

HATİCE KÜBRA TONGAR

İyileşen  
Çocukluğum

# İYİLEŞEN ANNELİĞİM



hayykitap

İLK BASKI 30.000 ADET

HATİCE KÜBRA TONGAR

## İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM

...../...../.....

HATİCE KÜBRA TONGAR

# İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM

Hayykitap - 775  
Mutlu Aile - 48

**İyileşen Çocukluğum**  
**İyileşen Anneliğim**  
Hatice Kübra Tongar

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya  
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-83-9  
1. Baskı: İstanbul, Ekim 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertifika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

## **Hayykitap**

Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.



### Hatice Kübra Tongar

kubratongar@gmail.com

facebook.com/BagirmayanAnneler

instagram.com/haticekubratongar

twitter.com/KubraTongar

Lisans eğitimlerini Sosyoloji ve Çocuk Gelişimi alanlarında yapan Tongar, Bezm-i Âlem Vakıf Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı teorik, pratik ve süpervizyon eğitimini okul ikincisi olarak tamamlayarak 'Aile Danışmanı' unvanını aldı. Arel Üniversitesi'nde Psikoloji (Yüksek Onur Derecesi), Üsküdar Üniversitesi'nde Çocuk Gelişimi (Yüksek Onur Derecesi) alanında yüksek lisans yaptı. Deneyimsel Oyun Terapisi, Theraplay Oyun Terapisi, Projektif Çocuk Testleri, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi gibi pek çok terapistlik eğitimi aldı.

Yazı yazmak, ilkokul yıllarında başlayan kompozisyonlarla birlikte hep hayatında oldu. Makaleleri çeşitli dergilerde yayımlandı. *Milat* gazetesinde haftalık köşe yazarlığı yaptı. Çocuğa dair birçok projenin metin yazarlığını yürüttü. Türkiye'nin ilk interaktif çocuk CD projesi olan 'Muallim Çocuk'un metinlerini yazdı. Ulusal radyo ve televizyon kanallarında pek çok çocuk eğitimi programı hazırlayıp sundu.

*Bağırmayan Anneler* kitabı yüz binlerce annenin başucu eseri oldu. Yayımlandığı ilk iki yıl 'Türkiye'nin en çok okunan çocuk eğitim kitabı' unvanını aldı.

Kısa sürede milyonlarca kişiye ulaşan 'Bağırmayan Anneler' sosyal medya hesabında annelerle buluşmaya devam eden Tongar, Türkiye'nin dört bir yanında seminerler veriyor. Ve her daim 'eş' ve 'annelik' rollerini layığıyla yerine getirme duasını sürdürüyor...

### Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

- *İyileşen Çocukluğum İyileşen Anneliğim*, Ekim 2020
- *Canı Sıkılan Çocuklar İçin Ev Yapımı Oyunlar*, Temmuz 2020
- *Canı Sıkılan Çocuklar İçin Ev Yapımı Bilimsel Etkinlikler*, Temmuz 2020
- *Zuzu İle Allah'ın İsimlerini Öğreniyorum-1 Benim Canım Fasulyem*, Mayıs 2020
- *Zuzu İle Allah'ın İsimlerini Öğreniyorum-2 Kırmızı Başlıklı Kız*, Mayıs 2020
- *Zuzu İle Allah'ın İsimlerini Öğreniyorum-3 Bilim Fuarında Bir Gün*, Mayıs 2020
- *Allah'ım Ben Geldim*, Şubat 2020
- *Bağlanma Günlüğü*, Ocak 2020
- *Çocuklarımızla İtişmeyelim İletişelim*, Eylül 2019
- *Üç Çocuk Bir Rüya Peygamberimi Anlat Bana*, Şubat 2019
- *Bağırmayan Çocuklar*, Ekim 2018
- *Kardeş Kardeş Geçinen Çocuklar Yetiştirmek*, Mayıs 2018
- *Neee? Kümese Yeni Bir Cıvıv mı Geliyor?*, Mayıs 2018
- *Yarışı Yavaşlar Kazanır*, Ocak 2018
- *Korkutarak Değil Sevdirek Din Eğitimi*, Eylül 2017
- *Bağırmayan Anneler*, Nisan 2017
- *İlk 12 Ayda Bebeğin Gelişimi Beslenmesi Oyunları*, Şubat 2017
- *1-5 Yaş Çocuğunun Gelişimi Beslenmesi Oyunları*, Şubat 2017
- *Çocuk Eğitiminde 100 Mucize Çözüm*, Ekim 2016
- *Allah'ı Arayan Çocuk*, Ekim 2016
- *Başımın Üstünde Yerin Var*, Ekim 2015
- *Fitrat Pedagojisi 2: Peygamberlerin Çocuk Eğitim Metotları*, Ekim 2015
- *Fitrat Pedagojisi*, Şubat 2015

*Kendi iç çocuğunu doğurmaya,  
ona sarılıp kendi çocukluğunun başını okşamaya  
hazır mısın güzel anne?*

*O halde hadi başlıyoruz.*

*Kendi iç doğumuna hoş geldin sefalar getirdin.*

## İÇİNDEKİLER

**İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM, İYİLEŞEN ANNELİĞİM.....13**

**1. BÖLÜM: AKTARILAN ANNELİK.....19**

**NEDİR BU 'AKTARILAN ANNELİK' DEDİĞİMİZ ŞEY? .....21**

**ANNELİK NASIL AKTARILIR? .....27**

**BİLİNÇDİŞİMA GİTTİM, GELİCEM! ..... 34**

**1. Otomatik Pilotumuzu Oluşturmak.....35**

**2. Bizi Acılardan Korumak .....38**

*Duyguları Bastırma..... 40*

*İnkâr Etme ..... 41*

*Yön Değiştirme..... 41*

*Mantığa Bürüme ..... 42*

*Gerileme ..... 42*

*Soyutlanma..... 43*

**3. Var Olan Acıları Hatırlatmak .....43**

*İdealleştirme ..... 45*

*Kaçınma ..... 47*

*Teslim Olma..... 49*

*Aşırı Telafi Etme..... 50*

*Suçu Başkasına Atma ..... 52*

*Bağımlılık Geliştirme..... 52*

*Kurban ya da Kurtarıcı Olma..... 53*

*Güç Hırsı ..... 53*

*Kontrolcülük..... 54*

*Tepkisellik (Agresyon) ..... 56*

*Rol Yapma ..... 57*

**2. BÖLÜM: 'MÜKEMMEL' DEĞİL 'MÜKELLEF' ANNELİK .....59**

<b>'MÜKEMMEL' DEĞİL 'MÜKELLEF' ANNELİK.....61</b>	
İYİ ANNE-KÖTÜ ANNE ALGISI..... 64	
ANNEMİN HATALARINI FARK ETMEK BENİ KÖTÜ BİR İNSAN YAPMAZ!..... 68	
İYİ OLAY-KÖTÜ OLAY ALGISI ..... 70	
BUGÜNÜN GÖZLÜĞÜYLE GEÇMİŞİ GÖRMEK ..... 72	
OLAYLARI BIRAK, DUYGULARA BAK! ..... 76	

**3. BÖLÜM: NE OLDU SANA KÜÇÜK KIZ? .....79**

<b>GEÇMİŞ NEDEN GEÇMEZ? .....81</b>	
İLK YARANIN KABUĞUNU KALDIRALIM: 'FİZİKSEL İSTİSMAR' .... 86	
BİR YARANIN DAHA KABUĞU KALKIYOR: 'CİNSEL İSTİSMAR' ... 93	
GİZLİ BİR YARA İYİLEŞİYOR: 'DUYGUSAL İSTİSMAR' ..... 100	
Koşullu Sevgi / Sevgisizlik..... 100	
<i>Sevgi, Aşırı Sahiplenmek Değildir!</i> ..... 101	
<i>Sevgi, Aşırı Koruyucu Olmak Değildir!</i> ..... 102	
<i>Sevgi, Çocuğun Her İsteddiğini Yapmak Değildir!</i> ..... 104	
<i>Sevgi, Çocuğun Her İsteddiğini Almak Değildir!</i> ..... 105	
Eleştirel Dil..... 107	
Kıyaslama ..... 108	
Suçlama..... 110	
Tehdit ..... 112	
Bağırma, Aşağılama, Kızma..... 114	
İstememe / Reddetme ..... 115	
Huzursuzluk / Geçimsizlik..... 119	
Duygusal İhmal ..... 120	
<b>GEÇMİŞ NASIL GEÇER? ..... 124</b>	
1. Kabul..... 124	
2. Öfke ..... 126	

3. Yas ..... 127	
4. Affetmek ..... 128	

**4. BÖLÜM: HAYATIN İÇİNDEN TRAVMALAR ..... 131**

<b>HEPSİ GEÇTİ KÜÇÜK KIZ! ..... 133</b>	
ANNE-BABADAN AYRI BÜYÜMEK ..... 133	
ÇOCUĞUNDAN HABERSİZ OLMAK ..... 135	
CEZAYI TERBİYE ZANNETMEK ..... 136	
YABANCI İNSANLA KORKUTMAK ..... 136	
ÇOCUĞUN ÖZELİNİ HİÇE SAYMAK ..... 137	
ÇOCUĞU YAŞINI AŞAN SOHBETLERE MARUZ BIRAKMAK..... 138	
ÇOCUĞU BEDENİYLE UTANDIRMAK ..... 139	
ÇOCUĞU ANNESİNİN EZİLMESİNE ŞAHİT TUTMAK..... 140	
KORUNMAYA MUHTAÇ HALDEYKEN ÇOCUĞU KORUMAMAK.. 141	
ÇOCUĞU KAYBETMEK ..... 142	
ÇOCUKLARI EVDE YALNIZ BIRAKMAK..... 143	
ÇOCUĞUN DUYGULARINI FARK ETMEMEK..... 144	
KOMŞU / AKRABA ÇOCUKLARINI KAPALI BİR ODADA YALNIZ BIRAKMAK..... 144	

**5. BÖLÜM: KENDİ KENDİNİN EBEVEYNİ OLMAK ..... 147**

<b>KENDİ KENDİNİN EBEVEYNİ OLMAK ..... 149</b>	
1. Özkabul..... 150	
Özkabul Alanını Geliştirmek, Dönüştürmek, İyileştirmek..... 152	
2. Özgüven ..... 154	
Özgüven Alanını Geliştirmek, Dönüştürmek, İyileştirmek..... 157	
3. Özdisiplin ..... 158	
Özdisiplin Alanını Geliştirmek, Dönüştürmek, İyileştirmek ..... 160	
4. Özşefkat ..... 163	
Özşefkat Alanını Geliştirmek, Dönüştürmek, İyileştirmek ..... 164	

İYİLEŞMEK İÇİN DEPOYU DOLDURMAK.....	166
1. Enerji Emicileri Hayatımızdan Çıkartalım ya da En Azından Azaltalım! .....	168
Kötü Enerjili Kişileri Hayatımızdan Çıkarmak.....	169
Ekranları Hayatımızdan Çıkarmak ya da Azaltmak .....	170
Kötü Bakış Açısını Hayatımızdan Çıkarmak.....	171
2. Enerji Artıran Alışkanlıklar Kazanalım! .....	172
Çevremize, Seçtiğimiz İnsanlara Dikkat Edelim .....	172
Kendimize Yatırım Yapalım .....	172
Az Yiyelim, Az Uyuyalım, Çok Hareket Edelim .....	173

## 6. BÖLÜM: İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM İYİLEŞEN ANNELİĞİM ..175

<b>ÇOCUĞUNUZA SİZE DAVRANILMASINI İSTEDİĞİNİZ GİBİ DAVRANIN .....</b>	<b>177</b>
DAYAK YEDİM AMA ÇOCUĞUMU DÖVMÜYÖRÜM .....	179
ÇOK ELEŞTİRİLDİM AMA ÇOCUĞUMU ELEŞTİRMİYÖRÜM .....	179
SEVGİ GÖRMEDİM AMA ÇOCUĞUMA SEVGİ GÖSTERİYÖRÜM ..	181
SAYGI GÖRMEDİM AMA ÇOCUĞUMU SAYIYÖRÜM .....	182
ANNEMLE BAĞ KURAMADIM AMA ÇOCUĞUMLA KURMAK İSTİYÖRÜM.....	182
<b>SON SÖZ/LEŞME.....</b>	<b>185</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>186</b>

## İYİLEŞEN ÇOCUKLUĞUM, İYİLEŞEN ANNELİĞİM...

*'Ey insan, sen kendini basit bir şey mi zannedersin.*

*Sende âlemler gizlidir.'*

*Hz. Ali (ra)*

İnsan, içine doğduğu ailede birçok deneyim yaşıyor. Sevmeyi, sevilmeyi, hayata bakmayı, olayları okumayı, kızmayı, üzülmeyi hep ebeveynlerinden, en çok da annesinden öğreniyor. Eğer kişi annesiyle güven içinde bir bağ kurabilmişse, onun yanında kendini emniyette hissediyorsa, en önemlisi annesinin yanında rol yapmaya ihtiyaç duymadan olduğu haliyle kabul görüyorsa, tüm bunları yaşayamayan kişilere göre hayata değil 1-0, 1000-0 önde başlıyor. Bu yüzden sağlıklı bir anne-kız ilişkisi bir annenin kızına verebileceği en değerli hediye, en kıymetli miras bana göre.

Bizim çocukluğumuzda (Ben 80'li yıllarda doğdum) aileler genellikle 'Kızını dövmeyen dizini döver', 'Dayak cennetten çıkmadır', 'Eti senin kemiği benim' algısının hâkim olduğu ebeveynlik tutumlarına sahiptiler. Pek çoğumuz dayak yiyerek büyüdük. Çocukluğumuzda sadece fiziksel değil, cinsel, duygusal, psikolojik pek çok şiddet türü de vardı. O yıllarda bunların olması olağan ve normal, olmaması abartılı ve ütöpik bulunuyordu. Hatırlıyorum, benim çocukluğumda ebeveynler çocuklarına attıkları dayağı bir övünç meselesi gibi anlatabiliyordu. 'O şöyle yapınca ben de bi dövdüm!' cümlesi, 'Ben o kadar iyi bir ebeveynim ki, çocuğumun hatalarını şiddetle cezalandırıyorum. Bu kadar disiplinliyim' anlamına geliyordu. Ama tabii işin doğrusu bu değildi. Bunu büyüyünce fark ettik.



Ben de -aynı dönemde çocukluk yaşamış pek çoğunuz gibi- çocukluğumda şiddete maruz kaldım. Bugün 36 yaşındaki halimle görüyorum ki, çocukluk hatıralarımdaki en acı verici anlar içinde şiddet olanlar. Büyüdükçe gördüm ki, şiddetin acısı sadece yanakta kalmıyor. Yüreğe kadar işliyor.

Peki sadece dayak mı canımızı yakıyor? Elbette hayır. En az onun kadar can acıtan deneyimler var. Duygusal istismar, ihmal, cinsel istismar, psikolojik şiddet... Her biri çocukluğumuzun temiz sayfalarında kara lekelerle sebep olan etkiler ortaya koyuyorlar. Ve işin asıl önemli kısmı çocukluğumuzda kalmıyor, yetişkinlik yıllarımızda birer karakter örüntüsü, birer mizaç özelliği ve dahi tekrar edip duran birer annelik aktarımı olarak karşımıza çıkıyorlar.

Bu olayları yaşarken belki çoğu zaman etkilerini fark etmiyoruz. Bunun normal olduğunu, belki tüm annelerin böyle olduğunu (bağır-dığını, hakaret ettiğini, eleştirdiğini, dövdüğünü vs) düşünüyoruz. Oysa büyüdüğümüzde bunun böyle olmadığını görmek içimizi çok acıtıyor. Anlıyoruz ki anneliğin doğası böyle değil, böyle davranmayı seçen bizim kendi annemizmiş. Bu gerçek canımızı yakıyor.

Bu acıyla baş etmek kolay olmadığı için geçmişimizdeki olumsuzlukları ya bastırarak, görmezden gelerek, 'Mutlu bir çocukluk geçirdik canım, insanlar neler yaşıyor' deyip mantığa bürüyerek ya da ebeveynlerimizin yaptığı yanlış davranışlara mantıklı gerekçeler üretmeye çalışıp (Annemin zamanı mı vardı ki bize baksın, yazık kadına, hem koca hem kaynana uğraşıp duruyordu), onları idealleştirerek (iyi ki beni dövmüşler, bak ne iyi bir insan oldum) kurtulmaya çalışıyoruz.

Sanıyorum 27 yaşındaydım. Bir dostumun evine bebek mevlidi için gitmiştim. Mutfağa gidip yardım edeceğim bir şey olup olmadığını sordum. Arkadaşım çay servisini yapmamı rica etti. Tamam deyip



"Çocuğuma bağırarak istemiyorum ama kendimi bir türlü tutamıyorum."

"O kadar basit şeylere öfkeleniyorum ki, sonra günlerce vicdan azabı çekiyorum."

"Genç kızken 'anneme benzemek istemiyorum' diye ağlardım. Şimdi bakıyorum, aynı annem olmuşum!"

"Çocuğum ağladığında çok öfkeleniyorum."

"İçimde nedenini bilemediğim bir öfke var."

"Ne yaparsam yapayım anne olarak kendimi hep yetersiz hissediyorum."

Hayatımıza zehir gibi sızan bu cümlelerin nedenini keşfetmeye hazır mısınız?

O halde toparlanın, çocukluğumuza gidiyoruz!

Neden öfkeliyiz, neden yetersiz hissediyoruz, çocuğumuzun ufacık yaramazlıklarına neden kocaman tepkiler gösteriyoruz, içimizde bir türlü dolmayan bu boşluk hissinin kaynağı ne?

**Bağırmayan Anneler** kitabının yazarı Uzman Aile Danışmanı Hatice Kübra Tongar hepimizi iç çocuğumuzu bugüne doğurmaya davet ediyor.

hayykitap

32 TL

KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-625-7909-83-9



9 786257 909839