

AKADEMİSYEN ANNE

SANİYE BENCİK KANGAL

SINIR

—
Çocuk
Gelişimi
—

VAR



SINIR

YOK

**İLK BASKI
100 BİN ADET**



Kurallı bir ortamda güven içinde büyüyen çocuklar

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal, 1980 yılında Ankara'da dünyaya geldi. Uzun bir eğitim maratonunun ardından, 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Aynı yıl özel bir zihinsel engelliler rehabilitasyon merkezinde çocuk gelişimci, 2004 yılında ise özel bir anaokulunda eğitim koordinatörü olarak görev yaptı. Daha sonra alandaki deneyimlerini akademik deneyimlerle birleştirmek amacıyla Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nde akademisyenlik yolculuğuna başladı. Yüksek lisans ve doktora derecelerini ise üstün yetenekli çocuklarla çalışarak hazırladığı tezleriyle aldı. Öğrenme maratonu asla bitmeyen Saniye Bencik Kangal, 2011 yılında öğretim görevlisi, 2014 yılında yardımcı doçent, 2017 yılında doçent unvanlarını aldı.

Yurtiçinde ve yurtdışında anne babalara ve eğitimcilere yönelik olarak, ebeveynlik becerilerini destekleme ve çocuk gelişimi konulu yüzlerce seminer verdi. Aynı zamanda ulusal ve uluslararası kongrelerde bildiri sunumlarıyla birlikte ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde makaleleri, ders kitapları ve ders kitaplarında kitap bölümleri ile akademik çalışmalarını sürdürdü.

2017 yılında çıkan *Korkma! İyi Bir Annesin* isimli ilk kitabının ardından, *Oyunperest*, *Evlad*, *Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor?*, *Ailenizin Kumandası* isimli kitapları ile anne babaların ve eğitimcilerin, *Sana Kek Yaptım*, *Dünya Kadar Çocuk*, *Kakaloji*, *Kakademi*, *Kakazoo*, *Balyanaklar İçin Mahremiyet*, *Zorbalığa Karşı Taktiklerim Var*, *Cesaret Hep Yanımda*, *Özgüvenim Tam Hata Yapmaktan Korkmam*, *Ne Eksik Ne Fazla*, *Noktagiller* kitapları ile okulöncesi dönem çocukların,

Hayat Dediğin Yelekler Arası, Tatlı Bir Telaş, Gizli Bir Hazine, Ortaya Karışık, Gerçek Bir Masal, Okumayı Söken Çocuk kitaplarıyla okul dönemi çocukların hayatına dokunmayı amaçladı. Eserleri, ebeveynlik ve çocuk kitapları kategorisinde en çok tercih edilen kitaplar arasında yer aldı. Türk Kızılayı için hazırladığı *Eğlenceli Gelişim Etkinlikleri* isimli kitabı üç farklı dile çevrilerek ülke çapında tüm dezavantajlı çocuklara dağıtıldı.

2022 yılında ilki Darıca'da olmak üzere Mersin, Bursa, Hatay, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Sivas, Antalya, Denizli, Kocaeli, Sakarya, Çerkezköy, Yalova ve Ünye'de Akademisyen Anne Anao-kullarını kurdu. Okulları için hazırladığı eğitim programında bağımsız düşünme becerileri gelişmiş, farklılıklara saygı duyabilen, geleneklerine bağlı ama dünyayı tanıyan, çağdaş, geleneksel ve modern (ÇAGEM) temelli eğitim yaklaşımıyla çocukların gelişimini çok yönlü desteklerken dünya vatandaşı çocuklar yetiştirmeyi amaçladı.

Geliştirdiği "OYUNPEREST Gelişim Akademisi" isimli mobil uygulama, TÜBİTAK tarafından desteklenerek anne babaların ilk altı yılda çocuklarının gelişimini video yoluyla gün gün takip edebileceği ve gelişim destek önerileri alabileceği ilk platform olma özelliğini taşıdı.

Sosyal medyada "Akademisyen Anne" hesabıyla milyonlarca anne babaya gelişim destek önerileri veren yazar, çocuklar ve yetişkinler için yazmaya, sosyal medya paylaşımları yapmaya, araştırmaya, konferanslar ve seminerler vermeye büyük bir tutkuyla devam ediyor.

SINIR VAR SINIR YOK

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Yazan: Saniye Bencik Kangal

Editör: Sema Çubukçu

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 / Şubat 2025 / ISBN 978-625-5941-03-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa tasarımı: 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 / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Sınır Var Sınır Yok

Saniye Bencik Kangal

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Önsöz	9
1. BÖLÜM / Sınır mı, Fırsat mı?	15
Gelişimsel gerçekler ve sınırlar	28
Problemmiş gibi görülen normal davranışlar	37
2. BÖLÜM / Kriz Anları / Öfke Nöbetleri	55
Neden krizler yaşıyoruz?	62
Krizler de sevdaya dahil	67
İlişkiyi onarmak	69
Özür dileme	76
Çocuğunuzdan mesaj var	91
Kıyas	93
Ödev krizleri	97
3. BÖLÜM / Teknolojiye Sınır Koy	111
Adım adım bilinçli teknoloji kullanıcısı yetiştirme	120
Teknoloji sözleşmesi	144
“Çocuğum YouTuber olmak istiyor”	148
“Çocuğum telefonu bırakmıyor”	150
4. BÖLÜM / Esnemezsen Kırılırsın	155
“Çocuğuma bağırdım, çok pişmanım”	161
Krizi fırsata çevirin	163

Duygusal okuryazarlık	165
Sınırlar ve kuralların esnekliği.....	168
Zor durumlarda duyguların düzenlenmesi	174
Olumlu iletişim	177
Geç kalmadın, erken de değil	182
Küçük bir anı ve sonsöz	191
Ek.....	195
Kaynakça	199

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Önsöz

“Hâlâ ödevinin başına oturmadın mı sen?”

“Bak hâlâ elinde telefon, bırak çabuk!”

“Bu odanın hali ne! Misafir gelecek demedim mi, topla hemen!”

“Dilimde tüy bitti kitap oku diye diye, kapat şu televizyonu! Al kitabı eline!”

Cümleler tanıdık geldi mi? “Evet” dediğinizi duyar gibiyim. Hatta “Ama hocam hiç sözümü dinlemiyor” dediğinizi de duyuyorum. Ne dersiniz, babasına çekti de ondan mı böyle oldu? Yoo yooo tıpkı babaannesi! Dayısı mı? Evet evet, tüm suç hayırsız dayısında.

Çocukların istenmeyen davranışları söz konusu olduğunda günah keçisi olan bir akraba kapının dışında mutlaka bekler. Bilimsel gerçekler her ne kadar genetiğin gelişim üzerine etkisinden bahsetse de çevrenin ve bu çevrenin en önemli unsuru olan anne baba tutumlarının etkisi şüphesiz ki en baskın olandır. Evet, o meşhur şarkıda dediği gibi: “İyi şeyler hep baba tarafı ama faturalar hep bana kesilecek” diye düşünüyorsanız haklısınız ama hayat müşterek. Fatura hem anneye hem babaya hem de bu topluma kesilecek. Faturanın kabarık gelmesini elbette istemeyiz. Bu nedenle çocuklarımıza etkin ve etkili sınırlar koymayı amaç ediniriz. Sınırlar konusunda ise kafamız oldukça karışıktır. “Çabuk yatağın üzerinde zıplamaya son ver!” cümlesinin sınır koymakla eşdeğer olduğunu düşünüyoruz. Ya da “Üç kadar sayıyorum. Yatağın üzerinde zıplamaya bir son vermezsen parka marka gidemeyiz” cümlesinde sınırları net çizdiğimizi zanneder; disiplinli ve tutarlı bir ebeveyn olduğumuz için çocuğumuz zıplamayı bırakmazsa gerçekten de

parka gitmemeyi planlarız. Bir haberim var. Bu cümlelerin sınır koymakla bir ilgisi yok. Tam tersine bu cümleler tehdit ve üstencilik içeriyor.

“Peki tüm bunlar neden oluyor? Sınırları nasıl koyup sürekliliğini sağlayacağım?” dediğinizi duyar gibiyim.

İşte bu kitap çocukların bir yardım ılığı. Kulağıma fısıldıyorlar. Diyorlar ki: “Biz aslında yaptığımız her yanışta iki mesaj veriyoruz. Anne babalarımıza düşen bu mesajı almak.” Ya diyorlar ki: “... yapmayı öğrendim bana fırsat sun” ya da “... konusunda ne yapmam gerektiğini bilmiyorum bana destek ol, bana ğret.”

Örneğin yürüme konusundaki mesaj çok nettir: “Yürümeyi öğrendim, bana fırsat sun.” Yetişkin bu mesajı hemen alır çünkü çocuğunun yürümesini zaten dört gözle bekliyordur. Çocuk yürümeye başladığı anda ev düzeni değişir. Ortadan sehpalardan kaldırılır, kırılacak eşyalar kutulanır, sivri köşelere koruma önlemleri alınır ve çocuğun istediği “fırsat” sağlanır. Mesajı net bir şekilde alan anne baba, çocuğun gelişimini desteklemek için elinden geleni yapar. Peki çocuk kumandayı televizyona fırlattığında, kardeşinin saçını kestiğinde, yeni boyattığımız duvarları boydan boya sürrealist bir çalışmayla süslediğinde, “Seni sevmiyorum!” diye bağırdığında, yemek yemeyi reddettiğinde, eve gelen arkadaşına vurduğunda, kardeşinin en sevdiği oyuncacığını kırdığında, odasını toplamadığında, ödevini yapmadığında, kış günü şortla parka gitmek istediğinde, yemek yemeyi reddettiğinde, kitap okumadığında, asansörün düğmesine basmadığı için kriz yarattığında ne olacak? Bu kriz anları neden yaşanıyor anlamak ve etkili disiplin yöntemleriyle bunların üstesinden gelmenize yardımcı olabilmek için bu kitabı kaleme aldım. Lütfen unutmayın, çocuklar bu davranışların hiçbirini sizi sinir etmek için yapmıyor. Belki de yetişkinlerin en büyük yanılgısı burada başlıyor. Çocuk, “şu duvarı boydan boya izeyim de annem babam sinir olsun” diye hareket etmiyor, zaten böyle bir neden-sonuç ilişkisi kuracak bilişsel beceri düzeyine sahip değil. Ama yetişkinin elinde bir etiket makinesi hemen çocuğu etiketliyor: “yaramaz, şımarık, doyumsuz” ve akabinde savunma mekanizmasını çalıştırıyor: “Dayısına ekmiş!”

Bu tip davranışlarda çocukların mesajını alabilirsek onların gelişimsel yolculuğunun yoldaşı olma konusunda büyük bir adım atmış olacağız. Çünkü bilmiyorlar, yönetemiyorlar, her bir davranışta öğrenme ve gelişim fırsatı istiyor ama yetişkine bunu en ilkel yöntemle anlatıyorlar.

İlk olarak bu davranışlar neden yaşanıyor gelişimsel perspektifte bu konuyu ele alacağız. Çünkü bir davranışın nedenini bilmek çözüme sizi bir adım yaklaştırırken etiketten, kıyastan üç beş adım uzaklaştırır. Dolayısıyla önce nedenlerin üzerinde duracağız, yani gelişimsel gerçekleri öğreneceğiz. Öğreneceğiz ki beklentilerimizin sınırını belirleyebilelim. Daha sonra etkin sınırlar nasıl koyacağız? Hangi davranış karşısında nasıl tepkiler vereceğiz? Örnek olaylar üzerinden inceleyeceğiz.

Kitabın son bölümünde ise ilişkilerimizi nasıl onaracağımızı, esneyen sınırlarımızı nasıl koruyacağımızı, hangi durumlarda esneyebileceğimizi Gözübüyük ailesinden ve kendi hayatımdan örneklerle açıklayacağım. Çocuğumuzun yaşı kaç olursa olsun dönülmez bir yolda olmadığımızı, geç kalmadığımızı göreceğiz.

Bütün bunları konuşurken, tartışırken, anlamaya, anlamlandırılmaya çalışırken Gözübüyük ailesi bize eşlik edecek. Anne Tuğçe söylenecek, baba Bülent isyan edecek, küçük oğlumuz Uras gelişimsel yolculuğuna krizleriyle devam ederken, ergen kızımız Melis sınırlarını zorlayacak, babaanne Saadet ise kendi doğrularını dikte edecek ve sınırları delmek için var gücüyle çaba sarf edecek. Onların hikâyesinde kendimizi bulup önce olayların nedenini anlayacak, sonra da çözüme birlikte ulaşacağız.

Haklısınız, her zaman yazıldığı gibi olmayacak. Çocuk gelişimiyle ilgili kitaplar sizlere derya deniz bilgi sunuyor. Elinizde tutacağınız bu kitap da bunlardan biri. Bu bilgilerle neler yapacağınız size kalmış çünkü bir bilgiye sahip olmak onu uygulamak, ondan fayda sağlamak anlamına gelmiyor. Bunun için motivasyon ve istek lazım. Bu bilginin işe yarayacağına inanç lazım. Örneğin tarhana çorbası yapmayı çok iyi biliyorum. Canım tarhana çorbası çektiğinde dolaptan tarhana kavanozunu çıkarıp zeytinyağında sarımsak ve naneyi şöyle bir döndürüp, üzerine biraz domates,

tarhana ve su ekledikten sonra bu bilgi hiçbir işime yaramıyor. İhtiyacımı gidermesi için eyleme geçmem şart. Çocuk gelişimiyle ilgili bilgiler de öyle. İhtiyacınıza yönelik bilgiler kitabın sayfaları arasında, ancak tencerenizi ocağın üzerine koymak ise tamamen sizin iç motivasyonunuza kalmış.

Hepimizin isteği, kendinden ve yaşadığı toplumdan tatminkâr, mutlu, “dünya yaşanılabilir adil bir yerdir” inancı geliştirmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, karşılaştığı problemleri medeni yollarla çözebilen, ahlaklı, nazik, merhametli, saygılı çocuklar yetiştirmek değil mi?

Peki hangi tutumlarımızla bu davranışların tohumlarını toprağa ekmiş oluruz? Neler yapmalı, daha da ötesi neler yapmamalıyız? Hiç bağırılmayacak mıyız? Ceza vermeyecek miyiz? Ödüllendirmeyecek miyiz? Peki çocuk, sınırlarını nasıl bilecek? “İnsanlar biz, sınırlarımızı aldırma gibi yaşayamayız” diyenler burada mısınız? Hoş geldiniz. Bu kitap tam da sizin için ve bu nedenlerle yazıldı. Yolunu kaybetmiş, disiplin ve sınırlar konusunda kafasındaki sorulara cevap bulamamış tüm anne baba ve eğitimcilere yolculuk etmek dileğiyle...

Haydi başlayalım.

Gözübüyük ailesi



Anne: Tuğçe



Baba: Bülent



Çocuk: Uras
2 yaş



Abla: Melis
15 yaş



Babanne:
Saadet

1. BÖLÜM

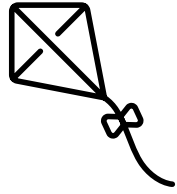
Sınır mı, Fırsat mı?

DÖNEM KİTAP
ÖRNEKTİR

Tuğçe'nin gözünden



Sonunda uyudu! Artık ne kadar da zor uyuyor. Bebekken ne güzeldi, uzun öyle uykuları benim için sıcak bir kahve molası olurdu. Ama artık uyutmak o kadar zor ki. Zaten kıpır kıpır. Yürüsün diye onca zaman bekledim bekledim ama başıma geleceklerden habersizmişim. Çocuk bir buçuk sene boyunca oturduğu yerden karıştıracağı yerlerin planını yapmış sanki. Neyse yürümeyi öğreniyor, olacak o kadar. Hareketliliğini tolere ettim ama son dönemdeki saldırgan davranışlarını nasıl çözeceğimi hiç bilmiyorum. Eline aldığı her şeyi fırlatıyor! Ama her şeyi! Geçen gün kumandayı televizyona fırlatması bardağı taşıran son damla oldu. Elimde olmadan, "Bir daha yapmayacaksın!" diye bağırdım. Ben bağırınca Uras ağladı. Hem de ne ağlamak; sanırsın etinden et kopardım. Uras ağladıkça Bülent de "Bir tek hafta sonumuz var o da böyle çılgın kıyamet mi geçecek?" diye söylenmeye başladı. "Ne yapayım Bülent, kırsın mı kıymetli televizyonunu?" deyince, "Sen bu çocuğu bu hale getiriyorsun!" demez mi? Kendisi bu evin nesî oluyor çok merak ediyorum. "Baba dediğin köşe yastığı olmaz" diyorum, "Ben zaten köşe yastığı değil, mihenk taşıyım" diyor. Çok haklı aslında. Mihenk taşı madenlerin saflık derecelerinin ölçülmesinde kullanılmış. Yani bir şeyin saflık derecesini ölçen bir testmiş. Benim de bu hayat-taki imtihanım, mihenk taşım Bülent. Saflığının ölçüldüğü bir sınavdayım sanki. Velhasıl Uras ağladı, Bülent söyledi, ben ikisine birden bağırdım derken bir pazarımız vardı o da kavga gürlütüye kurban gitti.



Mükemmel anne baba yoktur, ama yeterince iyi olmak mümkün!

Hepimizin isteği mutlu, “dünya yaşanılabilir adil bir yerdir” inancı geliştirmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, karşılaştığı problemleri medeni yollarla çözeabilen, tatminkâr, ahlaklı, nazik, merhametli ve saygılı çocuklar yetiştirmek...

Peki bu hayali nasıl gerçeğe dönüştüreceğiz?

Hiç bağırılmayacak mıyız?

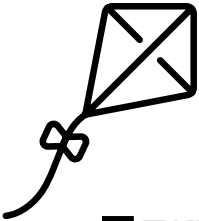
Ceza vermeyecek miyiz?

Ödüllendirmeyecek miyiz?

O zaman çocuk, sınırlarını nasıl bilecek?

Sınır Var Sınır Yok, disiplin ve sınırlar konusunda kafasındaki sorulara cevap bulamamış tüm anne baba ve eğitimciler için yazıldı. Akademisyen Anne Saniye Bencik Kangal, kendi hayatından ve Gözübüyük Ailesi'nden çarpıcı örneklerle, çocuk gelişiminin inceliklerini ve sınırların önemini anlatıyor. Çocukların gelişimsel ihtiyaçlarıyla uyumlu sınırlar koymak, onlara anlayışla rehberlik etmek ve krizleri sakince aşmak için adım adım bir yol haritası çiziyor.

“İnsanız biz, sınırlarımızı aldığımız gibi yaşayamayız” diyenler burada mısınız? Akademisyen Anne Saniye Bencik Kangal’la ufuk açıcı bir yolculuk sizi bekliyor!



QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺195

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-5941-03-9



9 786255 941039

DK
Doğan
Kitap