



Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: 808

Anne-Baba Okulunda Sevgiyle Eğitim  
Dr. Mediha ÜRKMEZ

Edebî Redaksiyon  
Rukiye OKLAN

Son Okuma  
Cemile CANSEVER

ISBN: 978-605-7580-63-4

5. Baskı, Eylül 2020, Ankara, 5.000 Adet

© Bütün Yayın Hakları Türkiye Diyanet Vakfı'na aittir.  
Bu eser Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık  
Ticaret İşletmesi İcra Kurulu'nun 04.12.2019 tarih  
ve 135 sayılı kararıyla uygun görülmüştür.

Yayıncı Sertifika No: 48058

BASKI: **TDV**  
YAYIN MATBAACILIK TİC. İŞLETMESİ  
BASIMEVİ | PRINTING HOUSE

Ostim OSB Mahallesi 1256 Caddesi  
No: 11 06370 Yenimahalle / ANKARA

Tel: 0312 354 91 31 (pbx)

Faks: 0312 354 91 32

e-posta: bilgi@tdv.com.tr



ANNE-BABA OKULUNDA  
SEVGİYLE EĞİTİM

DR. MEDİHA ÜRKMEZ

## DR. MEDİHA ÜRKMEZ

1947 yılında Mersin'in Tarsus ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Tarsus'ta bitirdikten sonra 1973 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Aynı üniversitede Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ihtisasını tamamladı. 1980 yılında memleketi olan Konya'da muayenehane hekimliğine başladı. 13 yıl serbest hekimlikten sonra, Konya Selçuklu Belediyesi Kadın ve Çocuk Hastanesinde sorumlu hekim olarak görev aldı. Aynı zamanda Selçuklu Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü görevini yürüttü.

Mesleğinin ilk yıllarından itibaren amatör olarak toplum eğitimleri çalışmalarında bulundu. Emekli olduktan sonra, çeşitli sivil toplum kuruluşları bünyesinde 'Anne-Baba Okulu' ve 'Aile Eğitimi' çalışmalarında projelendirme ve eğitimcilik yaptı. Dr. Semin Güler Öğürtan ile birlikte yazdığı 'Aile Kurmak Aile Olmak' isimli bir kitabı yayımlandı. Halen profesyonel olarak yurt dışında eğitim çalışmalarına devam etmekte olan Dr. Mediha Ürkmez, evli ve 3 çocuk annesidir. Sevdiği bir mesleği olsa da bir kadının mutluluğunun temelinde emek verildikçe gelişen bir ailenin olduğuna inanmaktadır...



## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	VII
Giriş.....	1
Sağlıklı Disiplin.....	1
1. Haklara Saygı Duymak.....	10
2. Ortamın Havaasını Bozmamak.....	14
3. Öz Güveni Zedelememek.....	14
4. Uyumunu Sağlamak.....	17
5. Olumlu Örnek Oluşturmak.....	20
6. Hataya ve Tekrar Denemeye Fırsat Vermek.....	22
7. Fedâ Edilemeyecek İlişki Kurmak.....	26

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### DIŞ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

1. Sesle Kontrol Etmek: Bağırarak Yönlendirmek.....	77
2. Hareketi Durdurmak: Fiziksel Olarak Engellemek.....	80
3. Mola Vermek: Prensipler Işığında Bir Köşede Düşündürmek.....	84

4. Sözleşme Yapmak: Yazılı veya Sözlü Olarak Anlaşmak .....	93
5. Ödüllendirmek: İyi Davranışa Makul Bir Hediye Vermek .....	99
6. Cezalandırmak: Yanlış Davranıştan Ötürü Yıpratmak.....	106
7. Ebeveyn Gücü Kullanmak: Evde Haklarından Mahrum Etmek .....	113
8. Şiddet Uygulamak: Fiziksel Baskıya Başvurmak.....	115

## İKİNCİ BÖLÜM

### İÇ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

1. Problem Önleyici Tedbirler Almak: Riskleri Hesaplayıp Süreci Planlayın .....	127
2. Sağlıklı İletişim Kurmak: İyi Dinleyin, Etkili Konuşun .....	130
3. Dürüst Davranmak: Yalan Söylemeyin .....	136
4. Ekip Uyumu Oluşturmak: “Hayır” Dememeye Çalışın .....	140
5. Ortamı Düzenlemek: Çevre Şartlarını Değiştirmeyi Deneyin .....	144
6. Görmezlikten Gelmek: Her Detayın Üzerine Gitmeyin ....	145
7. Ters Mola Vermek: Ortamdan Uzaklaşarak Rahatlayın....	147
8. Sesli Düşünmek: Yüksek Sesle Özeleştiri Yapın.....	148
9. Doğal Sonuçlar Tekniğini Uygulamak: Deneme Yanılma Yoluyla da Öğretin.....	149
10. Sükût Etmek: Konuşmaya Bir Süre Ara Verin .....	158
11. Sebat Etmek: Yapılan İş ve Sonucunu Takip Edin.....	161
12. Problem Çözmek: Çözümünden Umudunuzu Kesmeyin....	164
Son Söz .....	171



## ÖN SÖZ

1980 yılından itibaren, muayenehane ve hastane şartlarında hasta ve ailesini bilgilendirme konuşmaları sonrası çocuk büyütme ve yetiştirme ile ilgili kitap yazmam istenirdi. Zaman zaman bunun 5-6 küçük kitaptan oluşan bir seri olmasını düşünmeme rağmen, bugün sadece disiplin konulu bir kitap oluştu.

90'lı senelerden beri çeşitli müessese, dernek ve vakıfların bünyesinde oluşturulan ana-baba okulu çalışmaları içerisindeki derslerin ses kayıtları esas alınarak düzenlenen bu kitap, çocuklara sağlıklı ebeveyn yaklaşımlarını işlemektedir.

Ülkemizin değerleri, ülkemizin örnekleri ile ele alınmış olması, doğrudan uygulamayı mümkün kılmaktadır.

Ailelerimizin huzuruna bir nebze katkıda bulunabilirsem ne mutlu!



# GİRİŞ

## SAĞLIKLI DİSİPLİN

**M**erhaba. Anne babalar olarak ne denli yetkin olsak da zihnimizi en çok meşgul eden kavramdır disiplin. Bu kitapta söze disiplinin manasından başlayacağız. Ne işe yaradığını, işlevsel disiplin kurallarını nasıl uygulayacağımızı, doğru davranışı nasıl yerleştireceğimizi, yanlış bir davranış oluştuyorsa çözüm odaklı disiplinler bir yaklaşımla bu durumun nasıl üstesinden geleceğimizi konuşacağız. Herhangi bir olayda, çocuğun yaşına ve ortamın özelliklerine göre hangi disiplin yolunun etkili olacağını tartışacağız. Yanlış disiplin yollarıyla doğru disiplin yollarının mukayesesini yapacağız. Yanlış disiplin yollarını kısaca konuşup doğru disiplin yöntemlerini daha ayrıntılı