

EBEVEYNİN YOLCULUĞU

bir aile meselesi

ÇOCUKLUĞUMUZUN
İZİNİ TAKİP EDEREK
ANNE BABALIĞIMIZI
DÖNÜŞTÜRMEK

Zeynep Cihangir Çankaya
Serdar Çankaya



Prof. Dr. Zeynep Cihangir ankaya, lisans eğitimini 1997 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2000 yılında Ankara niversitesi'nde yüksek lisansını, 2005 yılında Gazi niversitesi'nde doktora eğitimini bitirdi. 2000'li yılların başında doktora tez çalışmasıyla pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, mutluluk ve psikolojik ihtiyaçlar konuları üzerinde çalışmaya başladı. Akademik alışmaları iyi oluş, umut, karakterin güçlü yanları, yaşıam kalitesi, yaşıam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar gibi pozitif kavramlar üzerinde temellendi. Çocukların, gençlerin ve yetişıkinlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının artırılmasına ve pozitif özelliklerinin gelişıtirilmesine yönelik ulusal ve uluslararası yayınlar yaptı ve tezler yönetti. eşıitli üniversitelerde ğretim yesi olarak çalıştıktan sonra 2022 yılında üniversitedeki görevinden emekli oldu. Aynı yıl çocukların zfarkındalıklarını ve duygusal sosyal becerilerini gelişıtmek için *SEN* kitaplarını yazdı. Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışma Merkezi'nde ocuk, genç ve yetişıkinlerle çalışmaya devam ediyor.

Serdar ankaya, lisans eğitimini 2000 yılında, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda tamamladı. Üniversite yıllarında ve sonrasında farklı belgesel projelerinde, TV programlarında yapımcı elemanı olarak görev yaptı. Hazırlayıp sunduğu radyo programıyla 1997 yılında Radyo ve Televizyon Gazetecileri Derneği Radyo dl'n aldı. 1999 yılında gönüllü çalışmacı olarak bulunduğu İrlanda ve İngiltere'de dezavantajlı bireylerle çalıştı. Uzun yıllar boyunca Aikido ile uğraşıtı (2. Dan). 2003-2016 yılları arasında devlet okullarında psikolojik danışman olarak hizmet verdi. 2016 yılında Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'ni kurarak mesleğini burada yürütmeye başladı. Halen yetişıkinlere, çiftlere, yöneticilere ve kurumlara danışmanlık yapmaya devam ediyor.

EBEVEYNİN YOLCULUĞU DİZİSİ

Birlikte Büyüyoruz

Bıır Bıır Konuşan Minikler

BİR AİLE MESELESİ

Yazan: Zeynep Cihangir Çankaya & Serdar Çankaya

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 / Haziran 2025 / ISBN 978-625-5941-77-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

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

Bir Aile Meselesi

Zeynep Cihangir ankaya
Serdar ankaya

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İki gözümüzün çiçekleri Birce'yle, Gülce'ye...
Her sayfada iziniz var; birlikte öğrendiklerimizi anlattık.

İçindekiler

Bir Aile Meselesi.....	11
Sunuş.....	13
Giriş.....	15
1. Bölüm: ÇOCUKLUĞUM	21
Mutsuz bir çocukluk, mutsuz bir yetişkinliği mi getirir?	23
Zor bir anne babayla büyüdüm	36
2. Bölüm: EBEVEYNLİĞİM	93
Evdeki diğer çocuklar: Anne babalar.....	95
Ebeveynlik tuzakları.....	104
Hassas kalpler ebeveyn olduğunda	118
3. Bölüm: ÇOCUĞUM.....	133
Çocuğumuzun duygusal ihtiyaçları.....	135
Hassas çocuklar	145
Pırlanta çocuklar	159
Dürtüsel / tepkisel çocuklar.....	168
4. Bölüm: EBEVEYNLİK BECERİLERİ	181
Çocuğumu nasıl sağlıklı ve mutlu büyütürüm?	183
Sonsöz	223
Duygu kelimeleri listesi	224
Kaynakça	226

Bir Aile Meselesi

On yedi yaşından beri hayatı paylaşan iki arkadaşız. On yedi yaşından beri iki psikolojik danışman olarak hayatı konuşuyor, insanları merak ediyor, elimiz yettiğinde dilimiz döndüğünce onlara yardımcı olmaya çalışıyoruz. Bu amaçla 2016 yılında Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışma Merkezi'ni kurduk. Mesleki deneyimimiz arttıkça pek çok insanın kılavuzsuz büyüdüğüne, yolunu kendi kendine bulduğuna, yalnızlık hissettiğine şahitlik ettik. Bu tablo karşısında çaresiz kalmamak için de 2023 yılından bu yana Bir Aile Meselesi kanalında zor konuların kolaylıkla konuşulabileceğini, korkularımızın üstesinden gülümseyerek gelebileceğimizi, neşeyle kederin iç içe olabileceğini anlatmaya çalışıyoruz. Anadolu'nun her yerinde, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine ulaşma imkânı olmayanlara, imkân olsa da gücü yetmeyenlere elvermeye gayret ediyoruz. Kendini anlamaya çalışan üniversite öğrencisine, çocuğunu nasıl daha doğru büyüteceğini merak eden anne babaya, aradığı huzuru neden bulamadığını bilemeyen yetişkine yalnız olmadığını hatırlatmak istiyoruz. Bunu şimdi de *Bir Aile Meselesi* kitabıyla yapmaya çalışıyoruz. Tüm bunları, bizi büyüten ülkemize duyduğumuz borç ve sorumluluk duygusuyla yapıyoruz.

Sunuş

Bazı sorular vardır; bir kez zihninize düşer, bir daha da sizi bırakmaz. Günlük hayatın içinde ansızın belirir; bir ses, bir koku ya da bir cümleyle geçmişin kapısını aralar. Ve birden anlarsınız: Çocukluğunuz aslında hiç gitmemiştir; hâlâ sizinle birlikte yaşamaktadır. Çocuğunuzun gözlerine bakarken, kendi çocukluğunuzun izlerini görürsünüz. İşte o an, içinizden şu sorular geçer: Ben nasıl bir çocuktum? Hangi anılar, hangi duygular beni şekillendirdi? Peki ya şimdi nasıl bir anne ya da babaya dönüştüm? *Bir Aile Meselesi* tam da bu derin ve sarsıcı soruların izini sürüyor. Yanıt aramaktan çok, bu sorularla birlikte kalabilmeyi; onlara içtenlikle ve cesaretle bakabilmeyi teklif ediyor.

Bu kitap, kusursuz bir ebeveyn olmanın formüllerini vermiyor. Onun derdi çok daha derin, çok daha insani: Kendi çocukluğumuzu anlamak ve hem anne babamıza hem de kendi ebeveynliğimize başka bir gözle bakabilmek. İçimizdeki çocukla yüzleşmek, geçmişin izlerini keşfetmek ve böylece geleceğimizi şekillendirmenin temelini atmamıza olanak tanımak. Kendi kırgınlıklarımızı, yarım kalmışlıklarımızı ya da ruhumuzu doyuran şeyleri fark ettikçe, çocuklarımızla şefkatli bir ilişki kurmanın yolu da açılmaya başlıyor.

Ebeveynin Yolculuğu serisini hazırlarken amacımız, yalnızca bilgi sunan değil; kalbe dokunan, düşündüren, içimizdeki anne babaya ses veren kitapları bir araya getirmektir. İşte bu yüzden *Bir Aile Meselesi*, bu serinin en özel duraklarından biri oldu. Okura sadece doğruları sıralamıyor; onunla birlikte sorular soruyor. Bu sayede kendi çocukluğumuza daha şefkatli, kendimize ise daha yakından bakabilmemizi mümkün kılıyor.

Prof. Dr. Zeynep Cihangir ankaya ve Psikolojik Danışman Serdar ankaya'yı çoğunuz podcast'lerinden ve YouTube kanallarından tanıyor­sunuz. Benim de hayranlıkla takip ettiğim, hem alanında son derece yetkin hem de bizlere bu kadar yakın ve iten bu iki uzmana kitap yolculuğunda eşlik etmek benim için büyük bir mutluluktur. Eminim, siz de benim gibi kitabın satırları arasında gezinirken sık sık, "Bu benim hikâ­yem" diyeceksiniz. Bazı şeyleri ilk kez durup düşünmeye başlayacak, belki de içinizde bir sızı hissedeceksiniz... Ama en çok da şunu fark edeceksiniz: Kendini anlamak, çocuğuna iyi bir anne baba olmanın en içten yoludur.

Bu kitap bizi iimize bakmaya, köklerimize uzanmaya, kendimize ve çocuğumuza daha şefkatli bir yerden yaklaşmaya çağırıyor. Okudukça hatırlıyoruz: İyileşmek mümkün. Anlamak mümkün. Dönüşmek mümkün. Ve belki de, en çok buna ihtiyacımız var.

Senem Han Uysal
senemhanuysal@gmail.com

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Giriş

Çocukluk hiç bitmez... Yaşınız ilerler, büyürsünüz, saçınıza ak- lar düşer ama o hep oradadır. Kalbiniz kırıldığında, düşünmeden verdiğiniz kararlarda, o artık sizi sevmediğini söylediğinde, hak- kınız yendiğinde, görmezden gelindiğinizde, yok sayıldığınızda, geçmeyeceğine inandığınız bir yalnızlığa teslim olduğunuzda, kontrolsüz öfkenizle, dolmuş gözlerinizle, yüzünüzdeki kırılgan ifa- deyle döndüğünüz yer daima çocukluğunuzdur.

O anda size bakan biri, sizdeki yetişkin kadını/adamı değil, o an ortaya çıkan çocuğu görür. Duyguları yaşama biçiminiz, ani çıkışlarınız, keskin tavırlarınız, anlık inançlarınız, düşünceleriniz ancak bir çocuğa uygundur; siz de bilirsiniz ki başka bir zamanda bu durumda böyle davranmazdınız. Akliselim bir yetişkin gibi yö- netebilirdiniz.

Tabii çocuk tarafımız her zaman kaygılı, öfkeli, üzgün değildir. Şakalar yapan, şarkılar söyleyen, meraklı gözlerle etrafa bakıp an- lamaya çalışan; sebepsiz bir yaşam sevinci duyan, çocuklarımızla neşe içinde kıkırdememizi, yaşam coşkusu, yaşam sevinci hisset- memizi sağlayan aydınlık bir yüzü de vardır. Şimdi kim diyebilir ki büyüdük ve içimizdeki çocuğu unuttuk diye; mümkün mü böy- le bir şey? İnsan büyüdüğü evi unutabilir mi?

İşte biz de bu satırları anne baba olarak hem büyütme sorumlu- luğunu taşıdığımız kendi çocuklarımız hem de büyümeyen çocuk tarafımız için yazdık. Okudukça siz kendi çocukluğunuzu anlayın, anladıkça çocuklarınızı daha huzurlu, daha konforlu büyütebin diye bir ses olmaya çalıştık. Çünkü biz de anne babayız, bizim de bir çocuk tarafımız var. Biz de zorlanarak, zaman zaman kaybola-

rak, bir kılavuz arayışıyla büyüdük. Anne babalığı hatalar yaparak öğrendik.

Kitaplarda okuduklarımızın, derslerde öğrendiklerimizin çare olmadığı anlar yaşadık. Deneyimin bilgiye galip geldiğini, yeni öğrenmelerin eskiler karşısında güçsüz kaldığını en derinlerimizde hissettik. Pek çok şey dönüp dolaşıp içinde büyüdüğümüz aileye, orada öğrendiklerimize, orada öğrenemediklerimize ya da yanlış öğrenmelerimize dayanıyordu.

“Olmayız” dediğimiz gibi oluyor, “Yapmayız” dediklerimizi ziyadesiyle yapıyor, “Ben onun gibi davranmayacağım” dediklerimiz gibi davranıyorduk. Nereden kaçırırsak oraya doğru koşuyorduk, kimden uzak olmak için debeleniyorsak ona doğru yol alıyorduk. Etrafımıza baktığımızda da bize benzeyen çok insan olduğunu görüyor, yollarını bulmakta nasıl zorlandıklarına danışma odalarında şahitlik ediyorduk. Birbirimizden farkımız yoktu; sınıf, statü, eğitim, donanım düzeyi fark etmeksizin hepimizin meselesi, “Bir Aile Meselesi”ydi.

Kimimizinki sahip olup zorlandığımız, baş edemediğimiz, kimimizinki sahip olamayıp aramaya devam ettiğimiz bir aileydi. Ve bunun böyle devam etmek zorunda olmadığını, birbirimize el verebileceğimizi, birbirimizin ailesi olabileceğimizi, elimizi diğerinin sırtına koyarak “Ben buradayım” diyebileceğimizi düşündük ve bu inançla yola çıktık.

Bizim görmediğimizin bizimle başlayabileceğine, bizden sonrasını inşa edebilmenin mümkün olduğuna, geçmişe hayıflanmak yerine, gelecek için adım atabileceğimize inandık. Bildiklerimizi, gördüklerimizi, deneyimlediklerimizi, duvara toslamalarımızı anlatalım da izleyenin, dinleyenin, okuyanın sırtında bir el olsun istedik.

İlk ortak kitabımızın da anne babalıkla ilgili olmasına karar verdik çünkü bir çocuk gibi davrandığımız anların en güçlü tetikleyicisi bir başka çocuktur, hem de bizim çocuğumuz; en kıymetlimiz, en sevdiğimiz...

Neyi ne kadar öğrendiğimizi ne kadar becerebileceğimizi, kriz yönetme becerimizin gücünü, acıyan yerlerimizi, tetiklenmeye ha-

zır örüntülerimizi anlamanın en zorlu sınavı gibidir anne baba olmak. Ve biliyor musunuz, kendi çocuk taraflarına adil, merhametli, şefkatli yaklaşabilenler çocuklarına da aynı tavrı gösterebilirler.

Kendi, kişisel çocuk tarafıyla arası iyi olmayanlar, çocuk taraflarını görmezden gelenler, yok sayanlar, unutanlar, kusurlu olduğunu, sevilesi olmadığını düşünenler, kendi çocuklarıyla da bağ kurmakta zorlanıyorlar. Yani önce kendisi büyümeyen insan, çocuğunu da büyütürken zorlanıyor. Çünkü çocuk demek makul olmamak, sınırları zorlamak, talepkâr olmak, bir duygunun içinde kaybolmak, onu yönetememek, yönerge almakta zorlanmak demek; bunlar çocuğun, çocukluğun doğasında var; henüz bağlantıları tamamlanmamış bir beyinle dünyaya gelmiş birinden başka türlüünü beklemek de iyimserlik olmaz mı?

Bir taraftan da biz de zor zamanlardan geçtik, duygusal olgunluğa, büyümeye fırsat bulamadık. Sonra da kucağımızda bir çocuk bulduk, zorlanmamız çok anlaşılır değil mi? Bırakıp gitmek, istifa etmek, “Ben vazgeçtim” demek de mümkün değil. Üstelik biz başka türlü olacağız diye de yola çıkmışız... Ama şunu unutmayın, anne babalıkta kusursuz olmak söz konusu bile değil. Hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ediyoruz. Bize gösterilmeyeni el yordamıyla, deneye yanıla bulmaya çalışıyoruz. Daha iyisini bilseydik, becerebilseydik onu yapmaz mıydık? Gösteren olsa izlemez, anlatan olsa dinlemez, “Haydi beraber yapalım” diyene eşlik etmez miydik?

Pek çoğumuz anne babalık hikâyesinde görmediğimizle, bilmediğimizle sınanıyoruz. Bu sınanmada zorlanmamak mümkün mü? İnsanlardan yalnızca yaşça büyüdükləri için iyi anne babalar olmalarını beklemek zaten adil de değil. Anne babalık biraz da hata yapılarak öğreniliyor, siz de hata yapacaksınız tabii ki... Nihayetinde, hâlâ anne babanızın küçük çocuğusunuz, buna hakkınız var.

Aslanan değişime açık olmak, eksiği gidermek, yanlış telafi etmek, mümkünse bunu tekrarlamadan doğruyu öğrenmek. Hedefimiz hata yapmamak, eksik olmamak değil de hatalı ya da eksik olduğumuz durumları nasıl yönetebileceğimizi öğrenmekten vazgeçmemek.

Bu kitapla size geçmişin bugününüzü ve anne babalığınızı nasıl etkilediğini anlatmaya çalışacağız. Eksik ve yanlış öğrenmelerinizin yerine, daha uygun yollar bulmanız için çabalayacağız. Ama bu kitap sadece çocuk sahibi olanlar için değil, kendi çocukluğunu anlamak isteyenler için de yazıldı. Biliyorsunuz bugünü anlamak için önce geçmişe, doğru bir açıyla bakmak gerekiyor. Geçmişimizi anlayabildiğimizde kendimizi yalnız ve ayrı hissetmediğimiz bir hayat kurabiliriz.

Elinizdeki kitabın birinci bölümünde sizi büyüttmüş olabilecek bazı ebeveyn tiplerini anlattık. Bu önemli; çünkü ebeveynlik model olarak, taklit ederek öğreniliyor. Eğer modeliniz sağlıklı değilse sizin de zorlanmanız çok anlaşılır bir durum. Ama bu model kaderiniz olmak zorunda değil, teslimiyet göstermeniz gerekmiyor. Yerine ne koyacağınızı bulabilirsiniz –ki bu kitapta anlatmaya çalışacağız– kendi ebeveynlik modelinizi oluşturabilirsiniz. Zaten zor bir ebeveynle büyüdüyse, bir çocuğun neye ihtiyaç duyduğunu ya da ona neyin iyi gelmediğini en iyi siz bilirsiniz.

İkinci bölümde artık büyüyen ve ebeveyn olan halinizin zorlanmalarından bahsettik. Doğruyu yeterince görmeden, duygusal ihtiyaçlarımız yeterince karşılanmadan anne babalık yapmanın bizi nasıl zorlayabileceğini yazdık.

Üçüncü bölümde, çocukların sahip oldukları için zorlanabilecekleri kimi kişilik yapılarını anlatmaya çalıştık; ki bu yapıların anne babalar olarak sizi de zorlayabileceğini tahmin ettik. Çocuğunuzun özelliklerini yeterince tanır ve doğru tanımlarsanız bulacağınız çözümlerin, kuracağınız etkileşimlerin daha verimli, daha etkili olacağını düşündük.

Ve son olarak kendimizi, çocuklarımızı daha iyi tanıdıktan sonra ebeveynlikte işinizi kolaylaştıracak tavsiyeler aradık, faydalı olmasını umuyoruz.

Şunu unutmayın lütfen: Bir çocuğu en iyi anne babası tanır. Uzmanların verdiği bilgilerden faydalanırken sezgilerinize güvenmeyi de unutmayın. Anne baba çocuğunu karanlıkta teninden, kokusundan tanır, bilir, bulur. Okuduklarınızın, sosyal medyada duyduklarınızın size kendinizi yetersiz, sıkışmış, tedirgin, cahil

hissettirmesine müsaade etmeyin. Bize inanın; anne babalık üzerine konuşanlar da –biz de bu gruba dahiliz– zorlanıyorlar, hiçbir şey öyle kolay olmuyor. Hepimiz daha doğrusunu, daha iyisini öğrenmek için çabalıyoruz zaten. Anne babalık matematik formülleriyle yapılacak iş değildir, görünmeyen değişkenleri çoktur. Çocuğunuz için tabii ki çabalayın ama bu arada kendinize şefkat göstermeyi de unutmayın.

Mesele huzur içinde şarkı söyleyen, şen kahkahalar atan, “Bu benim aklıma yatmıyor” diyen, güvenle elimizi tutan, arkadaşı düştüğünde kaldırıp “İyi misin?” diye soran, halden anlayan çocuklar yetiştirmek... E tabii bir de onun yaşam sevincini doyasıya paylaşan, anne babalığı zor bir sınav gibi değil de birlikte büyüme, olgunlaşma fırsatı gibi gören, ona gösterdiği şefkatle kendisi de iyileşen, hem ona hem de kendi içindeki çocuğa anne babalık edebilen insanlar olabilmek. Bütün bunları becerebilirsek üstümüze düşeni yapmışız demektir. Ne dersiniz?

DOĞAN YILDIZ
ÖRNEKTİR

1. Bölüm

ÇOCUKLUĞUM

Mutsuz bir çocukluk, mutşuz bir yetişkinliği mi getirir?

“Bu nasıl soru şimdi? Sen yetişkin gibi davranamıyorsun diye sorumluluğu annene babana mı atacaksın? Bugünkü mutşuzluğunun, yalnızlığının sorumlusu sen değil misin? Zaten, çocukluğun geğmişte kaldı; yapılacak bir şey de yok, tekrar tekrar düşünüp konuşmanın faydası da yok. Sorumluluk senin, yetişkin olmak bunu kabullenmeyi gerektirir.”

Aklımıza böyle sorular düştüğünde içşesimiz yukarıda da gör­düğünüz gibi hırçınlaşabiliyor ama söyleyin, sakın olsun... Derdi­miz sorumluluktan kaçmak ya da sıkıntılarımız için günah keğisi bulmak değil. Evet, çocukluğumuz geride kaldı ama o zaman his­settiklerimizi sıklıkla, kolaylıkla yeniden hissediyoruz: Bir bakışla kalbimiz kırılıyor, tek bir kelimeyle değersiz hissediyoruz, kimse­lerin bizi sevmediğini düşünüyörüz ya da çocuk gibi aşırı tepkiler veriyoruz. Peki, bunlar tamamen bugünle mi ilgili, dünün hiç mi etkisi yok? Bunu anlamaya çalışmak, sorumluluktan kaçtığımız ya da karamsarlığa teslim olduğumuz anlamına mı geliyor?

Geğmişte olup biteni anlamadan bugünü yönetmek mümkün mü gerçekten?

Pek mümkün değil aslında; çünkü mutşuzluğun bizi nasıl et­kilediğini görmemek, içinde kaybolmaya sebebiyet veriyor. Ço­cuklukta hissettiğimiz zorlayıcı duygular bir türlü peşimizi bırak­mıyor. Aslında bir şekilde çocukluk devam ediyor; duygularımızı geğmişte olduğu gibi bugün de bir çocuk gibi içinde kaybolarak ya­şıyoruz, yetişkinlerden beklendiği şekilde yönetemiyoruz. Üzerine düşünölmemiş bir geğmiş hayatımızda kör noktalar oluşturuyor.



Kendilerini anlayanlar, bir diğerini de büyütebilirler.

Çocukluk hiç bitmez... Yaşınız ilerler, saçınıza aklar düşer ama o hep oradadır. Kalbiniz kırıldığında, kendinizi kimsesiz hissettiğinizde, baş edemediğiniz bir öfkeyle sınılandığınızda, döndüğünüz yer yine orasıdır: çocukluğunuz.

Çocukluğunuzu anlamadan, bugününüzü doğru yorumlamanız pek de mümkün değildir.

Zeynep Cihangir Çankaya ile Serdar Çankaya, kişisel yaşantıları ve danışma odalarındaki deneyimlerinden yola çıkarak çocukluğun, bugünkü benliğimizi, kararlarımızı ve anne babalığımızı nasıl şekillendirdiğine ışık tutuyorlar. Kendinize dönebilmeniz, içinizdeki çocuğu şefkatle sarabilmeniz ve anne babalığa daha derin bakabilmeniz için...

Bir Aile Meselesi, yalnızca "Nasıl iyi ebeveyn olunur?" sorusuna cevap arayanlara değil; içindeki çocukla yeniden bağ kurmak, onu anlamak ve iyileştirmek isteyen herkese sesleniyor. Yanlış öğrenmelerin yerine daha işlevsel yollar koyabilmek ve hem kendinize hem de çocuğunuza şefkatle yaklaşabilmek için...

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat edisyonu

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 260

Sertifika no: 46919

ISBN 978-625-5941-77-0



9 786255 941770

Doğan
Kitap