

EBEVEYNİN YOLCULUĞU

# Birlikte Büyüyoruz

Anne babalara yalnız olmadıklarını  
hissettiren bir yol arkadaşı



Zeynep  
İşman



**Zeynep İşman** İstanbul'da doğdu. Yazmaya, okumaya ve araştırmaya olan merakı nedeniyle İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde lisans eğitimini tamamladı. Meslek hayatına *Cumhuriyet* gazetesinde başladı. Uzun yıllar farklı gazetelerde muhabirlik yaptı, özel haberler yazdı. Ardından halkla ilişkiler sektörüne geçiş yaparak, farklı ajans ve kurumlarda müşteri ve medya direktörlüğü yaptı. Eğitim ve sağlık alanlarında çocuklarla ilgili projelerde çalıştı. Yer aldığı sosyal sorumluluk projeleri için ülkenin dört bir yanını dolaştı. Sağlıklı bir gelecek için, çocukların bugününü iyileştirme fikrinin tohumlarını o günlerde atmaya başladı. 2013 yılında kızının doğumuyla kendine yeni bir yol haritası çizdi. Ebeveyn olmanın çocuk büyütmekten çok kendini büyütme olduğunu fark etti ve bu yolculuk onu "Birlikte Büyüyoruz" markasını kurmaya götürdü.

Birlikte Büyüyoruz adıyla blog yazmaya başladı. O sırada İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisansüstü eğitimini tamamladı. Yanı sıra ICF (International Coaching Federation) profesyonel koçluk ve ebeveyn koçluğu eğitimlerini bitirdi. Aile danışmanlığı, çocuk gelişimi, iletişim ve psikoloji alanlarında pek çok eğitim aldı. Birlikte Büyüyoruz adı altında hem sosyal medyada yayınlar yapmaya hem de farklı kurumlarda velilere ve eğitimcilere söyleşiler düzenlemeye başladı.

İşman, akademik bilginin yanı sıra öğrendiklerini deneyimlemenin de önemine inanıyor. Ezber bilgiler vermek yerine, samimiyete, deneyime ve empatiye önem veriyor. Sekiz yıldır *Milliyet* gazetesi hafta sonu ekinde, "Birlikte Büyüyoruz" adlı köşesinde yazılar yazıyor, röportajlar yapıyor. Yine sekiz yıldır Türkiye'nin en kapsamlı ebeveyn eğitim zirvesi Momtalks'un ortağı ve organizatörü. Öğrenmeye, gelişmeye ve öğrendiklerini paylaşmaya türlü yollarla devam ediyor. Çocukluğundan beri okuyor, yazıyor ve anlatıyor. Çocuklara ve hayvanlara bayılıyor. İnsanı anlamaya çalışmak, en büyük hobisi...

## EBEVEYNİN YOLCULUĞU DİZİSİ

### BİRLİKTE BÜYÜYORUZ

**Yazan:** Zeynep İşman

**Editör:** Sema Çubukçu

**Dizi danışmanı:** Senem Han Uysal

**Yayın hakları:** © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı** / Nisan 2025 / ISBN 978-625-5941-48-0

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Gökçen Yanlı

**Sayfa uygulama:** Taylan Polat

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

# Birlikte Büyüyoruz

Zeynep İşman

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Her gün bana durmaksızın öğreten Derinime...

“En sevdiğim kitap değil ama en sevdiğim kişiden bir kitap.”

Derin

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Ben kimim?

Büyüme sancısı hiç bitmeyen, müzmin öğrenci...

“Ŗu dünyada her Ŗeyin en iyisine layık çok özel ve güzel bir ocuk var! O, sizin evinizde yaŖıyor. Ona bir yaŖam kurmayın, kendi yaŖamının mimarı olmasına yardımcı olun.”

Doğan Cüceloęlu

“Anne baba değil, anne baba olan bir insan ol.”

Haim Ginott



# İçindekiler

Sunuş.....	15
Teşekkür .....	17
Önsöz .....	19
Birlikte büyüyenler kulübü.....	23
Bitmeyen sorgulama: Yeterince iyi miyim? .....	29
Danstan keyif almak istiyorsan, müziğin ritmine bırak kendini .....	37
Uykudan uyandıran uyku eğitimi.....	42
“2 yaş sendromu” değil, “2 yaş zamanı” .....	52
Bağlanmadan ayırlamayız .....	59
Ağlamak güzeldir.....	69
Başka bir doğum: Okula başlama .....	76
“Hadi anne oyun oynayalım” .....	84
Toplumsal yaşamın simülasyonu: Çocuk parkları.....	94
Neden bu kadar kontrolcü olduk?.....	100
Çocuğumun hiçbir şeye motivasyonu yok!.....	109
Ebeveynlik yarışının kazananı yok.....	114
Ah bu çocukların biz büyüklerden çektiği! .....	119
Geçişler geçiştirmeye gelmez .....	122
Cinsiyet eşitsizliği ailede başlıyor.....	130
Gelgitli bir ilişki: Anneler ve kızları .....	139
Koşulsuz sevgi yalanı .....	142
İçindeki sesin sesini aç!.....	145
İçimizdeki “Hadi Canavarları” .....	150
Sınırlar sandığımızdan çok daha fazlası.....	154

Çocukla iletişim sanatı.....	160
Korku kültüründe çocuk büyütmek.....	172
Öfkeyle ne yapacağız? .....	180
Bekâr ebeveyn olmak .....	187
Zorbalık korkaklıktır.....	197
Babalara yer açın .....	207
Ben ne söylüyorum, çocuğum ne duyuyor?.....	212
Kaliteli zaman nedir? .....	215
Teknolojiyle bitmeyen sınavımız .....	218
Oksijen maskesi önce sana! .....	230
Reçetelerden uzak durun .....	233
Ergenliğe doğru emin adımlarla.....	236
Bitirirken.....	239
Kaynakça .....	241
Okuma önerileri .....	243

# Sunuş

Anne baba olmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum, özellikle de yaşadığımız coğrafyada! Bu yolculukta bazen kendimizi büyük bir belirsizliğin içinde bulur, bazen de içimizdeki en derin sevgiyle yeniden tanışırız. Bu kitap, aslında yalnız olmadığınızı ve tüm kaygılara rağmen birlikte büyümenin ne kadar anlamlı ve keyifli olabileceğini hatırlatıyor. Ebeveynliği, yalnızca çocuğunuza öğrettiklerinizle değil, ondan öğrendiklerinizle de şekillenen bir süreç olarak görmeye davet ediyor. Aynı zamanda, “Ebeveynin Yolculuğu” serimizin ilk göz ağrısı olma özelliğini taşıyor.

Ebeveynlik, nesilden nesile aktarılan kadim bir deneyim. Bu deneyimi anlamlandırırken, kendi köklerimizden beslenmek çok önemli. İşte tam da bu yüzden, kendi kültürümüzden uzmanların, yazarların sesine kulak vermek için, ama en çok da ebeveynlerin kendi içseslerini duyabilmeleri için “Ebeveynin Yolculuğu” serisini hayata geçirdik. Bu yolculuğun ilk eşlikçilerinden Zeynep İşman, elinizde tuttuğunuz kitapla kendi deneyimlerini, bilgilerini ve içtenliğini sizlerle buluşturdu. Yazdıklarıyla, ebeveynlik yolculuğunuzda suçluluk hissetmeden kendi içsesinizi duymanıza ve onun en büyük rehberiniz olduğunu fark etmenize yardımcı olacağından eminim.

Sevgili Zeynep İşman, yıllardır gazetedeki köşesinde anne babaları ve uzmanları bir araya getiriyor; çocuklar ve gençler üzerine yazılar yazıyor, röportajlar yapıyor. Psikoloji alanında da eğitim almış bir anne olarak, ebeveynliğe hem bilimsel bir gözle hem de içten bir duyarlılıkla bakıyor. İşte bu yüzden bu kitap, yalnızca bilgi veren bir rehber değil; sizi anlayan, sizinle dertleşen bir yol arkadaşı gibi. Yıllardır yazmanın verdiği deneyimle, sizi sıkma-

dan, yormadan, kendi ebeveynlik yolculuğunu anlatıyor. Sayfalar arasında ilerledikçe, bilgiyle sohbetin iç içe geçtiği bu özel anlatımı hissedecek, sanki eski bir dostunuzun evinde çay içerken ebeveynlik üzerine konuşuyormuşsunuz gibi huzurlu bir yolculuğa çıkacaksınız. Ben kitabı okurken tam da böyle hissettim.

Eğer siz de anne baba olarak duygularınızı, korkularınızı ve heyecanlarınızı anlamlandırmaya çalışıyorsanız, bu kitap tam da ihtiyacınız olan içtenliği barındırıyor. Ebeveynliğin kusursuz bir formülü olmadığını, güzelliğinin de bu özgünlüğünde saklı olduğunu size fısıldıyor. Çocuğunuzla birlikte büyümek için kitabın davetine kulak verin.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Senem Han Uysal  
senemhanuysal@gmail.com

# Teşekkür

İlk teşekkürüm müsaadenizle kızıma... Beni annesi olarak seçtiği ve kendimle çalışma yolculuğumu başlattığı için. “Birlikte Büyüyoruz” un ve sonrasında yaptığım nice şeylerin ilhamı olduğu için... Teşekkürler Derin. Sen olmasan nasıl biri olurdu bilmiyorum ama acısıyla tatlısıyla, olduğum kişi olmamdaki rolün için minnettarım.

Bana okumayı ve öğrenmeyi sevdiren, düşünmeme, gelişmeme vesile olan canım babama ve anneme,

Bu yolculukta her daim yanımda olan, beni cesaretlendiren, ilham olan tüm sevdiklerime,

Sosyal medya sayesinde tanıdığım, kiminizle bir araya geldiğim, kiminizle uzaktan bağ kurduğum siz Birlikte Büyüyoruz ailesine,

Bu proje fikri doğduğunda bana gelip, “Mutlaka olmanızı istiyoruz” diyen ve yazacaklarıma görmeden inanan proje danışmanı Senem Han Uysal ve editörüm Sema Çubukçu’ya,

Her satırını ezbere bildiğim, her biri ebeveynler için başucu kitapları olan Anne Baba Akademisi serisini bizlere kazandıran Doğan Kitap ailesine ve emeği geçen tüm ekibe,

Teşekkürü borç bilirim.

Eksik olmayın...

Teşekkürü atladığım kimse var mı diye düşünürken, bu kitabı yazan kişiye teşekkür etmenin hiç aklıma gelmediğini fark ettim. “Kendine teşekkür mü edilir saçmalama, kendini beğenmişlik bu” diye kulağımın dibinde sürekli söylenen içsesime inat, kendime

teşekkür ederim. En azından sadece; her çocuğun hak ettiği sevgi dolu bir ailenin inşasında küçük de olsa etkim olması adına tüm varlığımla çalıştığım için...

Zeynep İşman  
İstanbul, 2025/  
zeynep@birliktebuyuyoruz.com  
Instagram: @birliktebuyuyoruz

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

## Önsöz

Bu kitabı yazmak sandığımdan uzun sürdü. Çünkü içimdeki yargılayan ses beni hiç rahat bırakmadı. Eminim pek çoğunuza tanıdık gelecek o içsesim, “Sen kimsin kitap yazmak kim, onlarca okunacak şey varken senin kitabına mı kaldılar, ne yazarsan yaz gerçek bir yazar olamazsın” gibi sonu gelmeyen tezler öne sürdü. Şu an kitabı elinizde tutuyor olabilirsiniz ama beni hâlâ rahat bıraktığını söyleyemem. Sanırım hiçbir zaman da bırakmayacak. Çünkü o ses, ben ve benim gibi pek çok kadının sesi. Hep daha iyisi olmak için çabalayan ama asla yeterli hissetmeyen, kendini kanıtlamak için içten içe mücadele vermek zorunda kalan biz kadınların sesi.

Çocukluğumdan beri yazan biriyim. Okul yıllarımda onlarca günlüğüm vardı. O gün olan her şeyi eve gelip, aceleyle günlüğüme yazardım. Yarı gerçek, yarı hayal ürünü yazılardı. Kalemim iyi olduğu gerekçesiyle başta annem ve pek çok kişi üniversitede gazetecilik okumam gerektiği yönünde oy kullandı. Öyle de oldu. Yıllarca haber yazdım. Gazeteciliği bıraktıktan sonra ajanslarda onlarca müşteri için metinler yazdım. Çalıştığım şirketlerde yöneticilerin ne demesi, nasıl konuşması gerektiğini yazdım. Markalar için içerikler oluşturdum. Anne olunca günlükler yeniden girdi hayatıma. Bu defa kızım için tutmaya başladım. Hafızamın unuttuklarını, kalemim unutturmasın diye. O sırada “Birlikte Büyüyoruz” doğdu. Bir taraftan yeniden okullu olup, psikoloji eğitimi alırken, ebeveynlik yolculuğumu acısıyla tatlısıyla yazdım. Sonra bunları “Birlikte Büyüyoruz” köşesiyle yeniden gazetede yazmaya başladım. Yıllarca bazen her gün, bazen her hafta yazdım. Sosyal medyada yazdım.

“Yazdıkların ne kadar herkesin duygularına dokunan satırlar, neden kitap yazmıyorsun?” denildi. Bu o kadar çok söylendi ki, benim yazacağım varsa da yazamadım. Ya da bunun ardına sığındım. Bilemiyorum. Ama tüm hayatı yazarak geçen ben, söz konusu kendi kitabım olunca, kendimi hiç beğenmedim. Bir yazdım, bir durdum. Bazen aylarca elim gitmedi sayfaları açmaya. Ama sonunda bitti. (Aslında bitmedi ve hiç bitmeyecek.) İlk kitap işte elinizde. Ben artık o içsesimle barıştım, konuşup dursun. Onu dinlemem ve dinlemem gereken zamanları biliyorum artık.

“Terzi kendi söküğünü dikemez!” diye bir laf vardır. Sanmayın ki bu konuda konuşan herkes mükemmel ebeveyn ve mükemmel çocuk yetiştiriyor. Bilmek önemlidir ama her zaman yeterli değildir. Bana göre mutlu ve huzurlu insan, eylemleri ile söylemleri bir olan insandır. Hepimize nasip olsun inşallah.

En son isteyeceğim şey, bu kitabın size nasıl bir ebeveyn olmanız gerektiğini söyleyen yüzlerce hatta binlerce kaynaktan biri olması. Bu kitap yıllardır aldığım eğitimler, yaptığım röportajlar, verdiğim seminerler, okuduğum ve araştırdığım akademik çalışmalar ile deneyimlerimin harmanlanmış halidir. Elbette güncel araştırmalar, kanıtlanmış bilgiler var. Ancak ben bu kitabı, uzman gözüyle bir annenin deneyimleri ve samimi paylaşımları olarak görmeyi isterim. Hiçbir tıbbi ya da akademik kesinlik/yargı içermez. Her konu, her ailenin, ebeveynin koşullarına, ihtiyaçlarına ve çocuğun mizacına göre değişkenlik gösterir. Her çocuğun tek ve biricik olduğunu unutmayın. Lütfen okurken, kendinize iyi geldiğini hissettiğiniz kısımları alın. İyi gelmeyenleri esnetin. Ya da, “Burada beni rahatsız eden bir şeyler oldu” dediğiniz yerlere içtenlikle bakmanızı dilerim.

Günümüzde her şey zaten çok yorucu ve fazla. Bu kitap sizi hafifletsin, iyi hissettirsin, bir yerlere dokunup dönüştürsün, güzelleştirsin. Şifa olsun... Unutmayın, telafi her zaman mümkün. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, fark etmek, değiştirmek, iyileştirmek, özür dilemek, düzeltmek için asla geç değil.

Kitabı yazarken, en sona bölümlerle ilgili faydalı olabileceğini düşündüğüm kitap önerileri ekledim. Bu önerileri sadece anne



babalara değil, çocuklara da vermek ve bu sayede ailece bir fikri/kavramı birlikte okumaya, düşünmeye, olgunlaştırıp geliştirmeye kapı aralamak istedim. O nedenle çocuklar için de okuma önerilerim var. Ayrıca bazı bölümlerin sonuna belli pratikler koydum. Sadece okumakla kalmayıp harekete geçmek isterseniz yapabileceğiniz, sizi yormayacak, basit pratikler bunlar. Çünkü bir şeyleri değiştirmek ya da iyileştirmek için sadece düşünmek ya da okumak yetmiyor. Niyet edip sorumluluk almak, başkalarına suç yüklemekten birey olarak yapabileceklerine odaklanmak, mantıklı hedefler koymak ve hedefe doğru minik de olsa adım atmak gerekiyor. Umarım bu pratikler bu çerçevede işinize yarar.

Einat Nathan, *Olmak İstedğim Ebeveyn Büyütmek İstedğim Çocuk* kitabında şöyle der:

... Şunu unutmayın: Sadece gerçekten iyi anneler kendilerini kötü annemiş gibi hissederler. Bu, evrendeki en akıllı geribildirim sistemidir ve gelişmemize, ebeveynliğin zorluklarını derinlemesine anlamamıza ve evet bazen kendimize odaklanmamıza, işi mahvettiğimizi veya uyumsuz olduğumuzu hissetmemize olanak tanıyan da bu sistemdir. İyi bir anne olmanın tamamlayıcı parçasıdır bu sistem. En iyi tarafıdır.

Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Olmayalım da zaten. Ama muhtemelen, bu kitabı elinizde tutuyorsanız, yeterince iyi bir ebeveynsiniz. Çünkü yeterince iyi ebeveynler sorgular ve çaba gösterirler.

Bu sancılı ve biricik yolculuğunuzda size bir nebze olsun eşlik edebilirsem ne mutlu bana...

Keyifli okumalar.

# Doğumdan ergenliğe çocuğuyla birlikte büyümeyi seçenler için...

Ebeveynlik her gün yeniden başlayan, bazen zorlayan ama her zaman dönüştüren bir yolculuk. Bu yolculukta her gün yeniden öğreniyor, gelişiyor, çocuğumuzla birlikte büyüyoruz.

Zaman değişiyor, çocukluk değişiyor, biz değişiyoruz. Ama içimizdeki "iyi bir ebeveyn olma" isteği hep aynı kalıyor. Bazen yetersiz hissediyoruz, bazen yalnız... Ve çoğu zaman mükemmel olmaya çalışırken ebeveynliğin tadına varamıyoruz.

Gazeteci, yazar, ebeveyn koçu Zeynep İşman, *Birlikte Büyüyoruz*'da kendi deneyimlerinden yola çıkarak hatalarıyla, sorgulamalarıyla, yeniden denemeleriyle ebeveynliğe dair içten ve yalın bir ses oluyor. Zorlandığımız anlarda, şefkatli bir yaklaşımla bize şunu hatırlatıyor: "Yalnız değilsiniz."

Bu kitap, uyku sorunlarından öfke patlamalarına, teknoloji bağımlılığından akran zorbalığına kadar pek çok konuda ebeveynliğe dair duyarlı bir bakış açısı sunuyor.

Unutmayalım ki, mükemmel ebeveyn yoktur. Anlayan, dinleyen ve birlikte büyümeğe gönüllü olan ebeveyn vardır.

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 260

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-5941-48-0



9 786255 941480

  
Doğan  
Kitap