



Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: 981

BİR GENÇ ANNE / BABA OLMAK  
Dr. Mediha ÜRKMEZ

Son Okuma  
Kafiye ÖZÜDOĞRU KOYUNCU

ISBN: 978-625-7672-95-5

2. Baskı, Nisan 2022, Ankara, 1.000 Adet

© Bütün Yayın Hakları Türkiye Diyanet Vakfı'na aittir.  
Bu eser Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık  
Ticaret İşletmesi İcra Kurulu'nun 09.04.2021 tarih  
ve 155 sayılı kararıyla uygun görülmüştür.

Yayıncı Sertifika No: 48058

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

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

Tel: 0312 354 91 31 (pbx)

Faks: 0312 354 91 32

e-posta: bilgi@tdv.com.tr

**Bir Gence**

**Anne | Baba  
Olmak**

Dr. Mediha 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. 'Anne-Baba Okulunda Sevgiyle Eğitim' ve Dr. Semin Güler Oğurtan ile birlikte yazdığı 'Aile Kurmak Aile Olmak' isimli kitapları 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
1. Genç veya Ergen Ana-Babası Olmak .....	1
2. Gençlik Çağının Genel Özellikleri .....	3

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GENÇLİK ÇAĞINDA GELİŞİM

1. Bedensel Gelişim .....	10
2. Zihinsel Gelişim .....	14
3. Duygusal Gelişim .....	18
4. Sosyal Gelişim .....	29
5. Cinsel Gelişim .....	68
6. Ahlâkî Gelişim .....	78

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENÇLİK ÇAĞINDA DİSİPLİN

1. Disiplinde Karşılıklı Konuşmanın Önemi .....	95
2. Gençle İlişkiyi Olumsuz Etkileyen Faktörler .....	106
3. Yanlış Disiplin Konusunda Alınabilecek Önlemler .....	115
4. Sağlıklı Disiplin Uygulamaları .....	117
5. Gençlikte Beslenme .....	136
6. Evde Kriz Yönetimi .....	140

## SONUÇ

### GENÇLİK ÇAĞI BİTERKEN

SON SÖZ .....	151
---------------	-----

## Ön Söz

**D**ilerim bu kitabı sizinle yolu kesişen bütün delikanlılarla beraberliklerinize uyarlamak üzere okuyorsunuzdur. Bu delikanlı ister evladınız, ister komşunuz olan bir genç, ister öğrenciniz, yardımcı elemanınız ve hatta yanlış davranışlar içinde olan hiç tanımadığımız bir delikanlı olsun...

İleri yaşın ayrıcalığı olarak öncelikle şunu paylaşmak isterim: Gençliğimden beri çocuk ve ergen hasta bakan bir hekim olarak birbirinden ilginç tablolarla karşılaştım. Aşırı baskı altında yetişen çocuklar, tam tersi şaşırılacak tavizlerle veya bağımlı kalması için üstün gayretlerle (!) büyütülen evlatlar... “Bu çocuktan bu anaya, babaya, aileye yâr olmaz!” dediğim ne kadar örnek varsa, yetişkinliklerinde beni yanıltmadılar. Ne acı ki bazıları da çok muzdarip oldukları o baskı veya aşırı tavizin sürdürücüsü oldular. Hekimlik hayatım boyunca inanarak tavsiye ettiğim ve bu kitapta yer verdiğim ilke ve tutumları, topluma hizmet çerçevesinde bir grup eğitimle arkadaşla yıllarca yürüttüğümüz ana-baba okulu eğitimlerinde de yürekten savundum.

Son yıllarda bu programlardan en çok talep edilen ergen ebeveynleri eğitimi idi. Bu eğitimlerde konuşulanların hülasası olan bu kitap sizi o sınıflara misafir edecek. Bizim derslerde yaşadığımız çeşitli duyguları yaşayıp düşüncelere dalacaksınız.

Evlatları büyümüş, hatta yuvadan uçmuş olanlar kederlenmesinler; hepimiz kendimizi eğitirken üzüntü, pişmanlık ve suçluluk yaşadık. Evlatlarına eziyet etmemeyi amaç edinmiş bir anne olmama rağmen, eksiklerim için onlardan defalarca özür dilediğimi hatırlarım. Ebeveynlik böyle bir şeydir: Çok müdahale edersiniz onun için özür dilerseniz, az müdahale edersiniz pasifliğiniz için özür dilerseniz. Bildiğinizin en iyisini evlatlarınıza uygulamanıza rağmen, her halükârda özür dilenmesi gereken bir şeyler bulunur. “Öyleyse okumamıza ne lüzum var?” diyenler olacaktır. Ebeveynsiz yükünüz naziktir! Ve incinmelerde kolayca tamir edilen yanlar olduğu gibi, tamiri mümkün olmayan yanlar da vardır. Emanetimiz olan evlatlarımız vasıtasıyla hem biz kârlı çıkabiliriz hem onlar; ancak tam tersine biz ve onlar aynı anda da kaybedebiliriz.

İnsan yetiştirmek, en işe yarar olanı yapmak için eksiklerimizi tamamlamaya, yanlışlarımızı düzeltmeye değer bir meslektir. Her ebeveynde, her ailede eksikler ve yanlışlar aynı değildir. Bakalım sizdeki ve ailenizdeki düzeltilmesi gereken noktalar neler olacak?

Bu çalışmalara gönül vermiş insanlar olarak, birbirimizi destekleyerek, besleyerek ailelerimizi

güzelleştirmeye, gelecek nesilleri daha huzurlu, daha donanımlı yetiştirmeye gayret etmekteyiz. Her güzel işin arkasında gizli kahramanlar olduğuna inanan birisi olarak, bana ait görünen çalışmaların arka planında mutlaka çok çeşitli boyutlarda emeği, desteği ve sabrı bulunan değerli eşim Doç. Dr. Abdullah Ürkmez'e minnet ve şükranlarımı sunarım.

Bütün bu eğitim uygulamalarım süresince koluma giren ve bana şevk veren, tahmin edilemeyecek derecede yardım sunan, ancak bunu sanki öncelikle kendisi yararlanıyormuşçasına bir öğrenci, bir asistan edasıyla yapan çok değerli yol arkadaşım Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Semin Güler Oğurtan Hanım'a; henüz Eğitim Fakültesinde öğrenci iken ana-baba okulu seminerlerini izleyip sonunda "Bana mesleğimi sevdirdiniz." demek için iş yerime teşekkür ederek beni mutluluğa ve sorumluluğa gark eden genç arkadaşım Psikolojik Danışman ve Rehber Dilek Zekiye Kaşık Hanım'a ve sonradan eğitim faaliyetlerinde bizlere katılarak her vesile ile beni güçlendiren eğitim grubu arkadaşlarımıza sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte, çok yoğun çalışma hayatlarına rağmen her an aktif bir şekilde, bazen bizzat bazen dolaylı olarak, en çok da ebeveynliğim süresince öğrettikleriyle beni yetiştiren evlatlarıma ve gece gündüz demeden bütün teknik yetersizliklerimi gideren damadıma çok teşekkürlerimi sunarım.