır?**



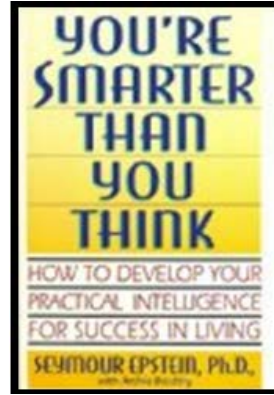
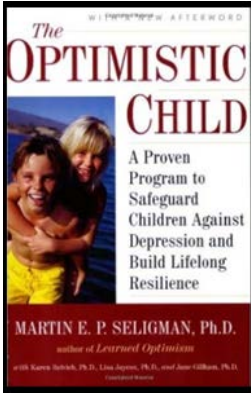
**Bir kısım doğru olabilir  
ama tam değil !**

### 3 - OLUMLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK

**J**acobson çifti, olumlu düşünmenin olumlu olaylar yaratacağını bilseler de, arada kendileri olumsuz düşünceye kayabiliyordu. Kendi negatif tutumlarını çocuklara yansıtmamak adına, bu konudaki ilk bilim adamlarından olan Seligman ve Epstein'in kitaplarını okumaya ve uygulamaya karar verdiler.

**Optimistic Child – Martin E.Seligman,Ph.D.** <sup>5</sup>

**You are Smarter than you Think. Seymour Epstein Ph.D.** <sup>6</sup>



<sup>5</sup>OPTIMISTIC CHILD – Martin E. Seligman, Ph.D.

<sup>6</sup>YOU ARE SMARTER THAN YOU THINK..Seymour Epstein. Ph.D.

Çocuğumuzun veya öğrencilerimizin başarısını istiyorsak eğer, mutlaka ama mutlaka yapıcı, olumlu düşünen kişiler olmalıyız. En başta kendimiz olumlu düşünmeye alışmalıyız. Başaramıyorsak, bunun derslerini öğrenmeliyiz. (Bakınız: Derslerim Harika – Gizel Hazan)

Maalesef eğitim sistemimizde çocuğumuzu hep YANLIŞLARA odaklandırıyoruz. Neye dikkatimizi verirsek, onu da arttırdığımız için, hiç beklemeden ve tahmin etmeden, yanlışları arttırmaya neden oluyoruz.

Sınavdan çıkan çocuğa: Kaç YANLIŞ yaptın diye sorulur. Kaç DOĞRU yaptın diye sorulmaz. Kaç BOŞUN var testte diye sorulur. Kaç tane DOLU yaptın diye sorulmaz.

Hiç istemesek de, sistem olarak, kişiyi, aileyi, toplumu daima eksiye davet edip, olumsuzluğa tekrarlayıp, olumsuzluğa davet etmeyi uyguluyoruz. Gerek eğitim sistemimizde, gerek tüm yaşam konularımızda olumsuz sanki yaşam merkezimiz!

Derslerim Harika kitabımda<sup>7</sup> da belirttiğim gibi, olumlu düşünmeyi öğrenebildiğimiz taktirde, olumlularını mıknatıs gibi çekmeye başlayacağız. Kendimizi çok daha akıllı, becerikli ve zeki hissedeceğiz. Bizi model

---

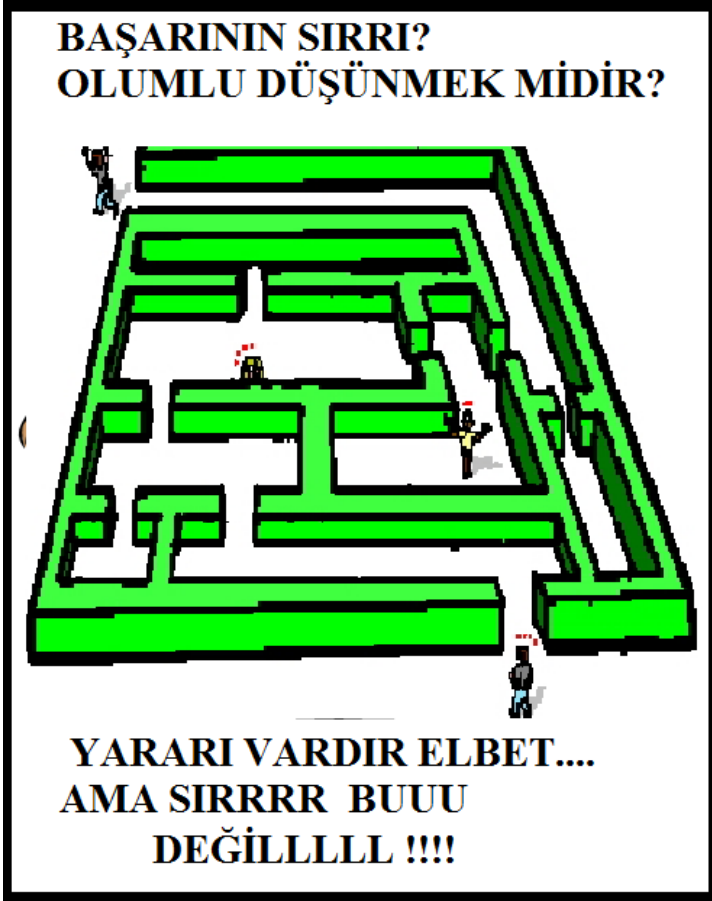
<sup>7</sup>Derslerim Harika, Gizel Hazan, Gece yayınları

alan çocuklarımız da otomatik olarak böyle hissedecek. Okul ve yaşam başarısı ve kalitesi yükselecektir.

KONUUYLA İLGİLİ TEST:

- 1- Hem büyükler , hem çocuklar olarak,-----  
---, -----düşünen kişiler olmalıyız.
- 2- Eğitim sistemimizde çocuğumuzu hep -----  
----- odaklandırıyoruz.
- 3- Kişiyi, aileyi, toplumu daima -----  
davet edip, ----- tekrarlayıyoruz.
- 4- Olumlu düşünenler,-----davet  
ederler.
- 5- Biz çocuklarımıza -----  
oluyoruz.
- 6- Biz ne düşünürsek mıknatıs gibi onu -----  
-----.
- 7- -----düşünmek, moralimizi  
de yüksek tutar.
- 8- Moralimiz -----olunca, he-  
vesimiz artar.
- 9- Çocuklarımıza asla -----kelimeler  
sarf etmemeliyiz.

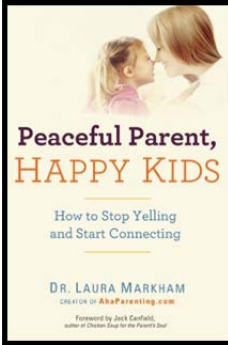
10- Biz ne kadar olumlu olursak, çocuklarımız da o kadar -----olur ve mutlu yaşıyor.



## 4 – ÇOCUĞUMUN BAŞARI SIRRI: ANNE – BABA MIDIR?

**J**acobson ailesi, arada çocuklara bağırdıklarını fark ettiler. İşten yorgun gelen anne-baba, Tom ve Tiffany'nin yemek, ders çalışma, oda toplama gibi konularda uyumlu olmalarını isterken, bazen aniden kendilerini bağır çağır bir ortam içinde buluyorlardı evin içinde.

**Peaceful Parent, Happy Kids – How to stop Yelling and Start Connecting**<sup>8</sup> Kitabını okuyup, yaşamlarına uyarladılar. Evin içindeki huzur, neşe, mutluluk birden olumlu yönde değişmişti.



---

<sup>8</sup>Peaceful Parent, Happy Kids – How to Stop Yelling and Start Connecting. Dr.Laura Markham

Çocuğumuzu büyütürken, çocuğumuzdan çok şey bekleriz. Akıllı, olgun, söz dinleyen, çok problem yaratmayan, gerek bebekken rahat uyuyan, az uyandıran, gerek okul çağında öğretmenleriyle sorunu olmayan, bizi üzmeyen çocuk olmasını bekleriz. Halbuki, başka kimseden bir şey beklememiz gerekmiyor mu?

Anne-baba olmanın hiçbir koşulu yoktur. 9 ay 10 gün hamilelik ve sonra birden anne-babadan yepyeni bir meslekte ustalık beklenir. ANNE-BABA mesleği !

Mutlu ve başarılı çocuk büyütmenin birinci şartı, anne-babanın kendini dengelemesi, eğitmesi, olgunlaşması, bilgilenmesi, yepyeni bir meslekte ustalaşmasıdır. Sonra da çocukla iletişime geçebilmesidir. Bağırıp, çağırıp, emir verip, kontrolü elinde tutan kişiler olarak değil, önderlik eden, sevgiyle yol gösteren, yeni nesile ışık olabilen kişiler olarak. Bebek ve sonra çocuk, hergün gelişen ve öğrenen bir varlıktır. Sorun aslında biz büyükler çocuk gibi davranıp, kendi sorunlarımızı çözemeyip, geçmişten gelen yaralarımızı tedavi etmeyip, kişisel gelişimimize önem vermeyip, sinirimizi, ses tonumuzu, seçtiğimiz kelimeleri kontrol edemeyip, bütün bunları daha yenedünyaya gelmiş ve doğadan bizim sorumluluğumuza verilmiş çocuktan bekleriz.

Anne-babalara, Harika çocuklar büyütmenin 10 kuralını şöyle özetleyebiliriz:

- 1- Kendinizi yönetmeyi, kontrol etmeyi öğrenin. Kendi sağlığınıza ve bedeninize, davranışlarınıza önem verin. Çocuk tıpatıp siz ne yaparsanız onu taklit edecektir.
- 2- Çiçek vermeyen bir saksıya bağırmasınız. Ona su, vitamin verirsiniz. Çocuğunuzun gerçekten ihtiyacını öğrenmeye çalışın. Sizin vereceğiniz her dakika, enerji, gayret, çocuğunuzun iyiye götürecektir.
- 3- Disiplin, tüm kitaplar yazsa bile: İŞEYARAMAZ ! Ceza, işleri daha kötü yapar. Çocuğa empati yapmayı, ona uygun sınırlar koyarak, onu doğruya yöneltin.
- 4- Çocuğun tek ihtiyacı: Duygularını dinleyecek güvenli, duyarlı, sevgi ve saygı duyan, onunla oyun oynayacak bir anne-babadır. Bağırıp, emirler veren bir anne-baba değil !
- 5- Çocuğunuzun isteği: Onun bir çocuk olduğunu ve elinden geleni yaptığını bilmenizdir. O sadece yeni gelişen bir dünya insanıdır. Sizin geliştirmenizi bekleyen !
- 6- Çocuğun her sözünü ve davranışını kişisel almayın. Kendinizi kişisel savunmaya geçmeyin.
- 7- Tüm olumsuz davranışlar aslında zamanında anne-babanın olumsuz tutumundan, yeterli doğ-

ru davranışlarını uygulamadığından kaynaklanır.

- 8- Asıl öğretmen çocuğunuzdur. Ondan öğrenmeniz gerek nasıl iyi bir anne-baba olacağınızı.
- 9- Çocuğumuzun gelişmesini bekleriz. Beklemeyin ! Önce KENDİNİZ değişin ve gelişin. İlk görev KENDİNİZİ eğitmenizdir.
- 10- Çocuğun asıl isteği, “ sizi seviyordur ve sizi mutlu etmek istiyordur” çünkü onun yaşamdaki ilk ve tek dayanağısınız. Bunu olumlu, yapıcı ilişkiler kurarak bozmamaya çalışın. Anne-baba çocuk ilişkisi bozulan her ailede, sorun “ANNE-BABADADIR”.

KONUYLE İLGİLİ TEST:

1- Mutlu ve başarılı çocuk büyütmenin birinci şartı, anne-babanın kendini -----  
-----dir.

2- Önce KENDİNİZ ----- ve -----  
-. İlk görev KENDİNİZİ eğitmenizdir.

3- Çocuğın yaşamdaki ----- ve -----  
dayanağısınız. Bunu bilin.

4- Çocuğa ----- yapmayı öğretin.  
Karşısındakini anlaması önemlidir.

5- Çocuğın her sözün ve davranışını kişisel alma-  
yın. Kendinizi -----  
geçmeyin.

6- Asıl öğretmen ----- .  
----- öğrenmeniz gerek nasıl iyi bir anne-baba ola-  
cağınızı.

7- Çiçek vermeyen bir saksıya bağırılmazsınız. Ona  
----- ve ----- verirsiniz.

8- Bebek ve sonra çocuk, hergün -----  
ve ----- bir varlıktır.

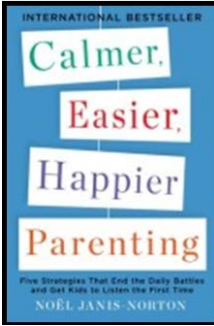
9- Kendi sağlığınıza ve -----, davra-  
nışlarınıza önem verin.

10- Çocuk tıpatıp siz ne yaparsanız onu -----  
-----.

## 5 - SAKİN ANNE-BABA NASIL OLUNUR?

**M**r. Jacobson, yine de arada kendisini zor tutuyor, istekleri olmayınca, ses tonunu yükseltiyor, olumsuz atmosfer yaratıyor, sonra da pişman oluyordu. Eşi ona: **Calmer Easier Happier Parenting**<sup>9</sup> Kitabını hediye aldı. Okuyup uyguladıklarında, yaşamları çok daha keyifli, mutlu, neşeli bir aile yaşamına dönüştü.

Çocuk doğurduktan sonra fazla bir eğitim almadığımız için, genelde kendi anne-babamızın eğitim şeklini model alarak uygulamaya koyarız. Çocuklarımız robot veya melek değillerdir. Çok sabır ister onları büyütmek.



<sup>9</sup>CalmerEasier Happier Parenting. Noel Janis-Norton

Çocukla huzurlu ve rahat iletişime geçmek, onunla güzel diyaloglar kurmak, hem sizin hayatınızı rahatlatacak, hem de çocuğın özgüvenini geliştirecektir. Çocuğ sevmek kolaydır. Çocuğ, ailenin uyumlu devam edebilmesi için gereken alışkanlıklara sokmak zordur. Eleştiri, hatırlatma, suçlama, tavsiye verme, tehdit etme, tartışma, emir verme, söyleneni tekrarlama aslında pek işe yaramayan ama çok uygulanan yöntemlerdir.

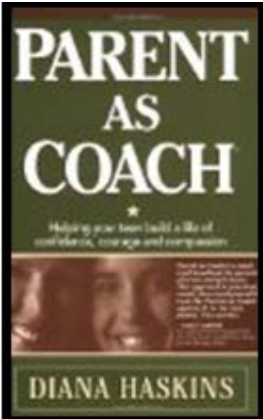
Anne-baba kendini geliştirip, kendi kişisel gelişimine önem verirse, sakın nefes alıp vermeyi, kendine sevgi ve saygı duymayı öğrenirse, asıl eğitmesi gereken kişinin KENDİSİ olduğunu kavarsa, çocuğ hiç bağırma, tartışma olmadan, sakın bir şekilde büyütmesi mümkün olacaktır. Çocuğ “DERS ÇALIŞ” komutu yerine, kendi yaşı ve mesleğine uygun bir ders bulup, akşamları masada her yaş kendi dersini çalışırsa, emir - komutadan binlerce kere daha etkili olacaktır, MODEL olan bir anne-baba en değerli komutu vermiş olur. Herkes kendi dersini, kitabını okuyan bir ailede, çocuk da örnek alarak okul ödevlerini rahatça yapacaktır. Anne-babanın televizyon başında dizileri, maçları seyrettiği bir evde, çocuğ da bilgisayar başından, oyun veya chat başından ayırmak, okul notlarını yükseltmek oldukça zor olacaktır.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Çocuklarımız robot veya melek değİllerdir. Çok ----- ister onları büyütmek.
- 2- Çocukla huzurlu ve rahat ----- geçmek, ane babanın hayatını kolaylaştırır.
- 3- Onunla güzel ----- kurmak hem de çocuğun özgüvenini geliştirecektir.
- 4- Eleştirme, hatırlatma, s-----, t----- v----- pek işe yaramaz.
- 5- Emir -----, ısrarla aynı şeyi ----- işe yaramaz.
- 6- Anne-baba ----- geliştirip, ----- kişisel gelişimine önem vermelidir.
- 7- Çocuğa “-----” komutu pek etkisizdir.
- 8- Anne – baba kendi yaşı ve mesleğine uygun bir ders bulup, kendi -D----- çalışarak M----- O ----- etkilidir.
- 9- Herkes kendi dersini, kitabını okuyan bir ailede, çocuk da Ö-----A----- okul ödevlerini rahatça yapacaktır.
- 10- Çocuğumuza bir şey öğretemeyiz ancak iyi M-----O-----.

## 6 - KOÇ (COACH) OLMAYI BAŞARAN ANNE – BABALAR

**J**acobson çifti, coach = koçluk konusunu duymuşlardı ama ne olduğunu tam olarak bilmiyorlardı. Tom'un sınıf arkadaşı, Paul'un anne babasından bir kitap önerisi aldılar. Kitabın yazdıkları, çocukları Paul ile iletişimde pek güzel işe yaramıştı. Jacobsonlar da, oğulları ve kızlarıyla çok güzel iletişim kurmaya kararlıydılar. **PARENT AS COACH**<sup>10</sup> - Kitabını okuyup, yaşamlarına uyarladılar. Artık evde sohbet ve iletişim mükemmel olmuştu iki nesil arasında.



---

<sup>10</sup>PARENT AS COACH – Helping your teen build a life of confidence, courage and compassion. Diana Haskins

Gençten mesaj var anne-babasına:

**Bana SAYGI duyarsan, seni dinlerim.**

**Beni DİNLERSEN, anlaşıldığımı bilirim.**

**Beni ANLARSAN, takdir edilmiş hissederim.**

**Beni TAKTİR edersen, desteklediğimi anlarım.**

**Beni, yeni şeyler yaparken DESTEKLERSEN, sorumlulu bir insan olurum.**

**SORUMLU olduğum zaman, bağımsız bir insan olurum.**

**BAĞIMSIZLIĞIMDA, sana SAYGI duyarım ve seni daima SEVERİM.**

**TEŞEKKÜR EDERİM,**

**Çocuğun.**

Anne – babalık mesleği, 21. Yüzyılda, teknolojiyle her bilgiye ulaşabilen gençlerle oldukça değişmiştir. Artık her şeyi bildiğini zanneden ve çocuğa emir, komuta veren bir büyükten çok, YOL gösterici bir büyüğe ihtiyacı vardır çocuğun. Bu da anne- baba koçluğunu öğrenmekten geçer. Koç olabilecek anne-babada aranan nitelikler:

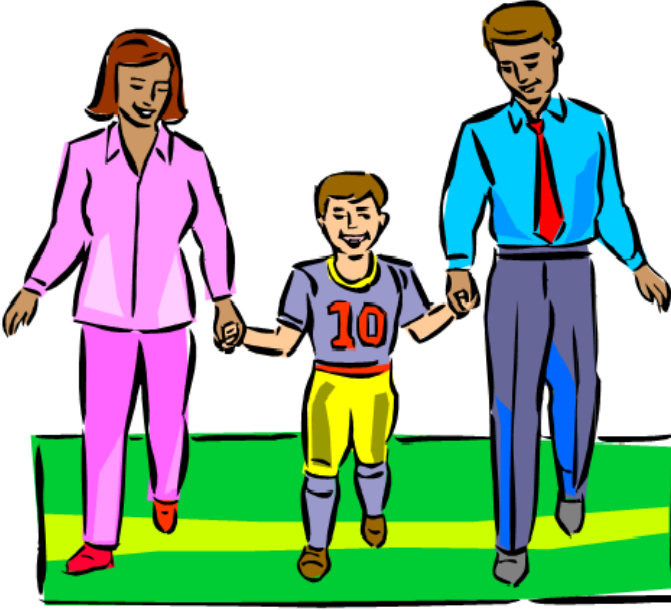
- Kendini yeniliğe hazır hissetmesi, değişimlere açık olması.

- Yaratıcı ve uyumlu olması.
- Anlamak için çocuğı dinlemesi.
- Her ihtimale açık olması.
- Yargılamayı terk edip, susmayı öğrenmesi,
- Sonuçlara odaklanabilmesi.
- Sözüünün eri olup, her verdiği sözde durması.
- Çocuğa saygı duyması, dinlemesi, takdir etmesi, desteklemesi, sorumluluk vermesi ve bağımsızlığını teşvik etmesi gerekmektedir.
- Çok az konuşup, ucu açık sorular sorup, çocuğı konuşturmayı başarması.
- Çocuğı dinlemeyi bilmesi çok önemlidir. Dinlemek...dinlemek....dinlemek...
- Konuşmamak...çocuğı konuşturmaktır. Çocuğun kendi yaşamını kendi farkına vararak, güzel kararlara vararak, yaşamını avuçları arasına alabilmesini sağlamaktır.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Gençten mesaj var: Bana S-----duyarsan seninle iletişime geçerim.
- 2- Sorumlu olduğum zaman B----- olurum.
- 3- Beni yeni konularda D.....misin?
- 4- Anne-baba yaratıcı ve -U-----olmalıdır.
- 5- Yargılamayı bırakıp, D ----- öğrenmelidir.
- 6- Çocuğu T----- E-----bilmelidir.
- 7- S-----odaklanmayı becermelidir. Detaylarda takılmamalıdır.
- 8- Konuşmamak , -Ç-----K----- önemlidir.
- 9- Çocuk kendi yaşamının K-----F-----V-----
- 10- Çocuk yaşamı A-----A-----almayı başarsa, yaşam boyu güçlü olur..

**Çocuğun başarı sırrı:  
ANNE - BABASI mıdır?**

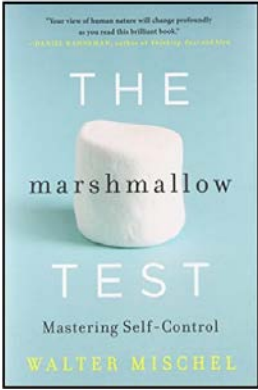


**Bir kısım doğru olabilir  
ama gerçek sırrrrr hiiiiic değil**

## 7 - ÇOCUĞUMA “Marshmallow – Zevki erteleme becerisi testi” uyguluyorum.

**J**acobson çifti, uyumlu, olgun, kararlı büyümüş gençlere hayran kalırlar, kendi çocuklarının da böyle büyümesini isterlerdi. Bunun püf noktasının, akademik bir çalışma olan “Marshmallow” testi ile ispatlandığını öğrendiklerinde, hemen:

**TheMarshmallow Test - Mastering Self-Control<sup>11</sup>** kitabını satın alıp konuyu öğrendiler.



<sup>11</sup>The Marshmallow Test: Mastering Self-Control, Walter Mischel

Dünyada ilk defa Colombia Üniversitesi'nde Walter Mischel tarafından 1970 yılında uygulanan "Marshmallow Testi" diğer adıyla "Zevki Erteleme Becerisi Testi" 40 yıldır 4-6 yaşları arasındaki anaokulu çağındaki çocuklarının kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek için yaygın olarak kullanılıyor.<sup>12</sup>

Bu test şu şekilde uygulanıyor. Deneyi yapacak kişi önce çocukla bir odada bulunuyor. Çocuk için oldukça baştan çıkarıcı olan bir şekerlemeyi, çikolatayı çocuğun önüne koyuyor. Tatlının yanında bir de zil bulunuyor. Ve eğitimci şöyle diyor. "şimdi burada bir çikolata var. Benim dışarıda biraz işim var eğer ben gidip dönene kadar beklersen sana bir çikolata daha vereceğim. Ama beni beklemeden bunu yersen sadece 1 çikolata alacaksın." Deneyi gerçekleştiren kişi daha sonra sınıftan çıkıp dışarıda çocuğun davranışlarını gözlemliyor. Çocuk çikolatayı yerse zili çalıp uygulayıcıya haber veriyor ve uygulayan kişi odaya dönüyor. Çocuk sadece 1 çikolata yemekle yetiniyor, 2.yi hak etmemiş oluyor.

Peki, çocuk odada bu çekici çikolata ile baş başa kaldığı sırada neler oluyor dersiniz? Deneyi yapan kişi daha odadan çıkmadan çikolatayı mideye indirenler mi ararsınız, yoksa kendini tutup söz verilen ikinciyi ka-

---

<sup>12</sup> <http://www.psikolojistambul.com/marshmallow-testi/>

zanmak için odada dikkatini dağıtmak üzere gezinen, koşan, şarkı söyleyen çocuklar mı? Çikolatayı sürekli eline alıp bırakanları mı yoksa biraz bekleddikten sonra pes edip yiyenleri mi? Bunların hepsini görmek mümkün. İşte bu sırada deneyi yapan kişinin odaya geri dönmesini bekleyen sabırlı çocuklarla, onun gelmesini bekleyemeyip çikolatayı yiyen çocuklar arasında farka bakılıyor.

Zevki Erteleme Testi ile aslında iki önemli şey gözlemleniyor. Bunlardan birincisi kendini kontrol edebilme becerisi diğeri ise bekleyebilmenin onun için ne kadar uygulanabilir bir şey olduğu. Yani çocuğun hem güdülerini kontrol etmesi hem de beklerse daha iyisini kazanmanın mantıklı olduğunu düşünüp karar verebilme becerisi bekleniyor. İşin içinde hem duygu hem de mantık var.

Peki ya bu çocuklar büyüdüğünde ne oluyor? Bu araştırmayı çocuklar küçükken yapıp sonra zevki erteleyebilenler ve erteleyemeyenler arasındaki akademik açıdan başarı durumuna bakılıyor. Sonuçlar oldukça çarpıcı. Bu testi geçen ve zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı, tüm sınavlarda daha yüksek puan alıyorlar. Madde - alkol bağımlılık riskleri daha az ve sosyal becerileri daha iyi.

Oldukça şaşırtıcı bir testtir bu. Alt tarafı bir çikolata değil mi diye düşünebilirsiniz.

Ya bu çocuklar erteleme becerilerine göre nasıl farklılaşıyorlar? Bu doğuştan mı sonradan mı öğrenilen bir Şey? Şüphesiz ikisinin de etkisi var. Doğuştan gelen mizaç özellikleri ile de ilişkili, çocuğun içinde bulunduğu evre koşulları, ebeveynlerinin davranışları, isteklerini bir çırpıda karşılamaları ve beklemeyi ve sabretmemeyi öğretmeleri ile de oldukça ilişkili bulunuyor.

Peki, sizce siz nasıl bir zevki erteleme becerisine sahipsiniz? Sizi test etmek için çikolataya, lokuma deney yapacak bir uzmana ihtiyaç yok. Kendinizi bir cafede ya da restoranda düşünün. Kahve istediniz? Ne kadar bekleyebiliyorsunuz? Tekrar tekrar garsona hatırlatıyor musunuz? Sipariş verdiğiniz yemek gecikince kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Arkadaşınız sakince beklerken siz sürekli hatırlatma ihtiyaı mı hissediyorsunuz? Kalkıp gitmek mi istiyorsunuz? Ya satın almak istediğiniz bir ayakkabı ya da elektronik aleti almayı ne kadar erteleyebiliyorsunuz? Bunun için önceden bir bütçe oluşturmayı başarıyor musunuz? Yoksa gün saat fark etmeden mağazaya koşup hemen ona kavuşmayı mı tercih ediyorsunuz? Bu soruların cevabı bu testi kkken almamanıza rağmen size kendinizi kontrol beceriniz ile ilgili geçerli bir bilgi verebilir.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

1- 1970 yılında uygulanan “M----- T-----  
-----” diğerk adıyla “Zevki Erteleme Becerisi Tes-  
ti”dir.

2- 40 yıldır----- ve -----yaşları arasındak  
anaokuluçağındaki çocuklarının kendilerini control  
etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek için  
uygulanıyor.

3- Becerilerden birincisi K-----K-----  
edebilme becerisi diğerk iise bekleyebilme becerisidir.

4- Bu doğuştan mı sonradan mı öğrenilen bir şey?  
Şüphesiz I----- de etkisi var.

5- Bu testi geçen ve Z-----E-----  
çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha  
başarılı oluyor.

6- Zevki erteleyebilenler, tüm S----- daha  
Y----- puan alıyorlar.

7- Madde - alkol B----- riskleri daha az.

8- Bu testi geçenlerin S----- B----- daha  
başarılı.

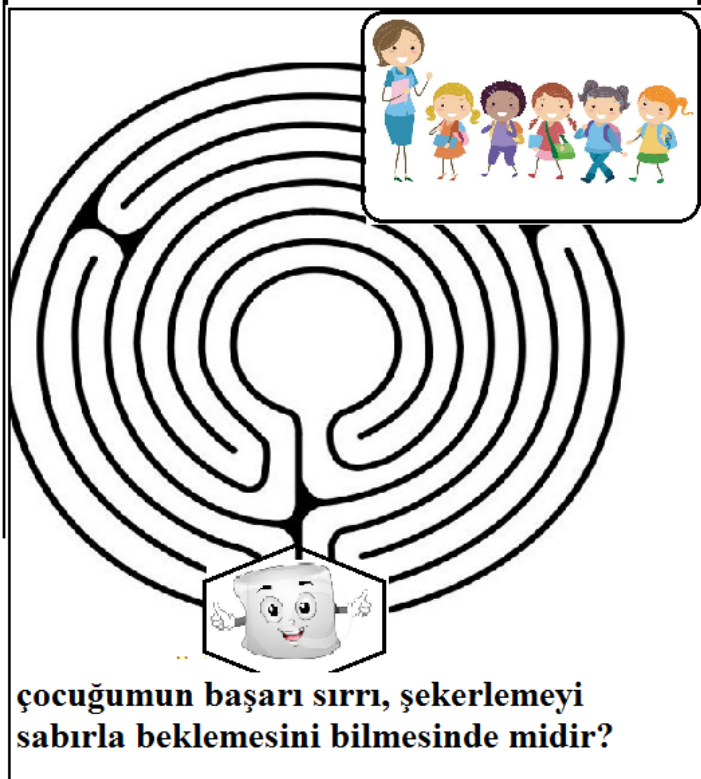
9- İleri yaşlarda da B----- daha başarılı  
olabiliyorlar.

10- Bu K----- Y----- geliştirilebiliyor.

**ÇOCUĞUMUN BAŞARI SIRRI.....**

**istediklerini erteleme becerisinde midir**

**Belki bir miktar....Ama gerçek SİRRR bu değil**

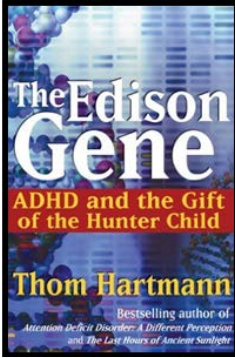


**çocuğumun başarı sırrı, şekerlemeyi  
sabırla beklemesini bilmesinde midir?**

## 8 - EDİSON GENİ NEDİR?

**T**om ortaokula geçince, ilkokuldaki uyumlu çocuk gitmiş, derste oturamayan bir çocuk gelmişti yerine. Mr. & Mrs. Jacobson okul yönetimi onları çağırınca, ne diyeceklerini bilemediler. Dostlarının da okuduğu kitabı alarak bir çözüm aradılar oğulları Tom için.

**The Edison Gene: ADHD and the Gift of the Hunter Child**<sup>13</sup> Kitabını okuyunca pek de şaşırdılar. Edison'u da okul yönetimi okuldan atmıştı. Öğrenemiyor bu çocuk diye. Ve annesi eğitilmiş bir kişi olduğundan, çocuğunu iyi eğitmişti. Demek ki, anne-baba olarak kendilerini eğitmeye devam etmeliydiler. Bu kitapta da çok şey öğrendiler.



<sup>13</sup>The Edison Gene: ADHD and the Gift of the Hunter Child. Thom Hartmann

1847 yılında doğan Thomas Edison, çocukluğunda, öğretmeni tarafından, “bir yerde oturamıyor, çok yavaş ve öğrenemiyor” diyerek okuldan alınmasını istenmişti. Eğitimli bir bayan olan annesi Nancy Edison, çocuğunu okuldan alarak evde eğitmiş ve 16 yaşında ilk işi olan demiryolu istasyonunda çalışmaya başlamıştı. İşe başladığının 1. Ayında, demiryolu tren zamanlaması ve sinyalizasyonu için yaptığı alet, 100 yıl kadar tüm dünyada kullanılmıştı. Daha sonra yaptığı icatlar, ampulden, mikrofona, hareketli resimlerden, şehir ışıklandırmasına kadar saymakla bitmez

Edison’dan örnek alınarak, Edison geni adı verilen gen sayesinde, bazı çocuklarımız çok hareketli, enerjik, yenilikçi, yaratıcı, güçlü lider ve çok zekidirler ancak aynı zamanda çabuk sıkılabilen, epey dağınık, daldan dala konularda atlayabilen, günün eğitim koşullarına uymakta zorluk çeken çocuklarımızdır.

1800 yıllarında, 2 değişik aile grubu, insan türü olduğu biliniyordu. AVCI türü ve ÇİFTÇİ türü. Çiftçi olanlar, toprağı ekip biçer, tarım arazilerinde sabah erkenden çalışmaya başlardı. Avcı türündeki aile ve kişiler ise, hayatlarını avcılıkla kazanırlardı. Ava çıkarlar, avlanırlar ve yaşamlarını böyle devam ettirirlerdi. 1800 öncesinden daha da eskilere gittikçe, çoğunluk insanlar AVCI türü idi çünkü tarımla ilgilenme daha azdı. 1800 yıllarında ise, endüstriyel devrimden sonra, yeni fabrikalar açılmaya başlandıktan, tarım arazileri

daha planlı programlı ekilmeye başladıktan sonra, ülke yönetimlerine daha çok uyumlu memur, tarım işçisi ve orduya da asker gerekiyordu. Bu nedenle eğitim sistemini önce Avrupa’da Fransa, Almanya, İngiltere, daha sonra da Amerika’da, çiftçi çeşidi aile türüne uygun eğitim vermeye başlandı çocuklara. Bu eğitimle daha uyumlu yetiştirilen yeni nesil sayesinde, uyumlu fabrika işçisi, uyumlu tarım işçisi ve uyumlu askerler yetişti.

Tabii sadece eğitim sistemini değiştirerek, tüm genetiği değiştirme şansımız çok az. Bu nedenle, EDISON geni olarak adlandırılan, büyük ihtimalle önceden AVCI olan gene sahip çocuklar, ne kadar eğitilirse eğitilsin, ÇİFTÇİ genine geçmesi zordu. Bu şekilde avcı geniyle devam eden çocuklarımız, 21. Yüzyılda, özellikle internet çağıyla, öğretmenlerinin de çok önüne geçen çocuklarımızı, 40 ar dakika, günde 7-8 saat bir küçük masa başında oturtmamız elbette zor. Kendimiz bile büyük yaşımızda bu kadar oturmayı sevmezken, çok daha enerjik ve hareketli yaşta olan, iyi beslemeye çalıştığımız çocuklarımızı, bir odaya 7-8 saat kapatarak, “uyumlu eğitilmiş çocuklar” yapmaya çalışıyoruz. AVCI geninden gelip bu sistemi reddedenleri de, DEHB = Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (İngilizce: ADD, ADHD) gibi öğrenme bozukluğuyla damgalayarak, ilaçlarla uyuşturuyoruz.

Çocuğumuza bu tanılar konursa, uyuşturuca ilaçlara boğmak zorunda mıyız?

Ancak diğcr bölümde belirtilen 50 çeşit ilaçsız çözüümü denedikten SONRA, çok gerekirse ilaca başvurmak gerekir kanısındaım.

### **KONUUYLA İLGİLİ TEST:**

- 1- Edison'u da okul yönetimi okuldan atmıştı. Ö---  
----- bu çocuk demişlerdi.
- 2- Edison'dan örnek alınarak, E----- G-----  
-- adı verilen gen çok şey ifade etmektedir.
- 3- Bazı çocuklarımız çok hareketli, enerjik, yenilikçi, yaratıcı, güçlü lider ve çok zekidirler. Bunlara E----- G----- diyebiliyoruz.
- 4- Ancak aynı zamanda çabuk S-----epey D-----, daldan dala konularda atlayabilen çocuklardır.
- 5- Günün eğitim koşullarına uymakta Z-----  
- çekerler.
- 6- Çok kere H----- diye ilaca bağlanırlar.

7- Halbuki E----- G----- olarak adlandırılan, büyük ihtimalle önceden AVCI olan gene sahip çocuklardır bunlar.

8- Bu çocukların ne kadar eğitilirse eğitilsin, Ç----- G----- geçmesi zordur.

9- Bu çocuklarımızı, bir odaya 7-8 saat kapatarak, “U----- E----- çocuklar” yapmaya çalışıyoruz.

10- Edison’un keşifleri: Daha sonra yaptığı icatlar, A-----, M-----, hareketli resimlerden, şehir ışıklandırmasına kadar saymakla bitmez.

## 9 - HİPERAKTİF ÇOCUKLARIMIZ

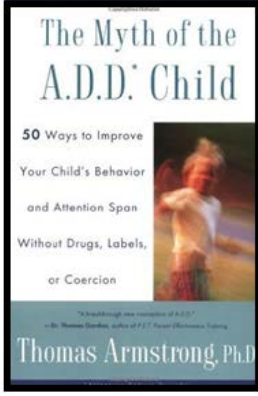
**O**kul yönetimi ve uzman hekimler, Tom'a hızlı olarak DEHB = Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (İngilizce: ADD, ADHD) tanısı koymuşlardı ve hangi ilaçtan, kaç miligram alması üzerinde konuşur oldular. Mrs. Jacobson “ DURUN !!” İlaça başlamadan başka seçenekler yok mu....diye araştırırken, aşağıdaki kitabı buldu ve pek çok yararlandı. Uyguladıklarıyla, Tom çok daha sakin, uyumlu, okul başarısı yüksek bir çocuk oldu. Artık okuldan şikayet yerine, teşekkür davetleri almaya başladılar.

**The myth of the A.D.D. Child – 50 ways to improve your child’s behavior<sup>14</sup>**

**Çocuklarımızı ilaca başlatmadan denememiz gereken 50 değişik yol kitabı tüm aileye yardımcı oldu.**

---

<sup>14</sup>The myth of the A.D.D. Child – 50 ways to improve your child’s behavior and attention span without drugs, labels or coercion. Thomas Armstrong, Ph.D.



Kuralcı okul yaşamına uyum sağlayamayan çocuğumuzu, tıp dünyasının ve ilaç sektörünün eline teslim etmeden önce uygulayabileceğimiz 50 değişik yolu, Thomas Armstrong, Ph.D. kitabında çok güzel belirtmiştir. Bu yolları denemeden, ilaca başvurmak, sadece sorunun zahmetsizce çözülmesini hayal etmektir.

### *Size kısaca özetliyorum aşağıda:*

1. Sağlıklı bir kahvaltı, protein, vitamine önem verilerek yenilen kahvaltı bütün günü güzel geçirmenize yardımcı olur.
2. Feingold diyeti uygulanır. Bütün yapay boya ve tatlandırıcılar diyetten çıkartılır. Doğal salisilat içeren gıdalar da yenmez ( portakal, elma, kayısı, üzüm gibi). Besinlerin yanı sıra aspirin, öksürük şurubu, diş macunu, vitaminler kullanılır.

maz. 4-6 hafta sonra doğal besinler diyete azar azar eklenir.

3. Televizyon ve video oyunları zamanı sınırlandırılır.
4. Kendi kendine, “rahatla, sakinleş, istersem başarırım” gibi komut vermesi öğretilir.
5. Çocuğun sevdiği ilgi alanları aranır, bulunur ve teşvik edilir.
6. Sporla ilgili bir kursa giderek, bol beden hareketi yapar.
7. Uzakdoğuşporlarıyla ilgili bir kursa kaydedilir.
8. Çocuğun öğrenme şekli nedir diye araştırılır. Örneğın: Sözel, mantıksal, şekillerle, beden hareketi, kinestetik, müzikal, arkadaşlarla birlikte, kendi kendine yalnız.
9. Arka fona müzik konarak ders çalışır, sakin rahatlatıcı müzik konur.
10. Bilgileri öğrenirken, renkli kalemlerle satır altları çizilir.
11. Çocuğuşa hayalinde şekillendirmesi öğretilir.(Vizualizasyon)

12. Beslenmede renklendiriciler, boyalar ve çok ke-re SÜT ve SÜT ürünleri, çikolata, yumurta, ba-lık, domates, sucuk,salam da rahatsız edebilir.
13. Bol hareket edebileceği bir yaşama geçirilir. Sallanan iskemle bile bir çözüm olabilir. Spor için duran bisiklet varsa, üzerinde okuma yapa-bilir.
14. Çocuğun özgüveni mümkün olduğunca çok art-tırılır.
15. Çocuğun aşırı aktif hissettiği saat dilimi bulu-nur. Ders çalışma, hareket saatleri buna göre saptanır.
16. Çocuğun hangi dilde komut anladığını keşfedin: söz, müzik, resim, hareket, oyun, şekil gibi. Bu şekilde komut vermeye başlayın. Örneğin şarkı söyleyerek “odanı toplar mısın” gibi.
17. Çocuğun ne şekilde uyarıldığını ve öğrendiğini deneyin: Hikaye anlatımı, film izleme, hayal kurma, fotoğraf dizisi, laboratuvar deneyi, yürü-yerek, model inşa ederek, müzik dinleyerek, günlük tutarak vs.vs. Bunu oyun şekline getirip, öğrenmesini sağlayın.
18. Biofeedback ile geri bildirim alın çocuktan.

19. Olumlu meslek hayalleri kurdurun. Geleceğı olumlu düşünsün.
20. Rahatlama tekniklerini öğretin. Yoga, meditasyon, bir evcil hayvanla dostluk, nefes almak, yürüyüşe gitmek vs.
21. Çocuğun doğaçlama hangi şekilde öğrendiğini izleyin ve keşfedin.
22. Çocuğa uygun öğretmen veya okul sistemi arayın.
23. Olumlu rol modeller görmesi çok değerlidir. Başarılı modeller görünce: “O yaparsa, ben de yaparım” gibi teşvik olur.
24. Çocuğa Waldorf, Montessori gibi alternatif okul sistemleri arayın.
25. Sanata yönlendirip, yaratıcılığını arttırın. El sanatı, resim, müzik gibi.
26. Ellerle yapabileceğı oyunlar, eğitim araçları bulun ve önerin. Bir evcil hayvanı olması da çok değerlidir çocuğun.
27. Birlikte olumlu, kaliteli zaman geçirin.
28. Çocuğa ders çalışması için uygun alan ayırın. Özel odası, masası, kütüphanesi olması çok önemlidir.

29. Çocuğun sevip güvenebileceği bir psikolog ile düzenli terapi görmesi çok yararlı olabilir.
30. Onu sakinleştirmek için sevgi dolu dokunuşlar yapın. Dokunma duygusu çocuğu çok sakinleştirir. Kendilerinin değerli ve sevilen olduğunu anlayıp mutlu olurlar.
31. Çocuğa organize olmasını öğretin. Masası, dolapları, kitapları, kalemleri derli toplu olursa, zihni de derli toplu olur.
32. Öğrenilmiş çaresizlik yerine, her gayreti teşvik edin, küçük başarıları kutlayın ve özgüvenini geliştirin.
33. Anne-baba olarak önce kendinize değer vermeyi öğrenin. Genelde hiperaktif çocukların anne-babaları da kendilerine değer vermez, dağınık ve özgüvensiz olabilir. Önce kendinize güzel müzik dinleme, keyifli okuma saati, dışarıda yemeğe çıkma, güzel arkadaş toplantıları, dostluklar ayarlayın. Siz mutlu hissederseniz, çocuğunuz da hisseder.
34. Çocuğa dikkat toplama egzersizleri öğretin. Meditasyon teknikleri olabilir.
35. Hemen anında çocuğa sevgi dolu, yapıcı eleştirileri iletin. Yaptığının hoş olmadığını, sakince

anlarsa, kendini daha kolay düzeltir. Ancak olumsuz eleştiriler...Asla !

36. Yapıcı bilgisayar programları bulun ve önerin. Desen yaratma, resim yapma, müzik besteleme, mimari şehir kurmagibi programlardan yararlanın.
37. Ailecek, aile terapistini ziyaret edin. Yararlanın bilgilerinden.
38. Problem çözme tekniklerini siz öğrenin, ona öğretin. Sorunum nedir, nasıl çözebilirim, planım nedir, nasıl başarıyorum gibi sorular yöneltip, çözüm odaklı insanlar olun.
39. Gerçek yaşamla ilgili görevler verin yaşına göre uygun ev işleri, sokak işleri gibi.
40. Yapılacak işlerde, zaman sınırlaması koyun. Süre bitti gibi şakayla karışık süre verin.
41. Sosyalleşmesini sağlayın. Grup oyunlarını teşvik edin. Bir tek samimi arkadaşı bile olsa çocuğün, yaşam zorluklarında çok değerlidir. Arkadaşlıklarını teşvik edin.
42. Çocukla antlaşmalı, sınırlı yaşam kurun. Büyüklerin yaşamında da kurallar vardır. Alışması gerek.

43. Sağlıklı iletişim kurmayı öğrenin çocukla. İletişim tekniklerini çalışın.
44. Çocuğa seçenekler sunun. Kıyafet giyiminden başlayarak, değişik 2-3 seçenekten birini seçme hakkı, onu güçlendirecek ve özgüvenli yapacaktır.
45. Çocuğun olumsuz davranışlarını keşfedin: Dikkat çekmek mi istiyor? Güç kazanmak mı istiyor? İntikam mı almak istiyor birinden? Tamamen pes ederek, hiçbirşey yapmamayı mı seçiyor? Bu durumları inceleyin çünkü “ceza – ödül” sistemi bu durumlarda işe yaramayacaktır. Asıl nedenini keşfedin davranışın.
46. Belli kurallar, rutinler, otorite sınırları, çocuğu fazla problem ve üzüntüden koruyacaktır.
47. Aile toplantıları düzenleyin. Gündemli, programlı seminer gibi düzenleyin ve herkes konuşmacı olsun. Toplantıyı eğlenceli bir oyun, film, spor ile bitirin.
48. Daha küçük bir çocuğun öğretmeni olsun. Onu eğitsin. Başkasını eğitirken, o da düzeler.
49. Doğal ve mantıksal yollar deneyin. Amaç güzel iletişimle, doğal yönden çocuğun düzene girmesidir.

50. Zihninizde daima çocuğunuzun olumlu, yapıcı, enerjik, yaratıcı, bağımsız, duygusal, mükemmel başarılı bir resmini bulundurun.

Bu maddeleri uygulamaya çalışarak, “ÇİFTÇİ DÜNYASINDAKİ AVCI” çocuğunuzu, İLAÇ KULLANMADAN, mutlu ve başarılı bir çocuk olarak büyütebilirsiniz.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Okul yaşamına uyum sağlayamayan çocuğumuzu, tıp dünyasının ve ilaç sektörünün eline teslim etmeden önce uygulayabileceğimiz ----- değişik yol vardır.
- 2- Sağlıklı bir K-----, P-----, V----- önem verilerek yenilen kahvaltı bütün günü güzel geçirmenize yardımcı olur.
- 3- S----- ilgili bir kursa giderek, bol B----- hareketi yapar.
- 4- Çocuğa O----- olmasını öğretin.
- 5- Masası, dolapları, kitapları , kalemleri D----- -- T----- olursa, zihni de derli toplu olur.
- 6- Gerçek yaşamla ilgili G----- verin yaşına göre uygun ev işleri, sokak işleri gibi.

- 7- Yapıcı B----- P----- bulun ve önerin.
- 8- D----- yaratma, R----- yapma, M----- besteleme, mimari şehir kurma gibi programlardan yararlanın.
- 9- Çocuğa seçenekler sunun. K----- giyiminden başlayarak, değişik 2-3 seçenekten birini S----- H-----, onu güçlendirecek ve özgüvenli yapacaktır.
- 10- Zihninizde daima çocuğunuzun O-----, Y-----, E-----, yaratıcı, bağımsız, duygusal, mükemmel başarılı bir resmini bulundurun.

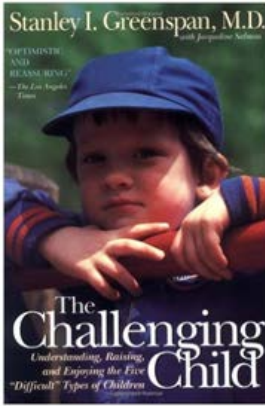
**Hiperaktif çocuğunun  
başarı sırrı nedir sizce?  
50 eşit rahatlatma yöntemi mi?**



**Bir kısım doğru olabilir  
ama tam değil !**

## 10 - Zorlayıcı Çocuklar

**J**acobson'un kızları Tiffany, ilk çocuk Tom'dan 3 yıl sonra dünyaya gelmişti. Oldukça içe dönük, sessiz bir çocuktur. Önceleri aile, ne güzel uyumlu çocuk diye düşünürken, okul yaşamında ise aşırı sessizliği sorun olmaya başlamıştı. **The Challenging Child**<sup>15</sup> kitabı anne – babaya ışık yakmış, çok yararını görmüşlerdi.



“Nature or nurture?”

“Doğa mı, yetiştirme mi?”

---

<sup>15</sup>The Challenging Child. Understanding, Raising and Enjoying the Five “Difficult” Types of Children. Stanley I. Greenspan, MD.

Bu 2 farklı bakış açısı, çocuk yetiştirme konusunda çalışanları epey zorlamıştır. Çocuklar doğadan geldiği gibi mi başarılı olurlar, yoksa yetiştirme tarzı mı onları başarılı yapar. Son yıllarda, doğadan farklı gelmiş olan çocukları ayırabiliyoruz. Belki de her çocuk kendine göre farklılık gösteriyor. Her bebek farklı algılıyor dış dünyayı ve kendisine farklı yorumlar katıyor bilinçaltına.

Yetiştirme şekilleri de çocuğın sağlıklı bir birey olarak dünyaya hazırlanmasında büyük katkısı oluyor. Gerek anne-baba, gerekse eğitimcileri, çocuğın üzerinde olumlu veya olumsuz çok ciddi etkileri oluyor.

Değişik çocuk tiplerinden 5 grubu aşağıda sunacağım.

- 1- **Aşırı duyarlı çocuklar:** Her olaydan aşırı etkilenirler. İçe kapalı olurlar büyüdükçe. Korku dolu olurlar. Karşısındaki kişinin beden dilini ve düşüncelerini hemen kavrayabilirler. Dış dünyadan çok fazla etkilenirler.

Bu çocukların mekan kavramı da sıkıntılıdır. Çok kolay kaybolurlar. Mekansal düzen kurmakta zorlanırlar.

Anne-babaların ve eğitimcilerin yapacağı hata: Bazen çok korumacı olup, bazen sinirlenebilirler duruma. Bu tip tutum zararlıdır.

Doğrusu çocukla empati yapıp, çocuğa yumuşak, sakince davranmak, gerekince belli limitler koymak. Daima da yeniliğe doğru özgüvenini güçlendirerek, teşvik edici cümlelerle, çocuğun güçlü bir kişilik olmasını sağlamaktır.

- 2- **İçe dönük çocuk:** İlgisiz, sessiz, bazen depresif, yorgun dururlar. Ses, dokunma gibi iletişim araçlarına duyarsız durabilirler. Büyüdükçe aile içinde kalmayı sevebilir. Ama dış dünyaya karşı ilgisiz ve duyarsızdır. Bebekliğinde bile bebeğin dikkatini çekmek birkaç dakikayı alabilir. Büyüdükçe, sessiz, içe kapalı, dünyayla az iletişimi olan bir çocuk olur. Ayrıca, hareket mekanizması da yavaştır. Ayakkabı bağlamakta, mutfaktan bir şey devirmeden bir şey almakta, merdiven çıkmakta, resim çizmekte ve daha hareket gerektiren diğer faaliyetlerde zorlanır. Konuşma düzeni de yavaştır. Düşüncelerini kelimelere dökmekte zorlanır. Çocuk ne yaptığını veya ne istediğini anlatmakta zorlanır, kelimeleri bir araya zor getirir.

Anne-baba ve eğitimcilerin yapacağı hata: Çocuk zaten sessiz, sorun yaratmıyor diyerek, kenarda sessiz bırakmak yanlıştır. Çocuğun dikkatini verebilmesi için, büyüklerin epey enerji harcaması gerekir ve bu bazen uygulanmaz.

Doğrusu: Büyüklerin, çocuğın dikkatini ilgili konuya yöneltmek ve çocuğın yaşamın içine çekebilmek için, gayret, zaman ayırma sohbet, ilgilenme gerekir. Büyüklerin katkısı ile ancak bu tür çocuk yaşamın içinde enerjik bir çocuk olarak yıllar içinde yerine olacaktır.

- 3- **Aykırı, muhalif çocuk:** Ne denirse tersini yapan ve kendisini her fırsatta ispat etmek isteyen çocuktur. Mükemmeliyetçidir. Rutinlerini değiştirmeye karşıdır ve değişikliği hiç sevmez. Daima kendi istediği yapılsın ister. Mükemmeliyetçi olduğu için, okul yaşamında başarılı olabilir ama kendi fikrinin dışında bir durumda, kavgadan da hiç çekinmez. Zihnindeki resimler sözlere ve yazıya kolay dökülebilir. Bu sayede çevresini kolay yönetmek ister. Çok kere de başarır.

Anne-baba ve eğitimcilerin yanlış davranışı: Çocuk sert ve sinirliyenken, aynı sertlikle cevap vermek, ceza yoluna gitmek yanlıştır.

Doğrusu: Çocukla empati yaparak, çocuğa mantıklı ve sakin cevaplar ve savunmalar hazırlamaktır. Çocuğu yüreklendirici ve doğru davranışlar yönünde eğitici, sakin anne-baba ve eğitimciler sayesinde, bu tür çocuklar kavgacı ve isyankar olmayı bırakarak, enerjisini daha yararlı konularda harcayacaktır.

- 4- **Dikkatini toplayamayan çocuk:** Çocuk bir yerde kolay duramaz, Huzursuzdur, yerden yere gitmek ister, oyuncaktan oyuncağa atlar, aktiviteden aktiviteye koşar, çok kere DEHB = Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (ADD, ADHD - attention deficit and hiperactivity disorder) ile karıştırılır. Bazen unutkan ve ilgisiz olabilir. Bazen sohbet edilemez çünkü konudan konuya atlar.

Bedensel yapıyla ilgisi vardır bu durumun. Çocuklar, işitsel veya görsel durumları bazılarının eşit değildir. Duydukları ve gördüklerini beynin algılaması ile ilgili farklılıklar olabilir. Durumlara bedenin verdiği tepkiyle ilgilidir. Örneğin görsel bir şeye az dikkatini toplayan bir çocuğa, daha renkli ve çekici şekilde anlatılırsa, dikkatini çekmek kolaylaşır, yoksa kendi hayal dünyasından çıkmak istemez.

Anne-babanın yapmaması gerekenler: Anne-baba çocuğın durumunu daha iyi anlayabilmek için şu örneği kendilerine uygulayabilirler. Saç elle yazan bir anne-sol elle yazmaya çalışsın. Solak olan bir baba da, saç elle basket potasına topu atsın. Aynen bunların zorluğu gibi çocuk da zorlanır. Çocuğın elinde olmadığından, durumu düzeltmek için: emir kipinde: “yap....yapma....yaz....yazma” gibi kesin komutlar verip, karşılıklı bilgi alışverişiyle çocuğu derinlemesine anlamaktan kaçınırlar. Çok kere çocuk, tahtadan bir cümleyi görerek defterine yazmakta zorlanabilir. Bu beynin diğer çocuklar gibi algılamadığından kaynaklanır.

Doğrusu: Çocukla yumuşak bir şekilde bilgi alışverişiyle, dikkatini toplayabileceği bir çözüm aranır birlikte. Örneğin görsel olarak kolay algılamayan bir çocuğa, işitsel olarak anlamaya çalışması önerilebilir, elleriyle görsel ayakkabısını bağlayamayan bir çocuğa, kendisine ipi nasıl bağlayacağı ile ilgili cümleler konuşarak bağlaması önerilebilir. Çocukla sohbetle, beyninin nasıl algıladığı öğrenilmeye çalışılır, bebek ise, anne kendisi anlamaya çalışır örnek uygulamalarla.

Özetle çocuk dikkatli veya dikkatsiz değildir. Beynin algılaması olarak bazı konuları kolay uygular, bazılarında zorlanır. Zorlandıklarını çocuk yapmadan atlar ve sinirlenir. Zorlandıkları konuları çocuğın ve ailenin

farkına vararak, kolay yapabildiği algılama çeşidine ağırlık vererek, davranışsal olarak çözümler üretilir.

- 5- **Hareketli ve Saldırgan çocuk:** Genelde düşünmeden hareket eden ve deneyimlere balıklama atlayan bir kişiliktir. Önceden konuya atlar, sonra düşünür. Konu zorlayınca da saldırgan ve kavgacı olur. Sonra kendisi de pişman olur ama iş işten geçmiştir. Dokunsal ve işitsel sınırları farklıdır. Acıdan çok az etkilenir. Çok yüksek sesle müzik dinler. Bazen çok “uyumlu” çocuk durur, bazen çok kavgacı olabilir.

Anne-babanın hatası: Bu tür çocuklar, elinde olmadan böyle davrandıkları için, anne-babanın şiddetle karşılık vermesi, çocuğun daha da kavgacı olmasına neden olur. Çocuğa zaman ayırıp, sakinçe çözüm odaklı düşünme öğretilmezse, yaşam boyu saldırgan bir insan yetişmiş olur.

Doğrusu: EN başta çok daha fazla sevgi, ilgi, zaman ayırma, ellerle dokunsal sevgi ve ilgi dokunuşlarına ihtiyacı vardır. Diyalog kurarak, tiyatral örnekler uygulayarak, kendi duygularını çözme öğretilir ve saldırganlık yerine, yapıcı şekilde ihtiyaçlarına ve isteklerine

çözüm araması öğretilir. Çocuk, sevgi dolu sakin bir anne-baba ve eğitimciyle, durumlarda empati yapmayı öğrenir, saldırmadan, kavga etmeden ihtiyaç ve isteklerini karşılama yolunu kavrar. O zaman ekstra saldırganlık enerjisini çok yapıcı, yararlı şekilde güzel konulara yöneltir ve yaşamda çok mutlu ve başarılı bir insan olur.

### **ANNE-BABALARA ÖNERİLER:**

1\*\*İlk defa anne-babalık mesleğine adım atan herkes için yaşam birden zorlaşır. Özellikle okul ve mesleki hayatta çok başarılı olanlar daha da zorlanır. Zanneder ki her konuda olduğu gibi, bu konuda da üstün başarı sağlayacaktır. Ama durum her zaman öyle sanıldığı kadar kolay olmaz.

Hani çocuğunuz ileride size not verecekse, öyle kolayca a – 100 alacağını beklemeyin. Eğer 80 civarı- B alabilirseniz bu en zor dersten, şükredin notunuza 😊 Bilin ki yaşamdaki en zor ve daima kendinizi yenilemeniz gereken bir derstesiniz.

2\*\* Çocuğunuza en kıymetli şeyinizi verin:

ZAMANINIZI. Günde mutlaka en az yarım saatini- zi sadece çocuğunuzla oynamaya veya sohbete ayırın.

Dışarıda birlikte sadece ona ayırdığınız zaman içinde güzel faaliyetler de düşünebilirsiniz.

3\*\* Çocuğunuzun fiziksel yapısını, beyinsel tepkilerini, ses ve görselliğe nasıl karşılık verdiğini, oyun oynarken hareket ve hızını, oyuna karşı kazanma, kaybetme tepkilerini çok iyi inceleyin, onu daha iyi anlayın.

4\*\* Problem çözücü bakış açısı edinin. Çocuğun duygularını, anlama şeklini vs. öğrendikten sonra, onun için en iyi çözümleri üretmeye çalışın.

5\*\* Çocuğunuzla empati yaparak, kendinizi onun yerine koyarak düşünmeye çalışın.

6\*\* Konuları küçük adımlarla çözün. Anında hızlı çözüm beklemeyin. Sorunları hep daha küçük parçalara bölerek çözüm arayın. İşiniz kolaylaşır.

7\*\* Çocuğa küçük limitler koyun. Limitsiz yaşam sorunlar getirir. Anlaşarak limitler koyarsanız, sorun yaşamazsınız.

8\*\* Çocuğa bol anlayış, sevgi, ilgi, empati gösterin. Sevgisiz hiçbir canlı büyüyemez.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

1- Çocuklar D----- geldiği gibi mi başarılı olurlar, yoksa Y----- T-----mı onları başarılı yapar.

2- Yetiştirme şekilleri de çocuğun S----- bir B----- olarak dünyaya hazırlanmasında büyük katkısı oluyor.

3- Aşırı duyarlı çocuklar: Her olaydan aşırı E----- I---- K----- olurlar büyüdükçe. Korku dolu olurlar.

4- Doğrusu çocukla E----- yapıp, çocuğa yumuşak, sakince davranmak, gerekince belli L----- koymak.

5- İçe dönük çocuk: S-----, D----- gibi iletişim araçlarına duyarsız durabilirler. Büyüdükçe aile içinde kalmayı sevebilir

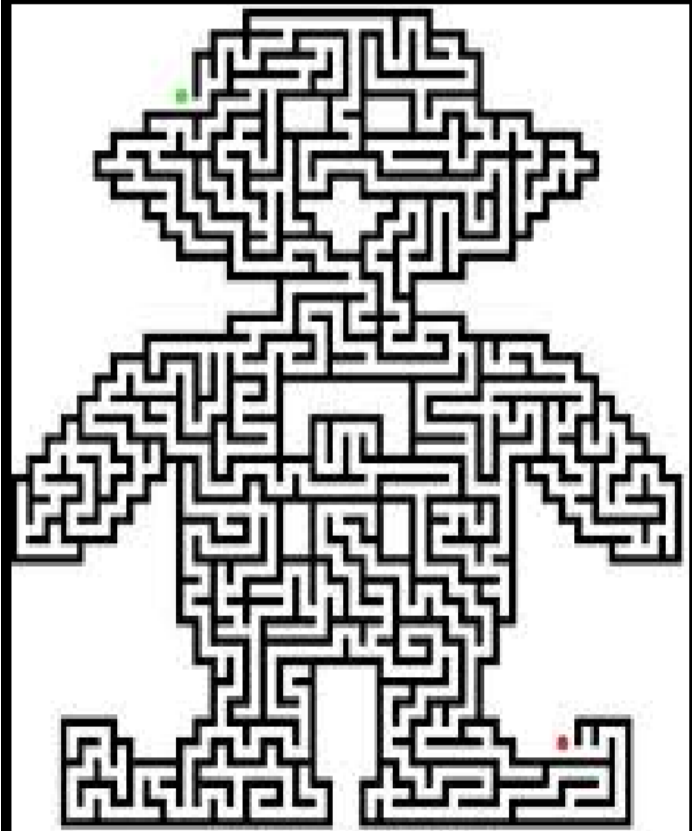
6- Aykırı , muhalif çocuk: Ne denirse T----- yapan ve kendisini her fırsatta I----- E----- isteyen çocuktur. Mükemmeliyetçidir.

7- Dikkatini T-----çocuk: Çocuk bir yerde kolay duramaz, H-----, yerden yere gitmek ister,

8- Çocukla yumuşak bir şekilde bilgi alışverişiyle, dikkatini T----- bir çözüm aranır birlikte.

9- Özetle çocuk dikkatli veya dikkatsiz değildir. Beynin algılaması olarak bazı konuları K----- uygular, bazılarında Z----- . Zorlandıklarını çocuk yapmadan atlar ve sinirlenir. Zorlandıkları konuları çocuğun ve ailenin farkına vararak, kolay yapabildiği algılama çeşidine ağırlık vererek, davranışsal olarak çözümler üretilir.

10- Hareketli ve S----- çocuk: Genelde D----- hareket eden ve deneyimlere balıklama A----- bir kişiliktir.

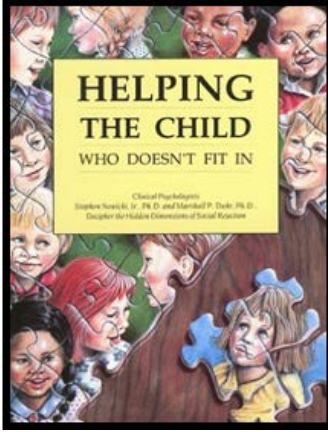


**Çocuğun Başarı Sırrı:**  
**Hangi Çeşit çocuk olduğuna mı bağlıdır?**  
????????????????????????????????

## 11 - ÇOCUĞUN GRUBA UYUMSUZLUĞU

**T**iffany ortaokula devam ederken çevresinden, çok sessiz ve uyumlu gibi gözükürken, çevresinden dışlanmaya başlamıştı. Bu kadar uyumlu bir çocuğun dışlanmasını kimse anlayamıyordu.

**Helping the Child Who Doesn't Fit In**<sup>16</sup> kitabı aileye sonsuz yardımcı olmuştu.




---

<sup>16</sup>Helping the Child Who Doesn't Fit In. Stephen Nowicki, Marshall P. Duke

Aynı kitabı okul psikologuna da önerdiler. Birlikte Tiffany'ye özel alıştırmalar yaptırıldılar. Tiffany, zamanı kullanma ve ritm, kişilerarası mesafe ve dokunma konularında, el ve beden duruşlarında, yüz ifadelerinde, farkında olmadan yaşıtlarından farklı davranıyordu. Bu kitap sayesinde, Tiffany ve ailesi çok şeyin farkına vardılar. Alıştırmalar sonucunda Tiffany çevreyle çok uyumlu, mutlu, bol arkadaşlı bir ergen olarak gelişti.

Sözsüz davranışlar, çocuğun toplum içinde kabul görmesini veya yeterliliğini etkiler. Toplumda kabul görmeyen çocukların genelde sözsüz davranışlarda, ailenin de, kendisinin de farkında olmadığı zorlukları vardır.

Eğer çocuğunuz harfleri okumakta zorluk çekiyorsa, buna “dyslexia” diyoruz. Eğer davranışsal, yazıyla ilgisi olmayan ama topluma katılmakta bir farklılığı var diyorsanız :

**DYSSEMIA** sorunu vardır. Üzerinde çalışılması gerekir. **Sözsüz davranışlar**: Yüz ifadeleri, beden duruşları, el hareketleri, iki kişi arasındaki mesafede doğru ayar olmaması, ya çok uzak ya çok yakın durması, karşısındakine doğru dokunmama, arkadaşın davranışını doğru yorumlamamak, ses tonu, giyim çeşitleri ve daha çok sessiz etken, çocuğun toplumda kabul görüp görmemesini etkiler. Toplumda arkadaş arasında kabul görmeyen çocuk, üzgün, yalnız, değersiz, heyecanlı, dışlanmış hisseder.

Sözlü iletişim anlık olur ama sözsüz iletişim sürekli. Bir cümleyi söyleyip bitirirsiniz ama duruş veya ses tonu yanlışsa, bu durum, farkına varıp düzeltilmediği sürece sürekli devam eder. Normal bir insan günde 1 saat sözlü iletişim kuruyorsa, 16 saat sözsüz iletişim kurar insanlarla.

Zaman ayarlaması da sözsüz iletişime girer. Bazı çocuklar ve insanlar, zaman ayarı yapamazlar beyinlerinde, bu da sorun yaratır yaşamda.

Sözsüz iletişim “**dyssemia**” sorun çeşitleri:

**1\*\* Zamanı kullanma ve ritm:**

**Çocuklar arasında ritm ve hız farkı çok olunca, mutlaka eğitimle çocuğu orta seviye hıza getirmek gerekir.**



Yemeği hızlı veya yavaş yemek, hızlı veya yavaş giyinmek, ödev bitirmek, oyun oynamak gibi zamana bağlı konularda, her çocuğun bir ritmi vardır. Bazı ocuklar genel ritmin dışındadır. Kimi aşırı yavaş, kimi aşırı hızlı olur. İkiisi de toplumdandan dışlanmalarına neden olabilir.

Çocuğa, birlikte belli hızlarla el çırpma, farklı hızla konuşma, yazma egzersizi verilir, zaman ayarı deneyimleri, belli zamanda saate bakarak bir iş bitirmesi yaptırılır, salıncakta sallanma hız farkları eğlenceli bir şekilde öğretilir. Zaman farkını algılayan ocuk, kendi zamanını evre kişilere göre ayarlamayı da deneyimlerle öğrenir.

## **2\*\* Kişiler arası mesafe ve dokunma:**

Diğer bir kişiyle çok aşırı yakın durursak veya gerekenden fazla uzak durursak, yanlış anlaşılırız. Bazı ocuklar mesafe ayarı yapamazlar. Çok yakın olabileceği bir anne yakınlığında, bir arkadaşının fazla yakınında durabilir veya tam tersi. Beyninde mesafe ayarı yapmakta zorlanmaktadır.

**Kişilerarası mesafe ve dokunma YANLIŞ olursa, çocuğun yalnız kalmasına neden olabilir.**



Özellikle arkadaşlarla fazla yakın duran bir çocuğun dışlanması daha kolaydır ve çocuk bunun nedenini anlayamaz.

Bunun çözümü evde egzersiz yaparak, kiminle ne mesafede durması gerektiği çocuğa deneyimlerle, yer değiştirilerek anlatılır, tiyatro şeklinde hikayeler anlatılarak örnekler yapılır. Yere renkli bantlar konarak ne kadar mesafede kalması gerektiği renklerle öğretilir.

Çocuğun dokunma algısı da yanlış olabilir. Anneye dokunduğu gibi, arkadaş veya öğretmenine de dokunursa, yanlış anlaşılıp dışlanabilir. Eğitim olarak çocu-

ğâ dokunma farklarını deneysel öğretebilirsiniz. Yine tiyatro şeklinde veya dış toplumda örneklerle çalışabilirsiniz.

### 3\*\* El hareketleri ve beden duruşları



Bedenin duruşu ve el hareketleri yanlış anlaşılabilir ve bu çocuğın toplum dışına çıkarılmasına neden olabilir. Bunun için, televizyon ve videolardan başkalarının duruş örnekleriyle çalışmak gerekir.

Bazı toplantılarda çocuğun videosu veya fotoğrafları çekilip, sonra aile içi çocukla yorumlar yapılır ve çocuğun duruşu ve el hareketlerinin topluma uyumlu olması sağlanır.

#### 4\*\* Yüz ifadeleri

**çocuğun yüz ifadesi,  
kendisi farkına varmadan,  
onu yalnız ve arkadaşsız  
bırakabilir.**



Çocuk hem kendisi farkında olmadan farklı yüz ifadeleri yapar ve çevresi onu dışlayabilir, hem de diğerlerinin yüz ifadelerini hiç algılamaz ve bu nedenle gereken tedbirleri almaz ve uyumsuz çocuk sayılır. Bu farkındalığı yaratmak için, dergilerden değişik yüz ifa-

deleri kesip, bunların anlamı üzerinde çalışılabilir, resimle çizerek yorumlar yapılabilir, çocuk tiyatro gibi ayna karşısında kendi yüz ifadelerini çalışır. Veya kamera ile çekilip, sonra ekranda seyreder ve kendisi de neden arkadaşlarının onunla olmak istemediğini farkına varmaya çalışır. Belli konular verilir, örneğin soru soruyorsun veya çok üzgünsün gibi, bu konularda yüz ifadeleri ve beden duruşları çalışılır. Ancak bunları oyunla karışık, eğlence şeklinde yapmak gerekir ki, çocuk durumu üzüntüyle almasın, eğlenerek öğrensin.

### **5\*\*Ses tonu**

Konuşurken, konuya ve duruma göre ses tonu, konuşma hızı, vurgulanan kelimelerin farklılığı, duyguların sese yansımaları önemli konulardır. Bu konular çocukla bir kayıt cihazı ile çalışılabilir. Video konup, cümle durdurulup, hangi ses tonu, hızı, duygusu ile konuşulduğu üzerine bir oyun yapılabilir. Aynı cümleyi çok farklı ses tonu ve duygularla çocuğa tekrarlayın, bunu oyun gibi yaparak farklılıkları karşılıklı seslerde bulun.

**Ses tonunu ayarlayamayan  
çocuk sorun yaşar çevresi  
ve arkadaşlarıyla**



Çocuğun kahkahasını kayıt yapıp, sonra birlikte dinleyin. Kendi kahkahanızla da kayıt yapıp, bunu oyun şekline getirin. Çocuğa yüksek sesle ve alçak sesle konuşma egzersizleri yaptırın.

6\*\*Giyinme şekli ve dış görünüş



Saç şekli, giyim, takı, deodorant gibi konular çocuğın toplumda kabul görmesi için önemli noktalardır. Annesinin ısrarı ile, moda olmayan giysiler giymek zorunda bırakılan çocuklar ve gençler, ciddi arkadaş sorunları yaşayacaklar, sinirli, saldırgan, mutsuz olabileceklerdir.

Çocuğun bu konularda düzelmesi için, dış toplumda, okul çevresi, yaşgünleri, alışveriş merkezleri gibi yerlerde çocuğun davranışlarını izleyin. Sonra onunla mümkün olduğunca çok sohbet edin. Onu konuşturun. Aslında onlar normal çocuk olup, arkadaş çevresinde olmak istiyorlar ama kendileri de sorunu bilemiyorlar. Karşısındaki kişinin davranışlarını algılayamıyorlar. Çok yalnız ve çaresiz hissediyorlar.

Çözüm için günde belli zaman dilimi ayırıp, televizyon dizilerinden bir parça videoya koyup, geri ileri giderek, nasıl algıladığı konusunda egzersiz yaptırmak önemlidir.

Çocuğumuzun veya öğrencilerimizin yalnız kalıp toplum dışı hissetmeleri yukarıdaki nedenlerle olabildiği gibi, daha farklı özel nedenlerle de olabilir. Bu nedenlerin bulunup, çocukta olabildiğince düzeltilip, çocuk sağlıklı bir yetişkin olmak üzere topluma kazandırılmalıdır.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

1- Eğer davranışsal, Y----- ilgisi olmayan ama topluma katılmakta bir farklılığı var diyorsanız:

**DYSSEMIA** sorunu vardır.

2- Yemeği hızlı veya yavaş yemek, hızlı veya yavaş giyinmek, ödev bitirmek, oyun oynamak gibi zamana bağlı konularda, her çocuğın bir R----- vardır.

3- Diğer bir kişiyle çok aşırı yakın durursak veya gerekenden fazla uzak durursak, yanlış anlaşılırız. Bazı çocuklar M----- A----- yapamazlar.

4- Çocuğın D----- algısı da yanlış olabilir. Anneye dokunduğu gibi, arkadaş veya Ö----- de dokunuyorsa, yanlış anlaşılıp dışlanabilir.

5- Bedenin duruşu ve E----- H----- yanlış anlaşılabilir ve bu çocuğın toplum D----- çıkarılmasına neden olabilir.

6- Çocuğa yüksek S----- ve alçak S----- konuşma egzersizleri yaptırın.

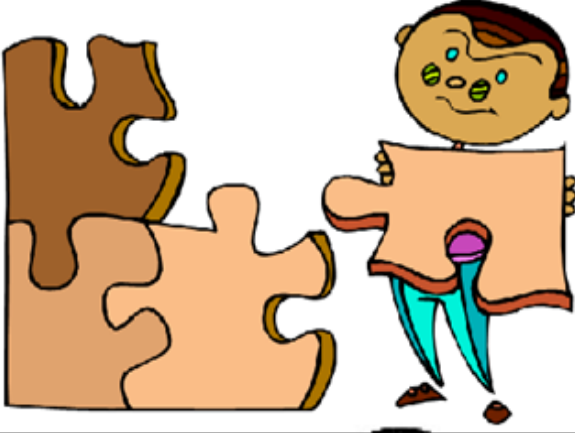
7- Çocuk hem kendisi farkında olmadan farklı Y----- I----- yapar ve çevresi onu dışlayabilir, hem de diğerlerinin yüz ifadelerini hiç algılamaz.

8- S----- şekli, giyim, takı, gibi konular çocuğun toplumda K----- görmesi için önemli noktalarlardır.

9- Çocuğun bu konularda düzelmesi için, dış toplumda, okul çevresi, yaş günleri, alışveriş merkezleri gibi yerlerde çocuğun D----- I-----.

10- Bütün bunları eğlendirerek yapmaya çalışın. Çocuğun iç dünyasına K----- eklemeyin.

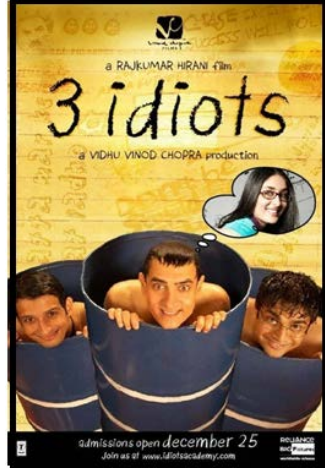
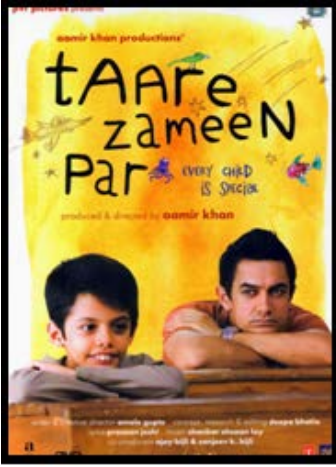
**Çocuğun Başarı Sırrı:**  
**Gruba Uyumlu Olması Mıdır?**  
????????????



Hepimizin yönetmen Aamir Khan'ın

“TAARE ZAMEEN PAR” filmini izlemesinde yarar var. İlkokuldaki çocuğumuzu daha iyi anlayabiliriz.

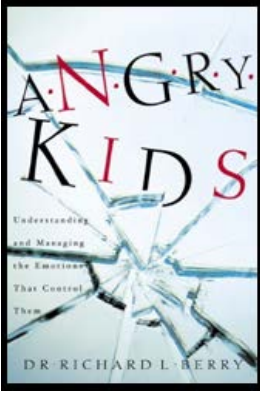
Ayrıca aynı yönetmenin “3 IDIOTS” filmi de üniversite yıllarındaki çocuklarımız için çok değerli.



## 12 - SİNİRLİ ÇOCUKLAR

**T**om, 15 yaşa gelince, sinirli bir çocuk olmaya başlamıştı. Nedenlerini keşfetmek için aile :

**Angry Kids**<sup>17</sup> kitabına başvurdu. Çok da yararlandılar.



Çocuklarımız veya öğrencilerimiz normalin ötesinde sinirli ve kızgın iseler, mutlaka altında yatan nedeni keşfetmek ve düzeltmek üzere harekete geçmek gerekir.

Çocuğın sinirli ve kızgın olması için aşağıda sunulan nedenler olabilir. Elbet daha farklı nedenler de olabilir.

---

<sup>17</sup>Angry Kids Dr.RichardL.Berry

1\*\* **Fiziksel ve cinsel taciz:** Bu toplumda çok ciddi bir sorundur çünkü ailelerin içinde kapalı yaşayan çocuklar, sorunlarını dile getirememekte ve şiddet ve cinsel taciz durumunda dışavurumu kızgınlık ve sinirlilik olarak gözükmektedir.

2\*\* **Anne-baba boşanması:** Çocuk için dünyanın merkezi sayılan anne ve babanın uyumsuzluk nedeniyle boşanması, çocuğun bütün dünyasının yıkılmasına ve sanki altında kaldı gibi sinirli ve kızgın olmasına neden olur. Çok kere çocuk kendi zihninde, anne babanın ayrılmasının suçlusunu olarak kendisini görür. Bu çok daha da kötü sonuçlar doğurur çocuğun iç dünyası olarak.

3\*\* **Büyük yeni aile:** Yeniden evlenen anne-babalarla karışık ailelere ve çok kardeşlere sahip olan çocuk, iyice şaşkına döner. Bu çocukların sağlıklı büyümesi için çok yakından çocuk, aile ve gerekirse psikolog işbirliği yapılması gerekir.

4\*\* **Anne veya babanın terk etmesi** ile çocuğun dünyası yıkılır. Sinirlilik dışında, anne-babanın yerini sağlıklı olmayan ilişkilerle doldurmaya çalışabilir, dikkati çekmek ve sevgi alışverişi yapabilmek için beklenmedik olumsuz davranışlarda bulunabilir. Veya tamamen içine kapanarak tüm dünyaya güveni ve sevgisini kapatabilir.

5\*\* **Ailede birinin ölümü**: Bu da çocuğun yaşına göre mutlaka çocukla çok yakın iletişimi hiç elden bırakmadan, çocuğun acısını dışa vurması ile biraz hafifletilebilir. Susan ve ağlamayan ocuk daha tehlikelidir çünkü üzüntüsünü çok derinlerde içine atar ve yıllar sonra bile bunun sıkıntısını yaşar. Çocuğa özel ilgi gösterilmeli ve farklı güzel konulara yönlendirilerek, üzüntüsünü resim, spor, müzik gibi sağlıklı dışavurumlarla rahatlaması sağlanmalıdır. Ölüm, sıra dışı bir ölüm şekli ve yaşı ise, psikolojik destek de alınabilir.

#### 7\*\* **Ailede alkol ve uyuşturucu kullanımı**:

Aile bireylerinden birinin alkol veya uyuyturucu kullanması, çocukları çok daha kızgın ve sinirli yapacaktır. Alkol nedeniyle genelde akşam saatlerinde evin atmosferi değiştiğinden, ertesini günü okula giden ocuk huzursuz, mutsuz, sinirli ve yetersiz hissedecektir kendisini. Bunun tek çözümü aile büyüklerinin tedavi olması, alkolü bırakması ve evin havasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlamasıdır. Çocuğun sinirli ve kızgın olması kendisinden kaynaklanmadığından sorun büyüklerdedir. Elbet büyükleri de değiştiremiyorsa, kendi düşünce şeklinde kendisine gelecekte olumlu bir yaşam yaratmak için kişisel çabası gerekecektir.

8\*\* **Aşırı ilgi gösterilen ocuk**: Bu ilgi azaldığı zaman dünyayı yıkılacak, örneğin ilk ocuk olarak çok aşırı ilgi gören bir ocuk, ileride kendisine bir kardeş geldiği zaman, kardeşine dışman olabilecek, sinirli,

hayata kırgın, kavgacı bir çocuk olabilecektir. Bu nedenle çocuk tek çocuk da olsa, ilk günden dengeli sevgi ve ilgi göstermeli, ileride çocuğu mutsuz etmeyecek şekilde denge kurulmalıdır.

Çeşitli nedenlerle kızgın, sinirli çocuğu daha mutlu ve huzurlu bir çocuk şekline getirebilmek için aşağıdaki önlemler yararlı olacaktır.

1\*\* **Fiziksel veya cinsel taciz** durumunda, mutlaka durumu ve kişiyi tesbit ederek, özür dilenmesini ve affedilmesini sağlamalıyız ve asla tekrar edilmeyecek şekilde önlem almalıyız. Çocuğu güvenle konuşabilmesini sağlamalıyız, duygularını, üzüntülerini, güvensizliklerini konuştuğça rahatlayacak ve bilinçaltından temizleyecektir.

2\*\* **Boşanma** durumlarında, onun fikirlerine saygı gösterilmeli, bol bol sohbet edilmeli, ona bol zaman ayrılmalı, özgüvenini geliştirmek için başarabildiği hobi veya spor dallarına kuvvet verilmelidir. Hiçbir eş diğeri için olumsuz konuşmamalı, büyük gibi taraf tutması istenmemeli, çocuğun çocuk olma haklarına saygı gösterilmelidir.

3\*\* **Karışık ailelerde**, yine çocukla bol sohbetli zaman ayrılmalı, ortada kalmış hissi verilmemeli, çocukla tartışılmamalı, yeniliklere açık olması için teşvik edilmelidir.

4\*\***Anne-baba terk etmesinde** yine göz ardı etmemeli, çocuğun derdini anlatması sağlanmalıdır. Sorular sorulmalı, cevaplarında duyguları dışa vurması teşvik edilmelidir. Kendisinin bunda hiçbir suçu olmadığı özellikle vurgulanmalıdır.

5\*\* **Ölümlerde**, çocuğun acısını yaşamasına ve dışa vurmasına izin verilmeli. Her duygu ile tek tek zaman ayırarak rahatlaması sağlanmalıdır.

6\*\* **Alkol veya uyuşturucu** sorunu ile mücadele eden bir ailede, yine de çocuğun mutlu olmasını sağlamak gerekir. Babanın veya annenin alkol alması, çocuğun da almasına neden olmamalıdır. Durumla ilgili duyguları içki içene vurgulamak gerekir. Ancak içkiyi bırakmazsa, çocuk kendisini sorumlu hissetmemeli, kendisine ayrı güzel bir yaşam kuracağına inanmalıdır. Kendisine güvenen bir çocuk olması için, başarılı olduğu konular vurgulanmalı, kendisine güzel becerileriyle başarılı ve mutlu bir yaşam kurabileceğine ikna edilmelidir.

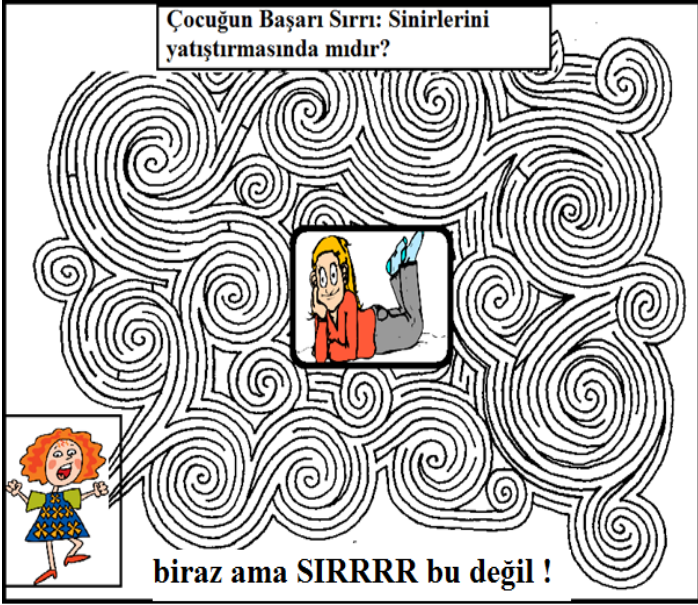
7\*\* **Aşırı ilgi ile büyüyen** bir çocuğun, her istediğini elde etmesinin normal olmadığı anlatılmalıdır. Her istediğini elde edemeyince mutsuzluğunu dışa vurması sağlanmalı, içe kapanması engellenmelidir. Sürekli sohbetle dilekleri ve üzüntülerini anlatması ve güzel bir gelecek için her istediğinin yerine gelmesine gerek olmadığı vurgulanmalıdır.

Çocuklarımızı ve öğrencilerimizi, sadece kızgın, kavgacı ve sinirli diyerek, karşı taarruza geçmezsek, emir ve suçlama yerine, davranışların neden ve niçinlerini keşfedersek, çocuğa sevgi ile yaklaşp, duygusal ve düşünce sorunlarını anlatmasını sağlarsak ve nasıl çözüme ulaşabileceğimizi birlikte karar verebilirsek, **sinirli ve kavgacı çocuğun yerini, mutlu, huzurlu, neşeli bir çocuk alacaktır.** Ve elbette ki, okul ve yaşam başarısı da çok yüksek olacaktır çocuğun ve ileride yetişkinin.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Çocuklarımız veya öğrencilerimiz normalin ötesinde s----- ve k-----iseler, mutlaka altında yatan nedeni keşfetmek ve düzeltmek üzere harekete geçmek gerekir.
- 2- Fiziksel ve c----- t----- : Bu toplumda çok ciddi bir sorundur.
- 3- Anne-baba boşanması: Çocuk için d----- m----- sayılan anne ve babanın uyumsuzluk nedeniyle boşanması, çocuğu çok aşırı etkiler.
- 4- Anne veya babanın t----- e----- ile çocuğun dünyası yıkılır.

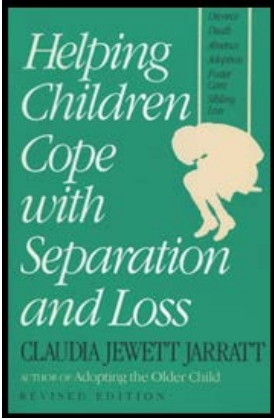
- 5- Ölümlerde, çocuğın a----- yaşamasına ve d----  
--- vurmasına izin verilmeli.
- 6- Aşırı i----- ile büyüyen bir çocuğın, her i-----  
- elde etmesinin normal olmadığı anlatılmalıdır.
- 7- Aile bireylerinden birinin a----- veya u-----  
kullanması, çocukları çok daha kızgın ve sinirli ya-  
pacaktır.
- 8- Çocuğa s----- ile yaklaşp, duygusal ve düşünce  
sorunlarını anlatmasını sağlamalıyız.
- 9- Çocuğın sürekli s----- dilekleri ve üzüntülerini  
anlatması sağlanmalıdır.
- 10- S----- ve kavgacı çocuğın yerini, m-----,  
h-----, neşeli bir çocuk almasını sağlamalıyız.



## 13 - AYRILIK ACISIYLA BAŞETME

**J**acobsonlar anne – baba çalıştıkları için, Tom ve Tiffany büyürken, anneannelerinin emeği pek çoktu. Anneanneleri yaşlanıp vefat edince, 2 kardeş de ruhsal bir çöküntü yaşadılar. Bu zorluğu aşmak isterken, aynı dönemde, evin 15 yaş sevgili köpekçığı Bobby de ölü-verdi. Çocuklar iyice çöküntüye girdiler.

**Helping children cope with separation and loss**<sup>18</sup> kitabı imdada yetişmişti. Bu kitapla, anne – baba çocuklarına nasıl davranıp, konuşacaklarını öğrendiler.



---

<sup>18</sup> Helping Children Cope with Separation and Loss.  
Claudia Jewett Jarratt

Ayrılık acısıyla baş etme mücadelesi veren bir çocukta hemen olan tepkiler: Kişisel yaşama devam edebilme korkusu, ayrılık endişesi, üzüntü, kızgınlık, utanma, depresyon, ümitsizlik, özgüven eksikliği, kötümserlik gibi duygulardır. Bunlar çok doğaldır.

Olumsuz bir haberi çocuğa vermek en zor iştir. Ancak hiç vermeyip, çocuğu tereddütte bırakmak daha kötüdür. Çocuğun olanlardan haberi olması, üzüntüsünü dile getirebilmesi, her türlü soruyu sormasına izin verilmesi, sorulara dürüstçe cevap verilmesi, cevap bilinmeyense yine dürüstçe cevabın bilinmediğinin belirtilmesi, çocuğun üzüntülü aileyle birlikte üzüntüyü yaşamasına izin verilmesi, aile veya çevreden çok güvendiği bir kişiyle de aradığı huzuru bulabileceği bir iletişim geliştirilmesinde yarar vardır.

Çocuğun sevdiği kişiye elveda diyebilmesi, gelecek yıllarda geriye kapanmamış sayfaların kalmaması açısından önemlidir. Giden kişiyle ilgili hep güzel anıları tekrarlamak, güzel anıları hafızada tutmak gelecek yıllar için yararlıdır. Özel günlerde çocuk, artık yaşamayan kişiye mektup yazmak veya özel bir hediye hazırlamak istiyorsa, izin verilmelidir. Evinin bir köşesinde onun anısına bir köşe düzenlemesine izin verilmelidir. Çocuğun ölen kişinin anısına her istediğine saygı gösterilmelidir.

Bir kardeşin ölümü veya bir intihar olayı ise daha derin izler bırakabilir. Bu nedenle bu durumlarda, ço-

cukla iletişimi hiç koparmamak, zihninde beliren sorulara bir dost edasıyla cevaplamaya çalışmak ve mutsuzlukla baş etmek için daha başka rahatlatıcı çözümlerden bahsetmek yararlı olur. Eğer önceden ölüm bekleniyorsa, çocuğın elveda demek üzere yanına gitmesi, onu gelecekte huzurlu ve rahat hissettirecektir. Cenaze törenlerinde bulunmak da, çocuğın üzüntüsünü başkalarıyla paylaşmasını, bu dünyada yalnız olmadığını hissetmesini sağlar. Okula geri dönen çocuk, okul başarısında da iniş yaşayabilir. Gerek öğretmenlerin, gerek arkadaş ve ailenin, ona anlayışlı davranması, gerektiğinde içini dökerek, dertlerini paylaşmasını sağlamak çok yararlıdır.

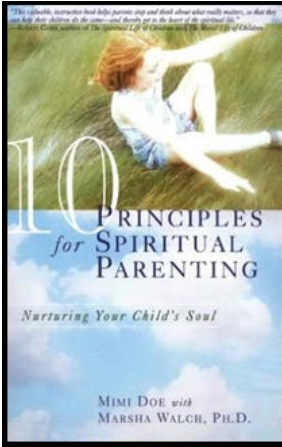
Derdini anlatamayan çocuğa, masal, hikaye yoluyla anlatmasını sağlamak da bir yöntemdir. Resim yaptırarak da derdini dışa vurabilir çocuk. Çocuğu ümitsiz, çaresiz, sinirli tutumunu resim hikaye yoluyla anlatması sağlanabilir. Çocuğın sevdiği ve başarılı olduğu konular da bulunarak, teşvik edilir ve inmiş olan özgüven, kişisel değer bilinci yükseltilmeye çalışılır. Aile desteği yeterli olmayınca, mutlaka profesyonel destek alınarak, çocuğın zorlu geçen çocukluğunu aşarak, mutlu, sağlıklı, başarılı bir birey olarak yaşamına devam etmesi sağlanmalıdır.

## 14 - ÇOCUĞUN RUH SAĞLIĞINA KAVUŞMASI İÇİN:

**T**om ve Tiffany'nin ruh sağlığı dengeli çocuklar olarak büyümeleri çok önemliydi. Dini akımlara fazla kapılmadan ruh sağlığı, dengeli çocuklar nasıl yetiştiririz derken, karşılına:

**10 Principles for Spiritual Parenting: Nurturing Your Child's Soul**<sup>19</sup> Kitabı çıktı.

Jacobsonlar bu kitabı okuyarak, hem kendileri, hem çocukları mutlu yaşadılar.



<sup>19</sup>10 Principles for Spiritual Parenting: Nurturing Your Child's Soul.Mimi Doe.MarchaF.Walch

Çocuğın ruh sağığını, her türlü yaşam zorluğuna karşı sağıklı tutabilmek için bazı yöntemler bulunabilir. Bunlardan bazılarını şöyle özetleyebiliriz.

1\*\* Çocuğın en küçük yaşından itibaren dinlemeye ve onun konuşmasına saygı göstermeye çalışın.

2\*\* Kelimeler önemlidir. Söyleyeceğiniz her kelime çocuğı olumluya yönlendiren, teşvik eden, özgüvenini geliştiren, kişisel değerini yükselten kelimeler olmalıdır.

3\*\* Çocuğın rüyalarına, dileklerine, hayallerine, ümitlerine saygı gösterip dinlemek gerekir.

4\*\* Hatta anlattıklarına biraz da çizgi film fantezileri gibi süsleyerek, film gibi tekrarlamak çocukla çok eğlenceli bir bağ kuracaktır aranızda ve onu çok mutlu edecektir.

5\*\* Çocuğunuza daima olumlu bir ayna görevi yapın. Önce kendiniz olumlu bir kişi olun. Aynısını o model alacak ve o da olumlu bir kişilik geliştirecektir.

6\*\* Her gün yepyeni bir gündür prensibiyle başlayın. Her sabah yeni bir yaşam başlıyor gibi güzel dileklerde bulunun.

7\*\* Bir gün öncesinin zorluklarının dersini aldıktan sonra, silerek zorlukları tekrarlamayın. Yeni gün, yeni dersler alınmış olarak, çok daha güzel olacaktır.

8\*\*Olumlamaları her yaş için hazırlayın. Her yaşa göre ve duruma göre birkaç olumlama cümlesi hazırlayın. Ailenizde herkesin yapıcı, ümit verici olumlama cümleleri hazır olsun tekrarlamak için.

9\*\* Doğanın ve Tanrı'nın sevgisini ve güzelliğini her gün hissedin ve çocuğunuza da hissettirin. Daima doğa, Tanrı, çocuğunuzu ve sizleri korur. Bunu hep dileyin ve öyledir.

10\*\* Olumlama cümleleriyle, doğayla bütünleşin.

Doğa ve ben bir sevgi yumağıyız.

Doğa beni ve tüm ailemi daima destekler ve sever.

Ben, çok değerli bir varlığım. Doğa için de çok önemliyim.

Ben sevilenim. Ben saf sevgi, mutluluk, neşeyim.

Gibi cümleleri hem kendiniz tekrarlayın, hem çocuğunuzun kendi istediği ve seçtiği cümleleri tekrarlaması için teşvik edin. Yaşam boyu her zorlukta mutluluk ve huzuru bulmayı öğrenecektir.

### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

1- Olumsuz bir h----- çocuğa vermek en zor iştir. Ancak hiç vermeyip, çocuğu tereddütte bırakmak daha k-----.

2- Derdini a----- çocuğa, masal, h----- yoluyla anlatmasını sağlamak da bir yöntemdir.

3- Çocuğun sevdiği ve b----- olduğu konular bulunarak, teşvik edilir ve inmiş olan özgüven, kişisel değer bilinci y----- çalışılır.

4- Çocuğun en k----- yaşından itibaren dinlemeye ve onun konuşmasına s----- görmeye çalışmalıyız.

5- Çocuğun r-----, dileklerine, hayallerine, ü----- saygı gösterip dinlemek gerekir.

6- Çocuğunuza daima olumlu bir a----- görevi yapın. Önce kendiniz olumlu bir kişi olun.

7- Her yaşa göre ve duruma göre birkaç o----- cümlesi hazırlayın.

8- Yeni gün, yeni d----- alınmış olarak, çok daha g----- olacaktır.

9- Çocuğun zorlu geçen çocukluğunu aşarak, m-----, s-----, başarılı bir birey olarak yaşamına devam etmesi sağlanmalıdır.

10- Ben, çok d----- bir varlığım. D-----  
-- için de çok önemliyim.

**Çocuğunuzun ayrılık acısıyla  
başetme ve ruhsal huzuru bulması:  
BAŞARISININ SIRRI MIDIR????**

**Belki biraz....ama tam değil !!!!**

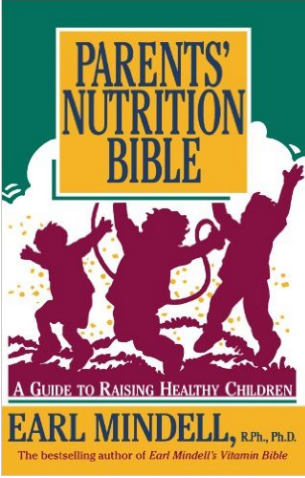


## **15 - ÇOCUĞUMUN BESLENMESİ**

**B**eslenme, fastfood döneminde, anneleri zorlayan bir konu oldu. Evde yapılan yemekleri tercih etmeyen

çocuklar, sağlıklı beslenmekten de uzaklaştılar. Çocuk beslenmesi üzerine yine de Jacobson'lar, sağlıklı beslenmeye kararlıydılar.

**Parents' Nutrition Bible**<sup>20</sup> kitabı onlara rehber oldu.



Anne karnındaki bebeğın ilk günden itibaren beslenmesi söz konusudur. Annenin tüm yedikleri bebeğı etkiler. Anne, hamilelik bilgisini aldığı günden sonra, kendisine vitamin mineraller ve beslenme ile ilgili bir kitap edinmesinde yarar vardır. Gerek annenin beslenmesi, gerekse bebeğın anne karnında ve sonrasında

---

<sup>20</sup>Parents' Nutrition Bible, A Guide To Raising Healthy Children, Earl Mindell, Ph.D.

sağlıklı büyümesi için, vitamin ve mineral çeşitlerini ve nerelerde bulunduğunu öğrenmekte büyük yarar vardır.

Çocuğumuzun sağlıklı beslenmesine, doğumundan itibaren özel ilgi göstermeye çalışırız.

İlk yılda kilo alımını doktorlar da takip eder. Bebeğin büyümesi, beslenmesine bağlıdır. Ancak ilerleyen yıllarda, artık çocuk kendisi yemeklerini seçmeye başladıktan sonra, sağlıklı beslenmesi biraz tehlikeye girer. Annenin teklif ettiği besinleri çocuk inat edip yemeyebilir veya anne beslenme konusuna gerektiği kadar ilgi göstermeyebilir.

Ek olarak çocuğa vitamin tabletleri de verilebilir ancak ek verilenlerde çok dikkat edilmesi gereken unsurlar vardır. Örneğin fazla vitamin A alımı sorun yaratabilir, fazla vitamin B1 alımı, tiroid ve insulini etkiler, aşırı şeker, cola, çikolata, B1 vitaminini yok eder, fazla alınan C vitamini B12 ve folikasiti olumsuz etkiler, aşırı vitamin D, kanda kalsiyum birikimi yaratır, vs.vs.

Sağlıklı beslenmenin en büyük düşmanı olan, dışarıda yenen hazır yemek sistemi tüm çocuklarımızı fetfetmiştir. Hepsi, evde yenecek kuru fasulye yerine, dışarıda yenecek bir hamburgeri tercih etmektedirler. Fakat beslenmeyle davranış, zeka, kişilik ve huzurun büyük ilgisi olduğu bilimsel ispat edilmiştir yıllardır.

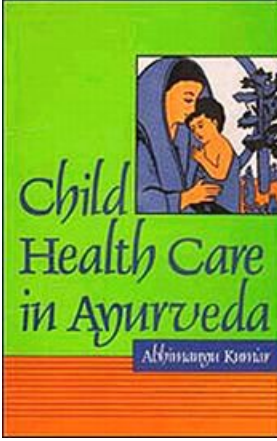
Örneğın hiperaktif olan çocukların beyaz şekerli, boyalı gıdalar yemeleri daha rahatsız olmalarına neden olmaktadır. Evde düzgün yemek pişen ve düzenli sofrı alışkanlığı olan ailelerde, sağlıklı çocuk beslenmesi mümkündür. Evde çocuk dolabı açtığında boyalı şekerlemeler, şekerli içecekler, beyaz unla yapılmış hamurlu yiyecekler yerine, kuru üzüm ve kayısı, fındık, ceviz, hurma, taze meyve, maden suyu gibi sağlıklı besinler ve içecekler bulursa, bu tür yeme alışkanlığı edinmesi kolaylaşır. Doğru beslenen çocuğın ev ve okuldaki davranışları, ders başarısı, okul notları çok olumlu olacaktır.

## 16 - "AYURVEDA" İLE

### ÇOCUĞUMUN SAĞLIĞI

**H**int tıbbı ayurveda ile hem kendilerinin, hem de çocuklarının beden tipini öğrenerek, mutlu, sağlıklı yaşamaya kararlıydı Jacobsonlar.

**Child Health care in Ayurveda – Indian Medical Science**<sup>21</sup> kitabıyla bu konuda bilgilendiler, kendilerine özet yaparak, bu özetleri dostlarıyla da paylaştılar.



Ayurveda, dünyanın en eski koruyucu tıp bilimidir. 6000 yıl öncesinde Hindistan’da geliştirilmiştir. Aynı zamanda beslenme şekliyle bir yaşam felsefesidir. Ayurveda; “dosha”lara dayanan bir teoridir. Doshalar bedenimizdeki temel psikolojik, biyolojik, kimyasal özellikler grubudur. Dosha benzetmesi olarak, batı tıbbındaki “kan grupları” benzetmesi yapabiliriz.

---

<sup>21</sup>Child Health care in Ayurveda (Indian Medical Science), **Abhimanyu Kumar**,

Herkes kendi kan grubunu öğrenir, ona göre yaşam sürer. Buna benzetilerek, ayurveda, hint tıbbındaki kendi doshamızı öğrenip, yemek ve davranış şeklimizi ona göre planlarsak, sağlığını ve mutluluğumuzu korumuş oluruz.

Aynı evi paylaşan bir aile, ayurveda detaylarını öğrendiği zaman, herkesin neden farklı şeyler yemek istediğini, neden istemediğini daha iyi anlayabilir. Çiftlerde, herkes kendisinin ve birbirinin doshasını öğrenerek, çok daha sağlıklı, verimli ve mutlu bir yaşam geçebilir. Çocukların doshalarını da öğrenince, hem aile mutluluğu, hem de okul başarıları artar.

Dosha çeşitleri olan: “Vata”, “Pitta” ve “Kapha” vücudumuzdaki pozitif güç, yaşam enerjisidir. Dengede olmaları çok önemlidir. Ancak hava sıcaklığı, davranışlarımız ve yediklerimizle değişebilirler. Artabilirler veya nadiren de olsa, bünyemizde olması gereken seviyenin altına inebilirler (azalabilirler). Dengesi bozulmuş dosha, vücutta veya ruhta, bir dengesizlik oluşturarak, hastalıkların ortaya çıkmasına uygun ortamı hazırlar. Dengesi bozulmuş olan dosha’yı tekrar dengeye oturtmanın yolu sağlıklı beslenme, yaşam biçimi ve bitkisel desteklerden geçer.

Aşağıda, herkesin kendi doshasını – kendi grubunu bulabilmesi için hazırlanmış test vardır. Test genelde görünüşümüz ve davranış tipimize göre sorular sorar. Hepimiz, kendi doshamıza uygun, mevsimine de dikkat

ederek, gerekli yiyeceklerden yer, gerektiği gibi kalın veya ince giyinir, hızlı veya yavaş davranırsak, hastalıklar azalır, iç barış ve mutluluk en üst düzeye çıkar, aile içi mutluluk, çocukların huzur ve başarısı artar.

### **DOSHA TESTİ:<sup>22</sup> Nasıl Puanlandıracağız?**

Bu madde bana çok uygun	5 puan
Bu madde bana normal uygun	4 puan
Bu madde bana bazen uygun	3 puan
Bu madde bana nadiren uygun	2 puan
Bu madde bana uymaz.	1 puan

### **DOSHA TESTİ İÇİN AŞAĞIDAKİ ÜÇ GRUBU OKUYARAK DEĞERLENDİRİN LÜTFEN:**

#### **TEST 1: Vata beden tipi:<sup>23</sup>**

<sup>22</sup><http://www.namastehayat.com/dosha-testi>

<sup>23</sup><http://jeevalifestyle.com/ayurvedic-doshas-vata-pitta-kapha/>

Yeni şeyleri her zaman çabuk öğrenirim.

İyi ezberleyemem, ezberlersem bile hafızam kuvvetli değildir, kolay unuturum.

Karar vermekte zorlanırım.

İşimi ve faaliyetlerimi genelde büyük bir hevesle yaparım.

Kolay endişelenir ve sıkıntıya düşerim.

Doğal yapım çok kuvvetli ve hayat doludur.

Hızlı konuşurum ve arkadaşlarım benim konuşkan olduğumu söylerler.

Ruh halim çok kolay değişir ve biraz duygusalımdır.

Zihnim çok aktiftir, hatta bazen hiç durmaz, aynı zamanda çok yaratıcıyım.

Kolay öğrenir ve kolay unuturum.

Soğuk havaya dayanıksızım, sevmem.

Cildim özellikle kışın kuruma eğilimindedir.

Genelde ince bir vücut yapım vardır.

---

Kolay kilo almam.

Yürüdüğüm zamanki karakteristik özelliğim hızlı ve çabuktur.

Gaza eğilimim vardır ve kolay kabız olurum.

Genelde uykuya zor dalarım, gece uykum hafiftir.

Hareketlerim hızlı ve aktiftir, enerji birdenbire patlak verir.

Kolay heyecanlanırım.

Genelde ellerim ve ayaklarım soğuktur.

### **TEST 2: Pitta beden tipi:**

İradem çok kuvvetlidir, bir dereceye kadar güçlüyümdür.

Birçok insana göre sıcak hava beni daha çok rahatsız eder veya yorgun düşerim.

Her zaman belli etmesem bile kolay kızar, öfkelenirim.

Faaliyetlerimde aşırı derecede titiz ve düzenliyimdir.

Kolay sabırsızlanırım.

Çok iştahlıyım, kendimi engellemezsem çok miktarda yiyebilirim.

Kendimi çok etkili ve yeterli bulurum.

Başkalarının soğuk bulduğı mekanlar bana sıcak gelir.

Kolay öfkelenir ama sonra çabuk sakinleşirim.

Ayrıntılarda çok titizimdir.

Bunlardan biri veya birkaçı benim saç yapıma uyar. Erken beyazlayan veya dökülen, ince, düz, zarif saç. Sarışın, kızıl, kumral saç rengi.

Pek çok insan beni inatçı olarak kabul eder.

Eğer bir öğünü kaçıırırsam veya yemek saatini geçirirsem rahatsız olurum.

Dondurma gibi soğuk yiyecek ve içecekleri çok severim.

Meydan okumak hoşuma gider ve bir şey istediğim zaman onu elde etmek için çok azimliyimdir.

Acılı ve baharatlı yiyecekler bana dokunur.

Anlaşmazlıklarda olmam gerektiği kadar hoşgörülü değilimdir.

Hem başkalarını, hem de kendimi eleştiririm.

Bağırsaklarım çok düzenli bir şekilde boşalır, kabızlıktansa yumuşak dışkılama eğilimim vardır.

Kolay terlerim.

### **TEST 3: Kapha beden tipi:**

Önemli bir rahatsızlık olmadan çok rahat öğün atlayabilirim.

Çok derin uyurum.

Soğuk ve nemli hava beni rahatsız eder.

Diğer insanlar kadar hızlı öğrenmem, fakat çok iyi aklımda tutarım ve güçlü bir hafızam vardır.

Saçım kalın, koyu ve dalgalıdır.

Pek çok insana göre daha kolay kilo alırım ve daha zor veririm.

Ertesi gün kendimi iyi hissetmem için en az sekiz saat uyumam gerekir.

Genelde sakinimdir, kolay öfkelenmem.

İri, sağlam bir vücut yapım vardır.

Fazla uyumaya eğilimim vardır, sabah kalkınca hemen ayılamam, kendimi sersemlemiş gibi hissederim, sabahları tutuk ve yavaşım.

İş yaparken doğal halim daha relaks ve daha sakindir.

Tombullaşmaya eğilimim vardır, kolay yağlanırım.

Şu sözler beni iyi tanımlar: sakın, tatlı huylu, sevgi dolu, muhabbetli ve bağışlayıcı.

Fiziksel olarak çok güçlü ve dayanıklıyım.

Uysal ve sakin huyluyumdur. Kolay sinirlenmem.

Sindirimim yavaş olduğundan yemeklerden sonra kendimi ağır hissedirim.

Aşırı balgam, şişme, astım, ödem veya sinüs problemlerine eğilimim vardır.

Hafif soluk olan yumuşak, pürüzsüz bir cildim vardır.

Yemeklerimi yavaş yerim, faaliyetlerimde yavaş ve düzenliyimdir.

Yavaş ve ölçülü yürürüm.

### **Bu testi nasıl değerlendireceksiniz?**

Puanlamanın sonucunda tek dosha tipli olanların (Vata, Pitta, Kapha) puanlarının diğer dosha tipi puanlarına göre oldukça yüksek olması söz konusudur. İki dosha tipli olanlar, iki dosha puanının birbirine yakın veya eşit olduğu durumlardır. Biraz daha diğerine hakim olan dosha önde söylenir.

**Vata-Pitta'da**, Vata özellikleri daha fazladır, ancak Pitta da belirgindir.

**Pitta-Vata'daysa**, Pitta özellikleri daha fazla ancak Vata da belirgindir.

Dikkat edilmesi gereken, bu testi yapan iki kişinin birinde, örneğın Vata: 85, Pitta: 65, Kapha: 55 bulunmuş olsun, bu kişinin beden tipi Vata olarak nitelendirilir.

İkinci bir kişide ise Vata: 45, Pitta: 60, Kapha: 45 bulunmuşsa bu kişide Pitta özellikleri ön plandadır. Birinci örnekteki kişinin dosha özellikleri Vata olmasına rağmen Pitta'sının kuvveti, ön özelliğı Pitta olan, ikinci örneğre göre daha fazladır. Birinci örnekteki kişinin dosha özellikleri genelde çok kuvvetli demektir. İkinci örnekteki kişideyse her üç dosha da zayıf düzeyde demektir.

Kişi kendi veya çocuğının beden tipini, hangi doshası arttığıında ne gibi hastalıklara zemin hazırladığını bilirse, doshasını dinleyerek ve artmış doshayı dengeleyerek hastalıklar ortaya çıkmadan sağlığını koruyabilir veya onu daha köklü bir şekilde onarabilir. Aile yaşamı da çok daha keyifli olarak yaşam sonuna kadar devam edebilir.

**AŞAĞIDAKİ TABLOYLE DA KENDİ DOSHANIZI ve**

**COCUĞUNUZUN DOSHASINI TESBİT EDEBİLİRSİNİZ:**

Hangi dosha ya da doshaların sizde daha baskın olduğunu anlamak için, ikinci bir testi de tablo şekline uygulayabilirsiniz:

	<b>VATA</b>	<b>PİTTA</b>	<b>KAPHA</b>
<b>İŞTAH</b>	Düzensiz	Çok iyi	Öğün atlar
<b>SUSAMA</b>	Değişken	Aşırı	Az
<b>SEVDİĞİ</b>	Tatlı, ekşi, tuzlu	Tatlı, acı, keskin	Acı, baharatlı, keskin
<b>SİNDİRİM</b>	Düzensiz, gazlı	Hızlı, asidik	Yavaş
<b>FİZİKSEL AKTİVİTE</b>	Çok aktif	Ölçülü	Sınırlı
<b>ZİHİNSEL AKTİVİTE</b>	Hızlı, bölünmüş	Odaklanabilen	Sakin

HAFIZA	Çabuk öğrenir, hızlı unuttur	Genelde iyi	İyi uzun dönem hafıza
HAVA	Soğuk sevmez	Sıcak sevmez	Nem sevmez
UYKU	Hafif	Derin, ortalama	Uzun, derin
MİZAÇ	Endişeli	Eleştirel, sinirli	Hafif stresli
YÜRÜYÜŞ	Hızlı	Normal	Yavaş
BEDEN YAPISI	İnce	Orta	Geniş, güçlü
SAÇ	Kuru, ince, koyu	Kuru, renk	Kalın, yağlı, erken beyazlaşan
DİŞ	Büyük ve geniş	Orta	Güçlü, beyaz

GÖZLER	Küçük, koyu	Parlak, ışığa hassas	Büyük ve çekici
KİLO	Normalden ince	Ortalama	Normalden kilolu
TIRNAKLAR	Kuru, kırılğan	Pembe,parlak, yumuşak	Cilalanmış gibi, kalın, pürüzsüz
KONUŞMA	Hızlı	Canlı	Yavaş, monoton
CİLT	Kuru, sert, soğuk	Yumuşak, pembe	Yağlı, sıcak, nemli

### **Grupları kısaca özetlersek:**

**VATA grubu:** Hafif ince yapı, aktiviteye çabuk geçme, soğuk havadan hoşlanmama, kuru bir deri yapısına eğilim, düzensiz acıkma ve sindirim, endişeli olmaya eğilim, hafif ve sık sık kesilen uyku, yeni bir bilgiyi çabuk kavrama ve çabuk unutma.

**PİTTA grubu:** Orta beden yapısı, aktiviteye orta derecede bir hızla geçme, sıcak havadan hoşlanmayış, çabuk acıkma ve sindirme, yemek öğünlerini kaçırmada ve gecikmede zorluk, yeni bir bilgiyi orta derecede kavrama, orta derecede hafıza, çabuk öfkelenmeye ve huysuz olmaya eğilim, hoşgörölü karakter, soğuk besin ve içecekleri tercih, kırmızımsı ve çilli cilt yapısı, sarı veya kırmızı saç, çok iyi bir konuşmacı.

**KAPHA grubu:** Sağlam ve ağır bir beden yapısı, oldukça kuvvetli, aktivitede düzenli ve yavaş olmak, yağlı düzgün cilt, yavaş sindirim, hafif açlık, öğünleri kolayca kaçırabilme, yeni bir bilgiyi yavaş kavrama ama yavaş unutma, heyecanlanmaya ve öfkelenmeye az eğilim, uzun süreli ağır uyku, sakın bir kişi olma, siyah gür saçlar.

**Mutsuzluğın ve sorunların habercisi; dengesi bozulan doshalardır. Doshalar aşırı arttıkça, veya aşırı indikçe beden; mutsuz-**

**luk, sağlık ve keyif bozulması şeklinde kendisini ifade eder.<sup>24</sup>**

Kendi grubumuzu, doşhamızı dengede tutabildiğimiz müddetçe, arada dengesizlik olursa, hemen doşhamızı inceleyip, iklime göre beslenip yaşamımızı dengelediğimiz zaman, huzur eksikliği (Dis – Ease = Huzur Eksikliği) olmayacak, çocuklarımız daha başarılı bir yaşam sürecektir..

### **DOSHALAR:**

---

<sup>24</sup><http://www.reikilink.com/ayurveda.htm>



### **Vata Dosha'nın özellikleri**

**Vata Dosha'nın dengede olduğu zamanki özellikleri:**

Canlılık, yaratıcılık, berrak zihin, hevesli olmak, yaratıcı olmak, çok verimli çalışmak, idrar yollarının ve kalınbağırsakların mükemmel çalışması, tüm beden dokularının uygun ve orantılı oluşumu, güzel uyku ve iyi bir bağışıklık sistemidir.

**Vata Dosha azaldığında:**

Daha az heves, hatta depresyon. Nefes alıp vermede bir baskılanma, hareketlerde ve dokuların oluşumunda azalma, atık maddelerin boşaltılması faaliyetlerinde azalma veya yavaşlama olur.

### **Vata Dosha arttığında:**

Aşırı ve sabit olmayan bir heves, nefes almada ve vermede rahatsızlık. Aşırı ve düzensiz hareketler, dokuların oluşumunda, üretiminde ve boşaltım faaliyetlerinde bozukluk olur.

### **Vatta dengesi için:**

Vatanın birinci tedavi şekli DİNLENMEKTİR. Yoga, Tai-chi gibi yavaş sporlar, derin, iyi nefes bedeni sakinleştirir. Vatayı dengeler. Giyim ve yiyecekler de dinlenme ve iyi nefese ek olarak uygulanır.



### **PittaDosha Özellikleri:**

**PittaDosha'nın dengede olduğı zamanki özellikleri:**

Parlaklık, mutluluk, keyif, mükemmel bir sindirim, bedenın yumuşaklığı, ısı ve susama konularının mükemmel dengesi, dengeli zihin. Pitta dengedeyseniz: Düzgün görme, sağlıklı sindirim, dengede ısı, açlık, susama hissi, bedenın yumuşaklığı, kayganlığı, neşe olur.

**PittaDosha azaldığında:**

Görme zayıflığı, yavaş sindirim, düşük beden ısısı, açlık ve susuzlukta azalma, beden yumuşaklığında, nemlenmede azlık, mutlulukta, keyifte, neşede azalma ve donuk bir zihin söz konusudur.

**PittaDoshayı Arttıran Faktörler:** Aşın konuşma, düşünce ve faaliyet, aşırı güneş ışını-sıcak, asitli yiyecek ve içecekler, kızgınlık, kıskançlık, acı, keskin, ekşi ve tuzlu sıcak yiyecekler, öğlen ve gece yarısı saatleri ve sıcak hava.

**PittaDosha arttığında:**

Bozuk görme, çok sert, keskin veya bozuk sindirim, aşırı ısı hatta yanma hissi, aşın acıkma ve susama, sarımsı bir yapı; kızgınlık, öfke, asabiyet ve aşırı sert, keskin, rahatsız durumda bir zihin.

**Pitta dengesi için:** Spor her dosha dengelemesi için gereklidir. Pittalar yarışı sevdiklerinden bisiklet, koşu, dağcılık, yüzme, kayak, tüm kış sporları gibi daha maceracı sporları severler. Uzun doğa yürüyüşleri onlara göredir. Ancak yarış yapayım derken kendilerini strese sokmamaları gerekir.



### **KaphaDosha özellikleri:**

#### **Kapha dengedeiken:**

Normal yağlılık, uzuv ve eklemlerin sağlıklı olması, sağlamlık, sabitlik, ağırlık, güç, dayanıklılık, sabır, auto-kontrol (kendini kontrol etme), gibi durumlar söz konusudur.

**KaphaDoshha azaldığında:**

Kuruluk, bedenin zayıflaması, instabilite (sabit durumda olamama), hafiflik, güçsüzlük, zayıflık, daha az bağışlama duygusu, sabır azlığı, kendini kontrol edememe, aşırı tutumluluk, pintilik, elindeki ısrarla tutma gibi durumlar ortaya çıkar.

**KaphaDoshayı arttıran Faktörler:**

Aşırı dinlenme ve uyku, gündüz uykusu, yetersiz günlük faaliyet, yetersiz fiziksel ve zihinsel çalışma, aşırı yemek, ağır-yağlı, soğuk-ekşi, tatlı-tuzlu yiyecekler, çocukluk çağı, sabah-gece saatleri, soğuk yağışlı hava, hareketsizlik, aşırı ağırlık, kilo alma, astım, allerji, romatizma.

**Kapha tedavisi:** En baş tedavi, hareketle sağlanır. Günde 1 saate kadar yürüyüş veya her çeşit hareketli spor, doshayı dengeler. Yiyecekler de gerçek tedavi olan harekete ektir.

## **MEVSİMLER VE AYLARA GÖRE DOSHALAR**<sup>25</sup>

Her mevsim, doğada bir doshanın üstün aktif olduğunu biliyoruz.

**Kasım – Şubat ayları arasında, VATAdoshası** daha aktiftir ve bu doshada olanlar özellikle, yükselen doshalarını dengede tutabilmek için, sakın, çok koş-turmadan, sıcak yemek ve sıcak giysilerle huzurlu bir mevsim geçirmeleri önerilir.

**Temmuz – Ekim ayları PİTTAdoshasının** aktif olduğu dönemdir. Bu gruptan olanlar özellikle serin gıdalar, bol salatalar, az güneş gibi PİTTA kurallarına uyarlarsa, mutlu, sağlıklı bir mevsim geçirebilirler.

**Mart – Haziran ayları ise KAPHAnın** üstün olduğu nemli ve soğuk aylardır. Bu gruptan olanlar mutlaka kendi doshalarını dengelemek üzere, sıcak, kuru, hafif yemekler yiyerek, bol hafif egzersizler yaparak, kapha dengesine önem vermelidir.

VATA, PITTA, KAPHA adlı 3 doshanın mevsime uygun değişim tablosu yukarıdadır. Doğru beslenme,

---

<sup>25</sup> <http://www.saglikvakfi.org.tr/html/aty.asp?id=248>

hareket, giyim ve davranışlarla, doshlar dengede kalır ve yaşam mutlu, sağlıklı ve başarılı devam eder her yaş grubu için.

## DOSHA ÇEŞİTLERİNE GÖRE DOĞRU

### BESLENMEK: <sup>26</sup>

#### Vata'yı Dengelemek

Vata'nın hakim ve yüksek olduğu dönemlerde uygulanacak en önemli diyet prensibi sıcak ve pişmiş yemekler tüketmektir. Vata soğuk, kuru olduğu için, hafif zeytin veya sade yağda pişmiş yemekler bu huzursuz bünye üzerinde harika yatıştırıcı bir etki yaratır. Sıcak süt, bitkisel çaylar, veya sahlep bu kişileri dengeler. Soğuk sandviçler, peynirler, salatalar ve kuru tahıllar (örneğin sabah kahvaltısında soğuk süt ile yenen mısır gevrekleri) bu bünyeler için dengesizlikler yaratır ve genelde tercih edilmemelidir.

Gününüzü ılık bir meyve kompostosu, mercimek çorbası, veya pişmiş yulaf ezmesi ile (tarçın ve sıcak badem sütlü) başlamayı deneyebilirsiniz. Öğlen yemeklerinde pişmiş sıcak yemek çok yararlıdır. Kahve,

---

<sup>26</sup> <http://www.healistanbul.com/tr/metabolik-tipinize-gore-dogru-beslenme>

siyah çay ve diğerkafeinli içecekler (Coca Cola gibi) Vata için rahatsızlık yaratabileceğı için genelde tüketilmemelidir. Akşam yemeklerinde sıcak ve zengin çorbalar, tam buğday ekmeğı ve bir miktar buharlanmış sebze ve pirinç (sade yağlı) yenebilir. Yatma öncesi ise ufak miktarda zencefil, tarçın, ve bal ile tatlandırılmış sıcak bir bardak süt uyku için faydalı olur.

Vata'yı dengede tutmak için tatlı, ekşi ve tuzlu tadları tercih edebilir, acı, keskin, buruk tadlardan ve yemeklerden de kaçınabilirsiniz. Sonbahar ve kışın portakal, greyfruit, kivi, muz, avokado ve üzüm gibi tatlı, ekşi ve ağır meyvelere yönelebilirsiniz. Yaz aylarında kiraz, şeftali, kavun, böğürtlen, incir ve erik alışveriş listenizde olmalıdır. Sebzeler pişirilmeli ve çiğ salatalardan uzak durulmalıdır. Pancar, havuç, kereviz, bal kabağı gibi kök sebzelerinin yanında bamya, pırasa, kabak ve ıspanak da harika seçimlerdir. Ufak miktarlarda yeşil ve yapraklı sebzeler (ufak doğranmış ve lifli kısımları kullanılmadan), brokoli, karnıbahar ve safyağı ve az baharatlı patates de Vata'yı dengeler. Likit yiyecekler kurulara göre daha sık tercih edilmeli, her gün mümkün olduğı kadar ılık su ve iki ila üç bardak bitki çayı tüketilmelidir.

### **Baharatlar**

Vata'yı yatıştıran baharatlar arasında tarçın, kimyon, dereotu, rezene, zencefil, zerdecil, deniz veya

kaya tuzu vardır; hardal tohumu ve kırmızı biber ise zaman zaman kullanılabilir.

### **Beslenme Alışkanlığı**

Vata bünyesi düzenli beslenme ile dengelenir. Günde üç defa besleyici öğünler yiyin ve bu öğünlerin hergün aynı zamanlarda olmasına özen gösterin. Öğünlerinizi aksatmayın ve özellikle kahvaltıyı ihmal etmeyin. Öğlen yemeğini günün en zengin öğünü olarak yiyin, ve öğlen vaktine denk getirmeye çalışın. Akşam yemeği için, çorba gibi daha hafif opsiyonları tercih edin. Son öğününüzü yatma saatinizden en az üç saat önce yemeğe dikkat edin. Eğer öğün aralarında acıyorsanız, fıstık veya suda beklemiş kuru üzüm (kuruluşu Vata'yı dengesizleştirdiği için) tüketin veya enerji takviyesi için hafif kaynatılmış meyveleri seçin. Fıstık türlerinin çoğu ılımlı tüketildikleri sürece Vata için yatıştırıcı etki gösterir.

### **Pitta'yı Dengelemek**

Ateş ve sudan oluşan Pitta, vücutta metabolizma, hazım ve değişime hükmeder. Pitta bünyesi sıcaklık ile ilişik olduğu için etkileri havanın ısındığı yaz aylarında

(özellikle Temmuz ile Eylül arası) daha yoğun hisseditir. Bu dönemde içindeki Pitta'yı yatıştırmaya dikkat etmelisinizdir. Dengesini yitirmiş bir Pitta'nın dışavurumu mide ekşimesi, reflü, cilt kızarıklıkları, güneş yanıkları, sıcaklık hissi, baş ağrıları, ateş, terslik ve asabiyet olarak yaşanabilir. Pitta'yı yatıştıran bir diyet ve hayat tarzını takip etmek demek – soğuk yemeklerle beslenme, acı ve bol baharatlı yemeklerden kaçınma, ve günün en soğuk zamanlarında egzersiz yapmak – bu alevli elementi dengede tutmaya yardımcı olur.

### **Pitta Yatıştırıcı Diyet**

Pitta'yı dengelemek için genel olarak ekşi, tuzlu, ve acı tatlardan uzak kalmak ve kırmızı et, yumurta, ve alkolün dikkatli ve aralıklı olarak tüketilmesi gerekir. Doğal olarak tatlı, keskin, ve buruk tatlar sizin için ideal seçimlerdir. Pirinç, tam tahıllı ekmekler, organik süt, sade yağ, yumuşak/tuzsuz peynirler, olmuş/sulu meyveler (kavun, kiraz, kayısı, incir), ve salatalık, brokoli, kabak ile kuşkonmaz da doğru seçimler arasındadır. Baharatlı ve biraz su artı şeker ile karışmamış yoğurt tercih edilmemeli, tuzlu ve eskitilmiş peynirler, turunçgiller ve kırmızı biber gibi acı tatlardan uzak durulmalıdır. Bunun yanında ısıtıcı etkileri olan domates, biber, turp, soğan, ve sarımsak tüketimi de kısıtlı olmalıdır.

Birçok fıstık ve tohum Pitta'lar için çok yağlı ve ısıtıcıdır, zeytinyağı ve rafine edilmemiş ayçiçek yağları

iyi gelir. Sade yağ Pitta için idealdir çünkü hazımı kolaylaştırır, eklemleri ve bağlayıcı dokuları kayganlaştırır, ve bağışıklık sistemini destekler.

Sıvı yiyecekler kuru besinlere göre daha çok tercih edilmeli, soğuk ile oda harareti arası sıcaklıktaki yemekler daha çok yenmelidir. Yaz aylarında daha çok salata ve meyve gibi çiğ yiyecekler tüketilmeli, ağır ve bol baharatlı çorba ve yahnilerden uzak durulmalıdır. Oda hararetinde veya buzsuz soğuk su içmek zihni, vücudu, ve duyguları yatıştırabilir. Sulandırılmış, taze sıkılmış meyve suları (nar veya elma suyuna maden suyu eklemeyi deneyebilirsiniz) sıcak yaz günlerinin vazgeçilmez ferahlatıcıları olabilir sizin için. Kendi kendine yenmesi tercih edilmesi gereken karpuz da sıcaklardan ve güneş çarpmasından korunmanızda yardımcı olur.

### **Baharatlar**

Sıcak yaz aylarında kırmızı biber, hardal tohumu, kuru zencefil gibi acı baharatlardan uzak durmak en iyisidir. Rezene, nane, ve zerdeçal çok iyi seçimlerdir. Az miktarda kimyon ve karabiber de tüketilebilir. Yaz aylarında birçok çeşidi bulunabilen taze baharatlar da idealdir. Mesela, çorba, salata ve soslarınıza fesleğen, kişniş, nane, maydanoz, frenk soğanı ve kekik eklemeyi deneyebilirsiniz.

### **Beslenme Alışkanlığı**

Pittadoşasını rahatsızlıktan uzak ve hazmınızı verimli tutmak için düzenli ve iyi beslenmek gereklidir. Öğünlerinizi aksatmayın ve özellikle kahvaltıyı ihmal etmeyin. Hafif bir kahvaltı arzu ediyorsanız meyve ile güne başlayabilirsiniz. Daha zengin bir kahvaltı için sebze yumurta beyazı omleti, salatalık ve pişmiş tahıl (yulaf ezmesi veya pirinç gibi) deneyebilirsiniz. Öğlen yemeğini günün en ağır öğünü olarak yiyin ve öğlen vaktine denk getirmeye çalışın. Bu öğünde iki ila üç porsiyon sebze veya salata, tam tahıllar, mercimek veya fasulye ve taze peynir tüketebilirsiniz. Naneli ve kişnişli bir ayran hazmınızı kolaylaştıracak ve sizi rahatlatacaktır. Akşam yemekleri öğlen yemeklerine benzeyebilir, ama daha hafif olmalarına özen göstermeniz tavsiye edilir.

### **Kapha'yı Dengelemek**

Kapha bünyesi su ve topraktan oluştuğu için bu yapının ağır bastığı kişiler doğal olarak kalın kemikli, yumuşak hatlı/ciltli, ve sabit bir duygusallığa sahip olurlar. Kapha'lar nefes ve solunum yolları sıkıntıları, yağlı cilt, yorgunluk, zihin durgunluğu, depresyon, ve kilo alma problemlerini dengelemek için beslenmeye önem vermeleri gerekir.

### **Kapha Yatıştırıcı Diyet**

Bu tip bünyelerin diyetlerinin en mühim prensibi soğuk yemek ve içeceklerden kaçınmaktır. Kapha'nın

hafif, sıcak ve az miktarda baharatlı yemeklerle hareketlenmesi ve dengelenmesi gerekir. Zengin ve ağır tatlılar, fıstıklar, peynirler, ekmek ve yağlı etler Kapha dengesizliklerine yol açacağı için bu tip gıdalardan uzak durulması tavsiye edilir. Bunun yanında, normalin ötesinde dinlenmek ve uyumak, yemek aralarında yenen abur cuburlar, ve ağır akşam yemekleri de Kapha fazlalığına yol açacaktır.

Kapha'lar kahvaltı yapmayabilir, arzu ederlerse güne hafif bir meyve (elma, armut gibi) veya ufak bir miktar ekmek ile başlayabilirler. Zencefil çayı, sulu ve baharatlı bir çorba veya sadece sıcak/ılık su da iyi bir açılış olabilir. Öğlen yemeklerinde baharatlı çorbalar, karışık sebzeler ve mercimek seçilir. Yüksek miktarda karbonhidrat tüketimi (özellikle beyaz pirinç ve ekmek), ve yemek araları atıştırmak Kapha'lar için doğru değildir. Zaman zaman siyah çay veya kahve güzel bir uyarıcı etki verebilir. Hafif akşam yemeklerinde sebze suyuna çorbalar ve buharlanmış sebzeler tüketilir. Günün her saatinde sıcak su içmek hazım alevini kuvvetli tutar ve kilo alma ile tıkanıklık problemlerine çözüm olabilir.

Kapha'yı dengede tutmak için keskin, acı, ve buruk tatlar tercih edilmeli, tatlı, ekşi, ve tuzlu gıdalardan uzak durulmalıdır. Diyetinize baharatlarla ufak bir enerji aşımak yavaş metabolizmanızı güçlendirecektir. Zencefil, hardal tohumu, acı ve karabiber gibi kes-

kin baharatların hepsi Kapha'yı dengeler. Bu baharatları çorba ve yahnilerinize katabilir veya ufak bir miktarda safyağ (veya zeytinyağı) ile soteleyebileceğiniz sebzelerinize ekleyebilirsiniz.

Elma ve armut gibi hafif meyveleri incir ve muz gibi daha ağır meyvelere tercih etmeniz tavsiye edilir. Sebzeleri pişirerek yemek ve çiğ salatalardan uzak durmak gerekir. Pancar, havuç ve balkabağı gibi nişastalı kök sebzeleri yerine yeşil ve yapraklıları seçmeniz idealdir. Fazla tüketilmedikleri ve saf yağ ile Kapha'yı dengeleyen baharatlarla hazırlandıkları sürece bazı acı ve buruk sebzeler de kullanılabilir. Örneğin; kuşkonmaz, brokoli, karnıbahar, brüksel lahanası, lahana, mısır, ıspanak, kara lahana, pırasa, bezelye, biberler, turp ve pazı uygun olabilir. Kuru yiyecek ve yemekleri ağır ve sulu gıdalara, sıcak sunumları da soğuk şeylere tercih edebilirsiniz. Her gün iki ila üç bardak sıcak su veya bitki çayı içmeniz de tavsiye edilir.

## **Baharatlar**

Kapha yatıştırıcı baharatlar arasında karabiber, kakule, tarçın, acı biber, karanfil, kimyon, taze veya kurutulmuş zencefil, şeytantsi, hardal tohumu, kırmızı biber ve zerdeçal sayılabilir.

## **Beslenme Alışkanlığı**

Kapha bünyesi düzenli çeşitlilikle uyarılarak denge-  
de tutulur. Oldukça çok egzersiz yapmak ve her öğün-  
den sonra yürümek iyi gelir. Güne en iyi başlama yön-  
temi hafif ve sıcak bir meyve kompostosu veya baha-  
ratlı bir sebze çorbasıdır.

Soğuk sütlü tahıl ve gevrekler, yoğurt, ve muz tercih  
edilmemelidir. Soğuk, tatlı ve ekşi gıdalar Kapha'yı  
arttırır ve hazmı zorlaştırır. Bunun yerine, ince kesilmiş  
elma veya armut ile kuru erik, tarçın ve kakule yiyebi-  
lirsiniz. Bu yavaş Kapha için ideal bir kahvaltı olabilir  
– hafif, kolay hazımlı, ve sıcak.

Öğlen vakti en ağır ve zengin öğününüzü yemeniz  
tavsiye edilir. Hazım alevinizin en kuvvetli zamanı  
olduğu için öğlen yemeklerinde et veya balık tüketebi-  
lirsiniz.

Bitkisel protein olarak mercimek çorbası ve  
Kapha'yı dengeleyen baharatlarla hazırlanmış sebzeler  
yiyebilirsiniz. Güneşin batımından sonra hazım alevi  
dindiği için akşamları porsiyonlarınızı düşürmek kaydı  
ile benzer yiyecekler yemeniz gerekir. Eğer büyük bir  
öğün yiyecek olursanız fazla *ama* (hazımın artıkları)  
yaratırsınız ve bu oluşum hastalığa veya kilo almanıza  
sebeup olabilir. Diğer bünyelerde de değinildiği gibi  
günün son öğünü yatmadan en az üç saat önce yenme-  
lidir.

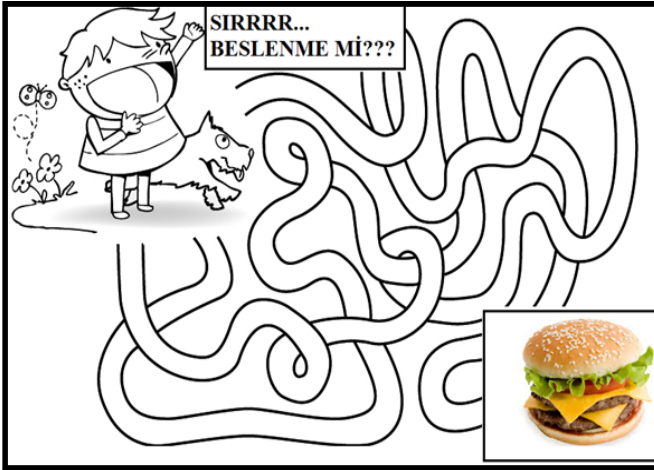
### **KONUyla İLGİLİ TEST:**

- 1- Çocuğumuzun sağlıklı b-----, doğumundan itibaren özel ilgi göstermeye çalışırız.
- 2- Ayurveda, dünyanın en eski koruyucu t----- b-----, 6000 yıl öncesinde Hindistan'da geliştirilmiştir.
- 3- Aynı evi paylaşan bir a-----, ayurveda detaylarını öğrendiği zaman, herkesin neden f----- şeyler yemek istediğini, neden istemediğini daha iyi anlayabilir.
- 4- Dosha çeşitleri olan: “Vata”, “Pitta” ve “Kapha” vücudumuzdaki pozitif güç, y----- enerjisidir.
- 5- Mutsuzluğun ve sorunların habercisi; dengesi b----- doshalardır.
- 6- Vata Dosha'nın dengede olduğu zamanki özellikleri: Canlılık, y-----, berrak zihin, hevesli olmak, çok verimli çalışmaktır.
- 7- Pitta Dosha'nın dengede olduğu zamanki özellikleri: Parlaklık, m-----, keyif, mükemmel bir sindirim, sağlıklı ve neşeli olmaktır.

- 8- Kapha dengedeysen: Normal yağlılık, uzuv ve eklemelerin sağlıklı olması, sağlamlık, sabitlik ,zihnin açıklığı ve m----- olur.
- 9- VATA, PITTA, K----- adlı 3 doshanın mevsime uygun değişim tablosu vardır. Doğru b-----, hareket, giyim ve davranışlarla, doshalar dengede kalır .
- 10- Doshalar dengede olunca yaşam m-----, s----- ve başarılı devam eder her yaş grubu için.

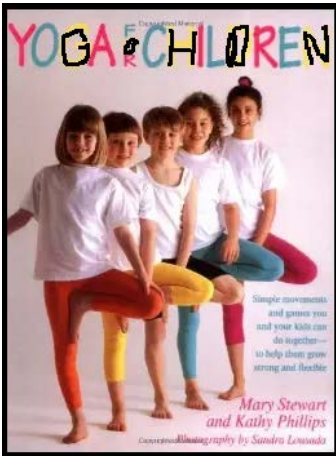
## SIR BESLENME Mİ.....

## BİRAZ AMA TAM DEĞİL !



## 17- ÇOCUĞUMUN BEDEN HAREKETLERİ

**J**acobson ailesi için, beden sağlığı her şeyin başında geliyordu. Beden sağlığı olmazsa, yaşam sorunlu oluyordu hemen. Gençler için beden hareketleri grup sporları olarak yapılıyordu. Ama belli yaşa gelen ve iş hayatında olan kişiler için, en kolay ve rahat spor “yoga hareketleriydi”. Çocuklar için de yoga hareketleri vardı. Hemen gidip **Yoga for Children**<sup>27</sup> kitabından bir tane aldılar.



---

<sup>2727</sup>Yoga ForChildren, Mary Stewartand Kathy Phillips

İki nesilin birarada yoga yaptığı resimler güzel örnekti hepsine. Yogayı daha da derinden öğrenmek için ÇAKRA sistemini de derinlemesine öğrendiler.

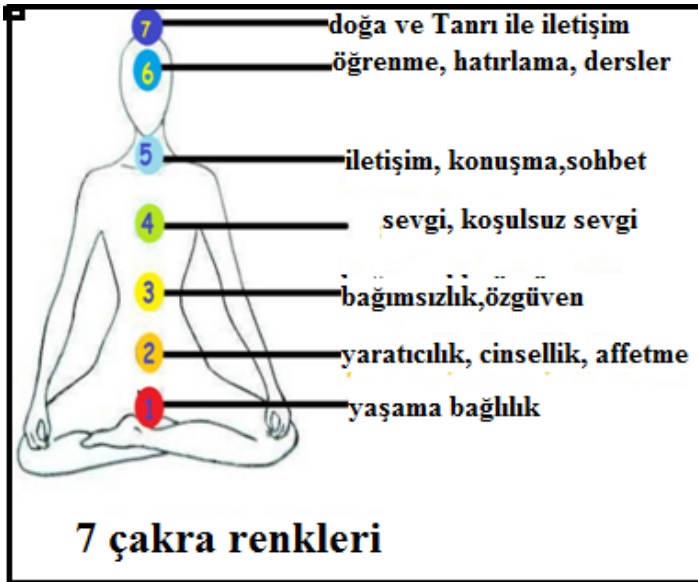
Çocuklarımıza düzenli olarak beden hareketleri yapma alışkanlığı verebilirsek ne mutlu bize. 100 yaşına kadar sağlıklı ve mutlu olma imkanı sağlıyoruz demektir. Maalesef toplumda, test çocuğu olarak yetiştirdiğimiz çocuklarımız, masa başı bir ömür geçirmeye şartlanıyorlar.

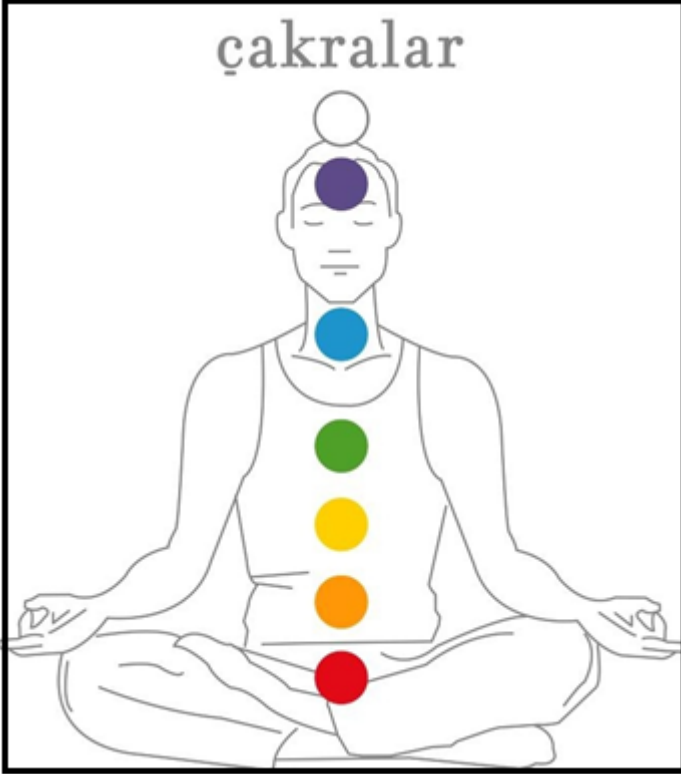
Yoga, 5000 yıl öncesine dayanan beden ve ruh sağlığını korumak için bulunmuş bir bilim ve felsefe dalıdır. Yogada bilinen, bedenimizdeki 7 çakra noktası, aslında yaşamın her konusunda sorunlarımızı çözebilecek nitelikte merkezlerdir. 7 çakranın sağlıklı enerji akışı sağlayabilmesi için de, düzenli yoga egzersizi yapmak, nefes alışverişlere çok önem vermek ve çakra renkleri üzerine çalışmak, çocuğumuzdaki her türlü sorunu hızla olumluya çevirecek bilgilerdir. Tabii çocuğumuza bunları öğretirken, en başta anne-babaların bunları uygulaması, evde düzenli egzersiz yapma alışkanlıklarını geliştirmesi gerekmektedir. Çocuklarımız “yap” komutunu hiç sevmeyiz ama “yapan biri varsa” onu sessizce model almayı pek severler.

Çakraları öğrenmek istersek, kısa bir özeti aşağıda sunulmuştur. İsteyenler internetten ve diğer kitaplardan daha derin bilgi öğrenebilirler.

Çakraların, batı tıbbındaki karşılığı aşağıdadır:

<u>ÇAKRA</u>	<u>FİZYOLOJİK SİSTEM</u>	<u>ENDOKRİN SİSTEM</u>	<u>ETKİLENEN ORGANLAR</u>
1.Kök Çakra	Üreme	Böbreküstü bezleri	Omurilik, böbrekler,kan, kemik, .
2.hara çakra	Cinsellik-üreme	Cinsel salgı bezleri	Karaciğer,dalak.bağırsaklar, üreme org.
3.karın çakrası	Sindirim	Pankreas	Dalak, karaciğer, safra, sinir sistemi, Pankreas
4.kalp çakrası	Dolaşım	Timüs bezi	Kalp,akciğer, kan dolaşımı.
5.boğaz çakrası	Solunum	Troid, paratroid bezleri	Ense, boğaz, ses telleri, Gözler,
6.Üçüncü göz	Otonom sinir sistemi	Hipofiz bezi	beyin,kulaklar,burun
7.Taç çakra	Merkezi sinir sistemi	Epifiz bezi	Beyin, sinir sistemi





1. Belkemiğinin en alt halkasında kırmızı renkte bir enerji merkezi vardır. Yaşam gücü, topraktan enerji alıp verme yaşama bağlılığı, hareket enerjisini ifade eder. “Ben burada şimdi varım” düşüncesini güçlendirir. Bu noktanın tıkalı olmasında depresyon başlar, içe kapanma, yaşamdan kopma olur. İntihar teşebbüsleri de bu noktanın iyice kapanmasından kaynaklanır. Çok aşırı açık olmasında ise, hiperaktif çocuklarımız okulda

hiç oturamaz duruma gelirler. Bu enerji halkasını dengelemek için belkemiğinin alt halkasında kırmızı bir küre olduğunu ve onun hızla döndüğünü düşünelim. Aşırı hızlı dönüyorsa da, yavaşladığını düşünce gücüyle hissedelim.

2. Belkemiğinin biraz üstüne çıkınca, hara bölgesinde turuncu çakra bulunur. Üreme organları ve cinsellikle birlikte YARATICILIK noktasıdır. AFFETME de bu bölgeye bağlıdır. Affedemediğimiz kişiler, böbrekte taş, rahimde ur vs. gibi fizik bedende kendini ifade eder. Bu bölgeyi de dengelemek için, oradaki kavuniçi renklerinin dengede olduğunu, çevremizdeki kavuniçi renklerin dengede olduğunu bilmeliyiz.

3. Sapsarı güneş sinir ağı dediğimiz göbek deliğinden biraz aşağıda bulunan nokta ise, bizlerin hayata ne kadar bağımsız baktığımızı anlatır. Anneden göbek bağının kopması ile bağımsızlaştığımız gibi, bu bölgedeki sarı rengin ve enerji akışının aydınlık ve hareketli olması, bizleri bağımsız bir kişilik yapar. Eğer bu enerji noktası kapalı ise, göbek bağıyla anneye bağımlı olmak gibi, yaşamda anne yerini alan öğretmen, eş, patron, evlat, para gibi farklı bir merkeze de bağımlı kalırız. Çevremizde sarı renkler bulundurmamak, güneş şeklinde kumaş da olsa ayçiçeği bulundurmamak yararlıdır. Karın kaslarını güçlendirme egzersizleri de çok yararlıdır. Mide hastalıklarının tümünün nedeni, bu çakranın dengede olmamasıdır.

4. Sevgi rengi olarak yeşil, kalp çakrasının rengidir. Kalp bölgesinde yeşil çimen ve ortasından pembe bir gül açıldığını hayal ederiz. Kalp çakramızı yeşil ve pembe renklerle açtıkça, tüm dünya insanlarına, tüm doğa canlılarına sevgimiz artacaktır. Kalp çakrası dengede oldukça, kalp hastalıklarının da sonu olacaktır.

5. İletişim merkezi olan boğaz çakrası, açık mavi gökyüzü rengidir. Okulda sözlü sınavlarda başarılı olmak veya kişilerle sohbet edebilme, derdinizi anlatabilme hep bu merkeze bağlıdır. İçki, sigara veya obezite sorunları da bu noktanın tıkalı olmasındandır. Derdini yakınlarına anlatamayıp içe atan kişiler çareyi içki, sigara veya yemekte bulduğunu sanır. Tüm tiroid ve guatr problemleri de bu bölgenin tıkalı olmasındandır. Gökyüzü rengini izleyerek, boğazımızda gök mavisi bir top düşünerek onu hayalimizde döndürerek harekete geçirince, çakra kapısı açılır; içki, sigara, obezite, sınavlarda sözlü başarısızlık, iş yerinde alt-üstlerle konuşma rahatlar.

6. İki kaş arasındaki lacivert zihin merkezi algılama, zeka, hafıza merkezidir. Bu noktanın enerjisi açıldıkça, okul başarısı, iş başarısı, yaşlılıktaki zihin sağlığı büyük artış gösterecektir. Üçüncü göz adı verdiğimiz iki kaş arasında lacivert küçük top düşünerek, ışıklı, parlak, lacivert rengin döndüğünü ve güzel bir kapı açtığını hayal ederiz. Lacivert renkte giyim, örtü, ka-

lemlik, süs eşyası bulundurursak bu merkezin enerjisi açılacaktır.

7. Başımızın üzerinde mor, eflatun taç şeklinde bir merkez vardır. Buradan doğaya açılma, doğadan tüm enerjii alma, her nefes alış verişte buradan daha çok enerji akışı gerçekleştirme becerisi vardır. Daimi huzur, güven, bütünlük hissi verir.

**Çakra enerji merkezlerinin ve renklerinin dengede olması, bizim tüm yaşantımızın dengede olduğunu ifade eder. Sağlık, okul ve iş başarısı, aile yaşamı, huzuru tam dengede olarak hiç sorunsuz yaşamın her gününü güzelleştir.**

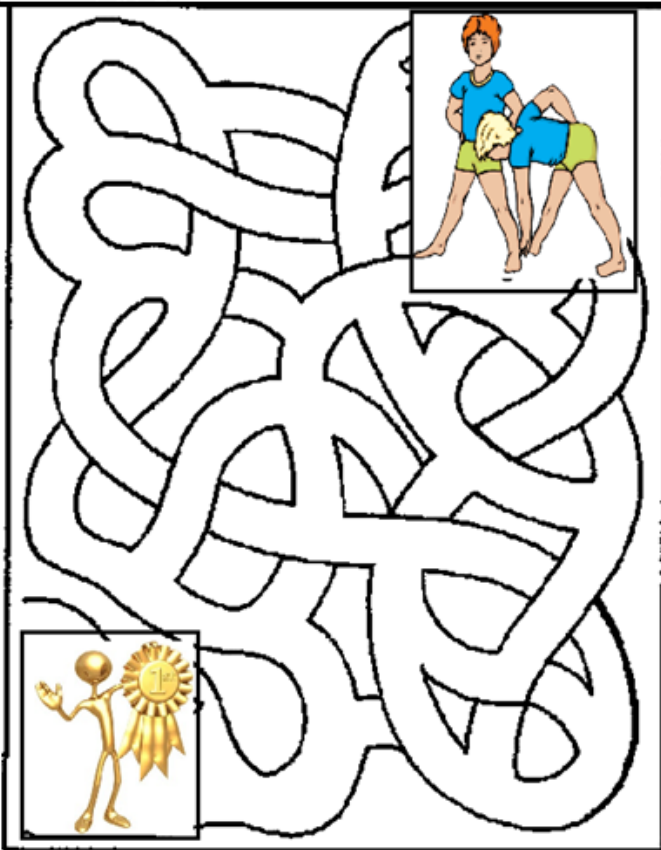
**ÇOCUĞUMUN BAŞARI SIRRI...**

**YOGA JİMNASTİĞİ VE YOGA  
ÇAKRALARINI SAĞLIKLI TUTMAKTA MIDIR,  
BELKİ.....**

**AMA GERÇEK SIRRRRR BU DEĞİL !**



**Başarı sırrı Yoga jimnastiğinde midir?**



## 18 - ÇOCUĞUM.....

### HAYAT SENİNDİR... FAYDALAN.....

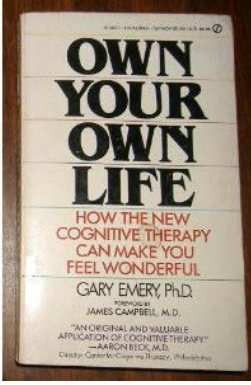
**J**acobsonlar, çocukları Tom ve Tiffany'ye model olmaya çalışırken, onların yaşamlarına çok müdahale etmemeye kararlıydılar. 5 kitap bu konuda onlara ışık olmuştu. Çocuklarının kendi iç seslerini dinleyerek, yaşam yolunda ilerlemeleri en doğrusuydu.

**OwnYour Own Life<sup>28</sup> = Kendi yaşamına sahip çık.**

Çocuğumuza, bizim seçeceğimiz yolda yürümesini öğütlersek, “oğlum, ben böyle yaptım, sen de aynısını yap” dersek, hızla değişen teknoloji ve bilimde yepyeni bir dünya hazırlanırken, demode, bir nesil öncesine geri giden, bağımsızlaşmamış bir çocuk yetiştiriyoruz demektir.

---

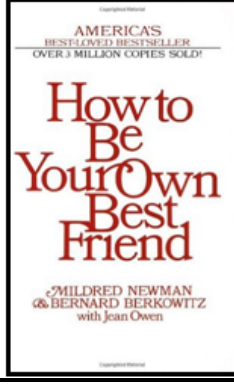
<sup>28</sup> OWN YOUR OWN LIFE – How the New Cognitive Therapy Can Make your Feel Wonderful. Gary Emery, Ph.D.



Çocuğumuza: Hayat senindir. İleri.... Diyebilirsek, o zaman hem biz sorumluluk yükü altına girmeyiz, hem de çocuk kendi hayatını avuçları içine alması gerektiğini bilir. Çocuğun yaşadığı ve çözemediği sorunlarında bilmeliyiz ki, psikolojik olarak en diplerde yanlış bir kalıp, düşünce tarzı vardır. Bu düşünce tarzını beyinde değiştirdiğimiz zaman, bütün yaşam çok farklı, güzel, başarılı olacaktır. Eğer, “*Kabul etme, doğru seçim ve harekete geçme, yola devam*”, uygulanabilirse, ekonomik, duygusal, sosyal ve zihinsel olarak bağımsız olur çocuk. Ne kadar çok seçim yapmaya cesareti olursa, o kadar kendi yaşantısını eline almış demektir.

## How to be Your Own Best Friend<sup>29</sup> =

### Kendinin en iyi arkadaşı nasıl olunur?



Çocuğumuzun, KENDİSİYLE DOST olması, yaşamının çok daha rahat ve keyifli geçirmesini sağlar. Her an bir arkadaş bulması, birileriyle mutlaka zaman geçirmesi hiç gerekmez. Yalnız kalmamam, birileriyle dost olmam gerek, yoksa zaten YOK olurum gibi bir düşünce kalıbı varsa, ısrarla bunu yenilemeli, çocuğun kendisiyle dost olmasını sağlamalıyız. Kendisiyle çok iyi dost olabilen bir çocuk veya yetişkin, yalnız kalmayayım diye boşuna gereksiz kişilerle zaman öldürmez veya kendisini mutsuz hissetmez.

---

<sup>29</sup> HOW TO BE YOUR OWN BEST FRIEND – Mildred Newman. Bernard Berkowitz

**Yüreğinin götürdüğü vere Git –**  
**Susanna Tamaro<sup>30</sup>**

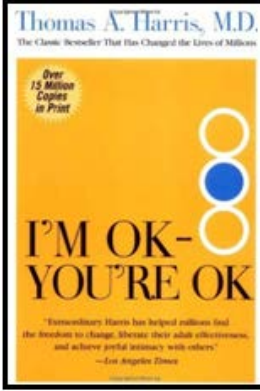


Çocuklarımız, her zaman yanımızda kalsın isteriz. Uzaklara gitmesi büyükleri üzebilir. Ama bilmemiz gerekir ki, çocuğumuz bizim malımız değildir. Bize halatla bağlı olmak zorunda da değildir. Bizim sadece dünyaya hazırladığımız doğanın birer hediyeleridir. Mutlaka yürekleri bir yer istiyorsa, onları serbest bırakmalıyız.

---

<sup>30</sup>YÜREĞİNİN GÖTÜRDÜĞÜ YERE GİT – Susanna Tamaro

**I'M OK, YOU'RE OK.<sup>31</sup> = Ben uygunum, sen de uygunsun.**



Transaksiyonel Analize göre, her insanın içinde bir anne-baba-yetişkin oluşur bebek doğduktan sonra. Stres, zorluk, kavga, şiddet içinde büyüyen çocuğun içinde yaşam boyu o çocukluk anılarından bir kısım kalır ve sağlıklı bir yetişkin ortaya çıkamaz. Yetişkin, eski çocuk anılarından kalma, “I AM NOT OK, YOU ARE OK.” “Ben değil, SEN iyi, doğru, değerlisin, uygunsun” kavramını oluşturur ve yaşam boyu ezilir, mutsuz olur. Bunun için eski anıların farkına vararak, kendi içinde, küçük çocuğu seven, destekleyen, teşvik eden bir anne-baba sesi yaratarak, sevdiği bir akraba, kişi, hayali kahraman olabilir, kendisine bireysel teş-

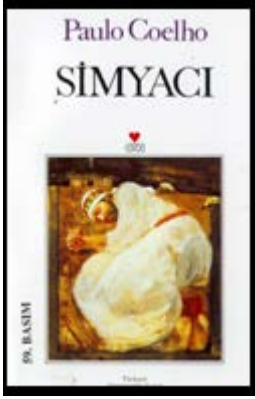
---

<sup>31</sup>I'M OK. YOU ARE OK.Thomas A.Harris

vik, sevgi, destek vermeyi öğrenerek aşabilir ve yaşam boyu mutlu, sağlıklı, başarılı olma yollarını açar.

### **SİMYACI – Paulo Coelho<sup>32</sup> :**

Simya, metali altına çevirme bilimidir. Aslında kalbini altına çevirme olayıdır. Kendi yolculuğumuzda, yaşam yolundaki çiçekleri görmeye çalışırken, ağzımızdaki yağ dolu kaşığödökmektir. Yani hem kendi işini en iyi şekilde yaparak, mutlu olma sanatını, keyifli, eğlenceli yaşamı elden bırakmamaktır.



---

<sup>32</sup>SİMYACI – Paulo Coelho

**BAŞARININ SIRRI? ÇOCUĞUN  
HAYATI KENDİ SIRTLAMASI MIDIR?**



**YARARI VARDIR ELBET....  
AMA SIRRRR BUUU  
DEĞİLLLLL !!!!**

## 19- ÇOCUĞUMUN SIRRI.....

### ALTERNATİF OKULLAR MI?

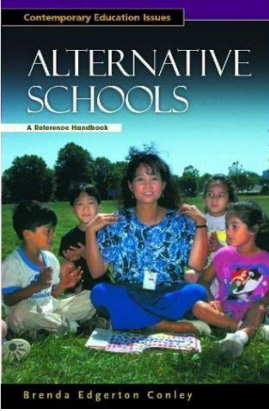
**J**acobsonlar, çocukları Tom ve Tiffany'ye, klasik okul sisteminin dışında bir okul aramaktaydılar. Evdeki aile eğitiminin her şeyden önde geldiğini bilseler de, çocuklarını en iyi şekilde yarınlarına hazırlayacak okulu bulabilmek için araştırmaya başladılar.

**Alternative Schools: A Reference Handbook**<sup>33</sup> onları epey aydınlattı. Ama evlerine yakın uygun bir okul bulabilmek elbette kolay değildi.

Çeşitli ülkelerde alternatif okullar kurulmuştur. Bu okullardan ülkemizde de kurulmaya başlanmıştır. Çocuğa ve aileye en uygun okulu bulmak, özellikle küçük yaş çocuğun evden çok uzaklaşamayacağını düşünürsek, kolay olmayan bir konudur.

---

<sup>33</sup>**Alternative Schools: A Reference Handbook.**  
Brenda Edgerton Conley



Herşeyden önce, çocuğu merkeze almak önemlidir. Okullar, karneler, notlar değil, çocuğun kendisi önemlidir. Çocuğun çocukluk ve gençlik yıllarını, mutlu, sağlıklı, neşeli olarak, eğitimini aksatmadan geçirmesi çok değerlidir. Çocuk geriye dönüp baktığında, okullarda mutsuz geçmiş yılları yerine, güzel bilgiler öğrendiği, güzel arkadaşlıklar kurduğu mutlu yıllar olarak anımsaması önemlidir.

Bunu için dünyadaki değişik alternatif okullar hakkında bilgilenebiliriz. Örneğin:

Endonezya – Bali’de: Greenschool - <http://www.greenschool.org/>

Tayland’da – School for Life - <http://www.school-for-life.asia/>

Amerika – Khan Academy – Lab.school - <http://khanlabschool.org/>

Amerika – Sesatschool - <http://www.sesatschool.org/>

Hindistan – BareFootCollege -  
<http://www.barefootcollege.org/>

Amerika – ALT school - <https://www.altschool.com/>

Dünyada – World School -  
<http://www.avenues.org/world-school>

Dünyada – Waldorfschools – RudolfSteiner –  
<https://www.freunde-waldorf.de/en/waldorf-worldwide.html>

Dünyada – Montessorischools - <http://amshq.org/>

Kolombiya – EscolaNueva -  
<http://www.escuelanueva.org/portal/>

Ghana – Omegaschools - <http://www.omegaschools.com/>

Diger bilgiler:

<http://www.educationrevolution.org/store/>

<http://highlandercenter.org/>

<http://www.experienceeducate.org/>

[www.npr.org/sections/ed/2015/05/04/403577703/a-for-profit-school-startup-where-kids-are-beta-testers](http://www.npr.org/sections/ed/2015/05/04/403577703/a-for-profit-school-startup-where-kids-are-beta-testers)

[www.npr.org/sections/ed/2014/09/23/350618907/a-15-million-space-race-for-education](http://www.npr.org/sections/ed/2014/09/23/350618907/a-15-million-space-race-for-education)

**Çocuğun başarı sırrı, alternatif okullar mıdır? Yoksa çocuğu merkeze alarak, çocuk için en iyi olacak eğitim ve yaşamı düşünmek midir?**

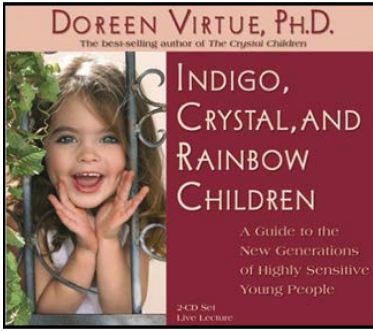


**"ÇOCUK" MERKEZ KONUDUR.  
OKULLAR VE SİSTEM DEĞİL !**

## 20 - DÜNYAYA GELEN İNDİGO VE KRİSTAL ÇOCUKLARIMIZ KİMLERDİR?

**D**ünyamızdaki olumsuzluklar artarken, doğamızı yok ederken, doğa da bir canlı olarak kendisini korumaya almayı bizden daha iyi biliyor. Dünyamızı daha SEVGİ dolu bir dünya yapabilmek için, PARA yerine, DOĞAYI ön plana alan çocuklarımız dünyaya gelmeye başladı. İndigo ve kristal çocuklarımız sayesinde, pek yakın zamanda dünyamız çok daha sevgi dolu, mutlu, zeki insanların dünyası olacaktır.

**Indigo, Crystal, and Rainbow Children** <sup>34</sup> -  
**Doreen Virtue**



---

<sup>34</sup>Indigo, Crystal, and Rainbow Children – Doreen Virtue

İndigo ve kristal çocuklarımız, dünyamızı düzeltmek için doğanın gönderdiği hediyelerdir. İndigo çocuklarımız, facebook kurucusu yaşlarında, bugünkü 15– 30 yaşlarındaki gençlerimizdir. Eğitim sistemlerine çok ayak uyduramaları da, çok zeki, dürüst, çalışkan, yenilikçi, yaratıcı gençlerimizdir. Bill Gates yaşlarında daha seyrek gelen bu DNA çeşidi, yeni nesillerde daha sık görülmeye başlandı. Ancak bu çocuklarımız eğitim sistemine çok uyumlu olamadıklarından, DEHB: dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, İngilizce ADD: Attention Deficit Disorder, UYUMSUZ tanılarıyla, çok kere ilaca bağlandı veya okul yaşamından uzaklaştı.

5 – 15 yaşlar arasında ise kristal çocuklarımız dünyaya geldi. Kocaman bakışlı gözleriyle, telepatik güçleri ve geç konuşmalarıyla, konuşunca da büyük insan gibi konuşmalarıyla, herkesle sevgi bağı kurabilen dünya tatlısı çocuklarımızdır. Kristal DNA ile gelen çocuklarımız, daha şirin ve tatlı iletişim kurabildikleri için, eğitim kurumları ve ailelerle daha az sorun yaşadılar.

0 – 5 yaşlarındaki çocuklarımız daha da özel geliyorlar. Gökkuşağı enerjisiyle doğan bebeklerimiz, pek bilmiş, pek zeki, pek de sevgi dolular. Dünyamızı düzeltmek için geldiklerini sanki içlerinden biliyorlar.

Belirtilen yıllar tıpatıp sınır gibi düşünülmemelidir. Ortalama yıllar olarak görülmelidir. Ayrıca bu yıllarda doğan çocukların hepsi kristal veya indigo değildir.

Ancak uyumsuzluk veya özel nitelikler görüldüğü zaman hemen ilaca bağlanıp çocuklarımıza sanki bir çeşit hasta gözüyle bakılmamalı, indigo, kristal kavramlar öğrenilmelidir.



## **“ÇOCUĞUMUN” BAŞARI SIRRINI ARIYORUM**

Değişik kitaplar, bilgiler ışığında “Çocuğumun” Başarı sırrını ararken, önce kelime kelime çözüyorum sırrı. Konumuz çocuğumuz ise, ilk yapılan yanlış, özne olarak, “çocuğum” yerine aslında başka özneler kullandığımızdır.

Sınav başarısı

Karne başarısı

Not başarısı

Okul başarısı

Arkadaşlarıyla uyum başarısı

İstedığınız kadar uzatabilirsiniz bu tabloyu.

Ancak hiçbirinde **özne “çocuğum” değildir**. İşte anne-baba ve eğitimcilerin yaptıkları en büyük hata: Öznede aslında çocuk en sonda gelir. Çocuk olarak, karneyi, notu, çevreye karşı ne diyeceğimizi düşünürüz. Çocuk, karneyle, notla kendini bütünleştirir. Karnesi kötüyse, “çocuk kötüdür”. Okulda sorunluysa, okulda “uyumlu” olması öğretilir.

ÇOCUK aslında YOKTUR. Okul, karne, not, ders, aile bireyleri ne diyecek, çevredeki dostlar ne diyecek, herkesle uyumlu olmak, vs. hepsi ÇOCUK’tan önce gelir.

İşte “ÇOCUĞUMUN” BAŞARI SIRRI’NIN birinci maddesi:

Bütün diğer kelimeleri tamamen unutarak, sadece bir insan olarak

**“ÇOCUĞU” merkeze alabilmektir.**

Çocuk tek başına, bir çerçeve içine alınmalı, tüm diğer konular, hatta anne-baba bile detay olarak düşünülmemelidir. Ancak o zaman çocuk kendini “değerli” hissedebilir.

Ama daha gerçek sırra ulaşmak için yolumuz var.

**ÇOCUĞUMUN “BAŞARI” SIRRI:**

**BAŞARI nedir?**

Başarı kelimesine hepimiz, her yaşta odaklanmış durumdayız. Sınavlar, karneler, notlar.....

Ah....çocuk anaokulunda ne mutluydu 😊😊

Başlayınca ilkokula.....eyvah !!!!!!! 😞😞

İlk kim okumayı öğrendi? kim kurdele aldı?

Senin sınav notun kaç? Sözlüye kalktın mı?

Ödevini yaptın mı? Ayşe kaç aldı?

Mehmet çözmüş 5. Soruyu ama ben hiç yapamadım.

Karneni annene gösterdin mi? Ne dediler? Kızdılar mı?

Ben dershanede 2. Sınıfa seçildim....ya sen?

Kaç tane test çözüyorsun haftada?

Sınav yaklaşıyor, ama ben daha hazır hissetmiyorum kendimi.

Yarın ÖSS. Sınavı var.....uykum da kaçtı.....dudağımda da uçuk çıktı bu hafta.....

Sınavdan çıktım ama “ehhh” geçti.....bakalım ne sonuç çıkacak.

Üniversite de bitti.....Ali....sen iş bulabildin mi?.....Ben hala arıyorum, her yere CV. Bıraktım.

.....

.....

Sayırsız sohbet cümleleriyle çocuklarımızı anaokulundan çıktığı andan itibaren, nasıl da “BAŞARIYA” odaklamışız !

Peki, BAŞARILI olmanın çok pratik kısa bir SIRRI var mıdır?

VARDIR elbet ve bu kitap bunun için hazırlanmıştır. Bu kitapta yazan SIRRI keşfeden, 100 yaşına kadar asla “başarısızlık” diye bir konu yaşamaz.

## **İŞTE “SIRRRRRRRRRRRRRRRR”**

**BAŞARI** kelimesini hem kendimizde, hem çocuklarımızda, hem tüm dünyada sözlükten çıkartmak sırrımızdır.

**BAŞARI** diye bir kelime dünyadan yok olduğunda zaten asla **BAŞARISIZ** olamayız. Çünkü böyle bir kelime yoktur sözlükte, dil bilimcilerinin listesinde.

**Ne BAŞARI ne de BAŞARISIZLIK !**

**HEPSİ SİLİNİR GİDER.**

Hani birinin boğazına kılçık batar, yutkunamaz, kılçığı çıkarttınız mı, hayatı rahatlar, yaşama geri döner o canlı. İşte bizler de aynen o **KILÇIK** gibi, **BAŞARI** kelimesini çıkartırız yaşamımızdan.

Tabii o kelime yerine başka kelimeler bulmamız gerekir.

Başarısı kelimesini **YOL** olarak değiştirebiliriz. Genç yazar<sup>35</sup> **Metin Hara**’nın **YOL** kitabında olduğu gibi.” **Çocuğumun YOL SIRRI**” olarak değiştirebiliriz kitabımın adını. **YOL** hergün bizleri bir yerlere ta-

---

<sup>35</sup>YOL, Metin Hara, Destek Yayınları

şır. Buna ek olarak YOL kelimesimizi daha çok kelimelerle süsleyebiliriz.

## **YOLLLLLLL**

Çalışmak, ödevini yapmak, sorumluluğunu bilmek, iyi beslenmek, sağlıklı olmak, hayatı avuçlarının içine almak, gayret, pes etmemek, yeni yollar aramak, hergün kendini tazelemek, vs. vs.

Bunları düşünebilmek için gerek aile, gerekse çocuğun, YOL'un üzerinde kendisini görebilmesi gerekir. YOL vardır ve çocuğun kendisi vardır. Diğer her şey, her konu, okul, öğretmenler, anne-baba dahil, hepsi detaydır. Yolun üzerinde çocuk vardır.....ve yaşamının son anına kadar YOLun üzerinde o insan devam edecektir YOLUNA.

Bu YOL üzerinde tek bir şey gerekmektedir çocuğa veya insana.

**İYİ NEFES ALIP VERMEK ,**

**Ve KOŞULSUZ SEVGİ**

İşte bu kadar.....

**NEFES.....KOŞULSUZ SEVGİ**

**BAŞARI SIRRI !!!!!**

***BAŞARI diye bir şey yoktur.***

“YOL”vardır ve yolda yaşamı devam ettirmek için nefes alan insanoğlu vardır.

Her sabah uyanınca, gözlerini açtığında yeniden dünyaya doğmuş gibi olan, her gün yaşam yolunda çalışarak, üreterek, azimle dimdik ayakta durarak, sağlığına, yemeğine, sporuna dikkat eden, günlük ihtiyaçlarını tek başına giderebilen, kendi günlük programını düzenleyebilen, beden, ruh ve zihin sağlığı güçlü bir insan olarak YOLA devam etmektir BAŞARI.

Bu insan ister 3 yaşında bir çocuk olsun, isterse 93 yaşında bir büyükbaba olsun.

YOL herkes için geçerlidir. Her yaş, her insan için.

**BAŞARI aslında yaşam YOL’unda yürümeye devam edebilmektir.**

**İŞTE SIRRRR: BAŞARI KELİMESİ BOĞAZA TAKILAN BİR KILÇIK GİBİDİR. SÖZLÜKTEN ÇIKARTILMASI GEREKİR !**  
**Ancak BAŞARI kelimesini sözlüğümüzden çıkartırsak, gerçek başarıyı elde edebiliriz. YAŞAM YOLUNDA YÜRÜMEK BAŞARISINI.**



**BAŞARI KELİMESİNİ SİLİP, 'YERİNE "YOLLLLLL" KELİMESİNİ KOYUYORUZ. YAŞAM YOLUNDA DİMDİK YÜRÜYÜRÜZ. ÖNÜMÜZE NE YOL GELİRSE FARK ETMİYÖR.**

**ÇOCUĞUMUN SIRRINA DEVAM EDERSEK.....**

**İŞİĞA VARIRIZ....**

## **PLATON'un mağara mitosunda anlattığı ışığa....**

### **IŞIK olmadan YOL'da yürümesi çok zordur**

#### **insanoğlunun.**

Platon MÖ. 427 – 347 yılları arasında yaşamış bir Yunan filozoftur. İlk yüksek öğretim olan Atina Akademisini kurmuştur. Akıl hocası Sokrat, öğrencisi ise Aristoteles'ti. Birlikte bilim ve batı felsefesinin temellerini attılar.

Mağara mitosunda şöyle bir benzetme yapmıştır.

“Yeraltında mağaramsı bir yer, içinde insanlar var. Mağaranın arkasında da, boydan boya ışığa açılan bir giriş... İnsanlar çocukluklarından beri ayaklarından, boyunlarından zincire vurulmuş, bu mağarada yaşıyorlar. Ne kımıldayabiliyor, ne de burunlarının ucundan başka bir yer görebiliyorlar. Öyle sıkı sıkıya bağlanmışlar ki, kafalarını bile oynatamıyorlar. Yüksek bir yerde yakılmış bir ateş parıldıyor arkalarında. Ancak arkalarındaki ateşin aydınlığıyla mağarada karşılarına vuran gölgeleri görebiliyorlar. Bazı sesler yankılanıyor mağarada ve yanındakilerin konuşmaları olarak düşünüyorlar. Kımıldamadan önlerine bakıp dinliyorlar.

İnsanlardan birisi gözlerini ışığa kaldırır. Işığa bakınca, gölgelerini gördüğü nesnelere gözü

kamaşarak bakar. Mağaradan zincirini açarak çıkma cesaretini bulur kendinde.

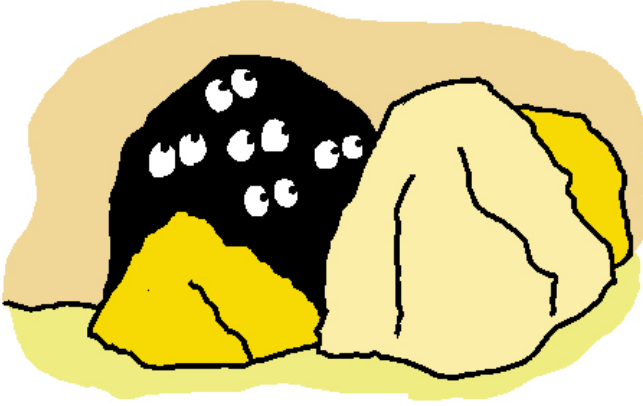
Bakar ki:

Dışarıda IŞIK, DOĞA, GÜZELLİK, NEŞE..... İçeride sadece karanlık ve gölgeler. Tekrar içer girer, arkadaşlarına anlatmaya çalışır ki, orada sadece gölgeler var, gerçek IŞIK MAĞARADAN DIŞARIDA. Kimseye anlatamaz, ikna edemez. Kendisi çaresiz tekrar YALNIZ mağaradan dışarı çıkar hürriyete, güzelliğe, neşeye, IŞIĞA.

**İşte gerçekte, YOLUN SIRRI .....**

**IŞIĞA ÇIKABİLMEKTİR.**

**GERÇEK SIR...MAĞARA  
MITOSUNDA GİZLİDİR.....**



**YOLDA DEVAM ETMEK İÇİN..  
IŞIĞA ÇIKMAK, YOLU  
GÖREBİLMEK GEREK.**

**SIRRIN DA SIRRI VAR.....**

**EN DİPTEKİ SIRRRRRR**

**KOŞULSUZ SEVGİ'DİR.**

Ve bu eğitim sistemi ve çevreyle hiçbir insanoğlu çocuğuna saf koşulsuz sevgiyi veremez bugün dünyada. Ama çocuğun “koşulsuz sevgiyle” büyümesi gerekir.

“Çocuğum” kelimesinin çevresindeki tüm diğer toplumsal kelimeleri atabiliriz. Ancak çocuğun çerçevesinin içine TEK BİR ŞEY koymalıyız.

Tüm toplum ve yaşam çocuğa KOŞULLU SEVGİ verdiği bir dünyadayız. Anne-baba da genelde koşullu sevgi verir, karnesi tamamen zayıf gelen bir çocuğa, koşulsuz sevgi göstermek zordur anne-baba için.

Çocuğa “**koşulsuz sevgi**” verecek tek bir varlık olabilir:**SADIK BİR EVCİL HAYVAN**

Çocuk gelişiminde, her çocuğa ancak bir evcil hayvan “ koşulsuz sevgi” verir. Karnesi tümüyle zayıfsa da, okul birincisiyse de, KEDİ veya KÖPEĞİ, çocuğa “**KOŞULSUZ SEVGİ**” gösterir. Karneye, nota, öğretmen fikrine, harcadığı paraya, giydiği kıyafete göre sevgi vermez. Evcil hayvanı, onu asla yargılamaz, ona bağırılmaz, onu aşağılamaz. Birlikte sarılır uyurlar. Mutlu, koşulsuz sevgiyle karşılıklı.

Çocuğın tek ihtiyacı “**KOŞULSUZ SEVGİ**”dir. Ancak bir evcil hayvan ona bu sevgiyi verebilir. Onu daimi yargılayan hiçbir insanoğlu, anne –baba dahil bu sevgiyi veremez çocuğa.

## **SIRLARIN SIRRI:**

### **EVÇİL HAYVANIDIR ÇOCUĞUN.**

**GERÇEK ÖĞRETMEN EVÇİL HAYVANDIR ÇÜNKÜ ÖLÜMÜ, YAŞAMI HER SIRRI ONDAN ÖĞRENİR ÇOCUK.**

Yaşam sınırlıdır. Sonsuz değildir. Sonunda Yaşlılık ve ÖLÜM vardır.

Evcil hayvan ortalama 15 yıl kadar yaşayabilir. Sonunda yaşlılık semptomlarını yaşar ve ÖLÜR. Ölüm de alınacak en büyük yaşam dersidir aslında. Ölümlü bir dünyada yaşıyoruz.

Aslında STEVE JOBS’un dediği gibi.....

“İYİ Kİ ÖLÜM VAR”.

**Yani.....hayattaki hiçbir konuyu gerçekten dert etmeye değmez. Her dakikayı keyifli güzel yaşamak gerekir. Hani bir tatile gittiniz 1 hafta, her dakikayı dolu dolu yaşar, keyifli mutlu geçirirsiniz. En güzel yapabilecekleri-**

nizi yaparsınız. En güzel yemekleri yersiniz. Tatildir.....1 hafta sürelidir.....Hiç kendinizi üzmez, dertlenmez, yaşamın en güzel anlarını yaşarsınız.

İşte, gerçek yaşam da keyifli geçirilecek, hayvan için 15 yıl, insan için en fazla 100 yıllık bir tatil gibi görülmelidir.

### **İŞTE ÇOCUĞUMUN SIRLARININ SIRRI:**

Yaşam en fazla 100 yıl sürecek, keyifle, neşeyle, çalışmayı, öğrenmeyi, öğretmeyi, üretmeyi zevk edinecek, sınavları da yaşam yolunun trafik lambaları gibi görerek, YOLda bol bilim, bilgi öğrenip, YOLda bol çalışıp, YOLda para da kazanarak, YOLda sanat yaparak, müzik, resim, seramik, mozaik, dans ederek geçirilecek mutlu, keyifli, neşeli 100 yıldır.

Artık gökyüzünden bize sevgi gönderen ve kalbimizde daima yaşayan en büyük ÖĞRETMENLERİMİZ:

**CHOPIN**

**MELODI**

**TYSON**

**MAVIS**

**MAHMUT**

**Şirin-Şirine-Şirincik hamsterlerimize**

**Ve en son bu ay melek olan 15 yıldır kucağımızda oturan**

**Sevgili PRENSES'imize,**

**Ve sokağımızdaki tüm dostlarımıza SİRLARIN SİRRİNİ bize öğrettikleri için ve**

**HEPİMİZE SONSUZ MUTLULUK VERDİKLERİ İÇİN .....**

**TEŞEKKÜR EDERİZ .**

**Ve öyledir.**

**SIRLARIN SIRRI**

**KOŞULSUZ SEVGİ VEREN EVCİL HAYVANLARIMIZ**



**SIRLARIN SIRRI.....**

**KOŞULSUZ SEVGİ VEREN EVCİL HAYVANLARIMIZ  
YAŞAM BELLİ YILLARLA SINIRLIDIR.**

**Her günü güzel, mutlu, keyifli, sağlıklı yaşamak gerekir.**

## **KOŞULSUZ SEVGİ ÇEŞİTLERİ**

Her aile, çocuğunu koşulsuz sevgiyle büyütebilmek adına bir çözüm üretebilir. Bu mutlaka evcil hayvan olamaz bazı koşullarda. O zaman, çocuğun okul notlarından, eğitim yarışından bağımsız olarak sevildiğini hissettiği, mutlu duygular paylaştığı bir konu aranmalıdır. Bu sanat konuları olabilir. Resim, seramik, müzik ve her çeşit doğayla bütünleşme konusunda, çocuk iç dünyasında mutlu hissedip, rahatlayabilir.

Koşulsuz sevgi, onu notlarıyla yargılamayacak, büyükanne-baba ailesi de olabilir. Veya onu çok seven başka aile bireyleri. Ancak burada tehlike, aşırı şımartılmasıdır çocuğun. Aşırı şımartılan bir çocuk, yaşam boyu bu ilgiyi bekleyeceğinden, ciddi bir “mutsuzluk” tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir.

Çocuğumuza verebileceğimiz en güzel hediyelerden birisi de, Rudyard Kipling’in IF – EĞER şiiridir. Yaşam boyu, her şartta, dimdik kuvvetli kalmasını sağlar.

## ***EĞER – Rudyard Kipling***

Eğer, bütün etrafındakiler panik içine düştüğü ve bunun sebebini senden bildikleri zaman sen başını dik tutabilir ve sağduyunu kaybetmezsen; Eğer sana kimse güvenmezken sen kendine güvenir ve onların güvenmemesini de haklı görebilirsen;

Eğer beklemesini bilir ve beklemekten de yorulmazsan veya hakkında yalan söylenir de sen yalanla iş görmezsen, ya da senden nefret edilir de kendini nefrete kaptırmazsan, bütün bunlarla beraber ne çok iyi ne de çok akıllı görünmezsen;

Eğer hayal edebilir de hayallerine esir olmazsan, Eğer düşünebilir de düşüncelerini amaç edinebilirsen,

Eğer zafer ve yenilgi ile karşılaşır ve bu iki hokkabaza aynı şekilde davranabilirsen;

Eğer ağzından çıkan bir gerçeğin bazı alçaklar tarafından haklara tuzak kurmak için eğilip bükülmesine katlanabilirsen, ya da ömrünü verdiği şeylerin bir gün başına yıkıldığını görür ve eğilip yıpranmış aletlerle onları yeniden yapabilirsen;

Eğer bütün kazancını bir yığın yapabilir ve yazı-tura oyununda hepsini tehlikeye atabilirsen; ve kaybedip yeniden başlayabilir ve kaybın hakkında bir kerecik olsun bir şey söylemezsen;

Eğer kalp, sinir ve kasların eskidikten çok sonra bileşiğine yaramaya zorlayabilirsen ve kendinde ‘dayan’

diyen bir iradeden başka bir güç kalmadığı zaman dayanabilirsen;

Eğer kalabalıklarda konuşup onurunu koruyabilirsen, ya da krallarla gezip karakterini kaybetmezsen; Eğer ne düşmanların ne de sevgili dostların seni incitmezse;

Eğer aşırıya kaçmadan tüm insanları sevebilirsen;

Eğer bir daha dönmeyecek olan dakikayı, altmış saniyede koşarak doldurabilirsen;

Yeryüzü ve üstündekiler senindir

Ve dahası

**sen bir İNSAN olursun oğlum...**

***Rudyard Kipling***

*Bu bilgi ise, herkesin hergün tekrarlayıp,  
elindekilerle mutlu yaşamasını sağlayabilir.*

**Dünya nüfusu 100 kişi olsaydı eğer:**

Tüm oranlar koruyarak dünyanın nüfusunu 100 kişilik bir köye düşürseydik şöyle şiir gibi bir tablo ortaya çıkacaktı:

Köyde 52 si kadın 48 i erkek olmak üzere,57 Asyalı,21 Avrupalı;14 Kuzey ve Güney Amerikalı ve 8 Afrikalı yaşayacaktı.

30'u beyaz ırktan 70'i beyaz ırkın dışındakiler olacaktı.

89'u heteroseksüel,11'i homoseksüel olacaktı.

6'sı tüm dünyanın zenginliklerinin yüzde 59'una sahip olacaktı.Ve 6 kişinin tümü de ABD'de yaşıyor olacaktı.

80'i normal standartların çok altındaki evlerde yaşayacaklardı.

70'i okuma yazması olmayacaktı.

50'si kötü beslenecekti.

Biri üniversite mezunu olacaktı.

Sadece biri bilgisayar sahibi olacaktı.

70'i 21 yaşının altında olacaktı.

**Kaynak:**Stanford Üniversitesi,Tıp Fakültesi.

\*\*\*\*\*

## **TEŞEKKÜR**

Bu kitapta bulunan bilgiler, son yıllarda bizzat katıldığım derslerin ve açıköğretim – online olarak Amerika’dan aldığım eğitimlerin kitaplarıdır.

1-American Institute of Holistic Theology – Birmingham – Alabama

Holistic Childcare – B. A.

2- Atlantic International University – Child psychology Masters degree

3- Life Coach Institute of Orange County.

Ve daha pekçok yurt içi ve yurt dışı kurs ve kısa eğitimlerde, çok yararlı bilgiler öğreterek emeği geçen tüm okullara, çalışanlarına, kitap yazarlarına, bana ve kitaplarıma yaptıkları katkılar için

TEŞEKKÜR EDİYORUM.

GİZEL ENDER HAZAN

\*SON\*