



Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları  
Yayın No: 1228

Baktığın Yerdeyim  
Anne . Baba . Çocuk Rehberi  
Uzman Psikolog Öznur Martı

Yayın Koordinatörü: Murat Aydemir  
Editör: Tuba Nur Kaya  
Kapak ve İç Tasarımı: Tuncay Avşar

1. Baskı, Kasım 2023, Ankara,     adet  
ISBN 978-625-4283-97-0  
Sertifika No: 48058

© Bütün yayın hakları Türkiye Diyanet Vakfı'na aittir.  
Bu eser, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık  
Ticaret İşletmesi Yönetim Kurulu'nun     tarih ve  
sayılı kararı ile basılmıştır.



Ostim OSB Mh. 1256 Cd. No:11  
Yenimahalle / ANKARA  
0312 354 91 31 (pbx)  
0312 354 91 32  
bilgi@tdv.com.tr

uzman psikolog  
h a v v a   z n u r m a r t ı

# baktığın yerdeyim

anne • baba •  ocuk rehberi



# İÇİNDEKİLER

---

1. Yaşamın Başlangıcı	4
2. Dışarıda Hayat Nasıl?	11
3. İhtiyacımız Olan Şey Sadece Zaman mı?	17
4. Gelişimde Sosyal Etkileşim	20
5. Çocuk ve Aile	29
6. Yaşamın İlk Dönemleri	35
7. Özgürlük ve Sınırlar	46
8. Büyüyorum Değişiyorum	57
9. Tuvalet Eğitimi	60
10. Yemek Yeme Alışkanlıkları	74
11. Çocukta Duygu Farkındalığı ve Yönetimi	86
12. Mahremiyet Kazanımı	99
13. Aileden İlk Ayrılık: Okula Hazır mıyım?	105
14. Kardeş Kıskançlığı	116
15. Çocuklarda Davranış Bozuklukları	121
16. Çocuklarda Şiddet ve Saldırganlık	131
17. Çocuk Gelişiminde Allah Tasavvuru	145
18. Çocuk Gelişiminde Ölüm Kavramı	159

# GİRİŞ

İnsanoğlu doğan, büyüyen ve zamanı geldiğinde yaşamı nihayete eren bir varlıktır. En azından bu dünya için bu böyledir. Yaşama adım attığımız andan itibaren hep sona doğru ilerliyoruz. Dünyanın faniliğini kendimize her daim hatırlatışımız da belki bu yüzdendir. İyi zamanlarımızda, kötü zamanlarımızda ya da dost meclislerinde çok kullandığımız iki cümle var: “Dünya boş ve hayat geçici”, “Eskiden sanki daha mı yavaş ilerliyordu zaman?” Dünyanın aslında küçük olduğu, mesafelerin anlamını yitirdiği, her anın, her mekânın görülebilir olduğu ve zamanın oldukça hızlı aktığı bir yüzyılda yaşıyoruz. Bu dünyadan gidiş her varlık için baki belki ama gidişler sanki eskisi gibi değil artık. Şimdinin dünyası, yürümeyen âdeta koşarak ilerleyen bir yaşamı avuçlarımıza bıraktı ve kaçtı. Sanki biz sadece elimizde olana uyum sağlamaya çalışıyoruz. Günümüz şehirlerinde, bu yüzyılın modern insanları olarak biz en çok, hiç bitmeyen

işlerimiz ve daimî telaşlarımızla tanınıyoruz. Günler ayları, aylar yılları kovalıyor. Evet, bu kovalamaca belki her çağ için geçerliydi ancak bizi geçmişimizden ayırtıran şeyler var; arkamızda bıraktıklarımız ve bir türlü tamamlamadıklarımız. Sürekli hissettiğimiz yarım kalmışlık duygusunun eşlik ettiği kaygımız da her geçen gün bizimle büyümekte.

İnsan bir anlamda hayaller, planlar ve hedefler manzumesi. Geldik gidiyoruz, gidiyoruz gitmesine ama gitmeyi kabullenmek, tamamlamadıklarımızı ardımızda bırakmak hep zordur. Üstelik ne kadar hızlanırsak hızlanalım zamanın hızına yetişemeyeceğimiz konusunda hemfikiriz sanırım. Başarmaya çalıştığımız her ne olursa olsun onu en doğru, en eksiksiz ve en mükemmel şekilde yapmaya çalışma gibi bir gayretimiz var. Yaşamın kalabalığına ve zamanın hızına, eksik kalma duygusunun ağırlığına, tüm bunların peşi sıra gelen gerilim ve strese rağmen. Peki o hâlde, zaman onca hızla koşarken ve biz arkasından yakalamaya çalışırken; neye, neden koştüğümüzü, bu telaşın ne için olduğunu biliyor muyuz? Hızın, yaşamın odağını kaçırma ve görüş alanımızı bozma gibi yan etkileri olduğundan habermiz var mı? Bununla ne olursa olsun başa çıkmamız gerektiğini hesaba katıyor muyuz?

Her şeye rağmen görmezden gelemeyeceğimiz bir gerçek var. İnsanoğluna ister en kadim çağların mağara duvarlarından isterse yüzyılın ihtişamlı dijital billboardlarından bakalım. Ne yaşarsak, nasıl yaşarsak

yaşayalım, inatla ve inatla tüm çabamız; yaşamı ve yaşama ait olan her şeyi bilmek ve anlamak için. Mademki geldik ve de gitmekteyiz. Bu dünyadan gitmeden önce nasip defterini bir gün kapatmak zorunda olan her insan gibi biz de bilmek ve anlamak için yeri geldiğinde durmak ve bakmak zorundayız. En azından bunun gerekliliğini kabul etmek durumundayız. İnsanız en nihayetinde. Kaç yaşında olursak olalım hepimizin bir hayat ile tanışma ve hayatı yaşama hikâyesi var. Hayata nasıl baktığımız, baktığımız yerde ne gördüğümüz, gördüğümüzle ne yaptığımız, yeri geldiğinde nasıl serpildiğimiz ya da ne kadar olgunlaştığımızı gelince hepimiz için her biri birbirinden farklı yaşantılar mevcuttur. Ne zaman meyveye durduğumuz ve ne zaman kurduğumuz ise tamamen bireysel ve bize özgü olan bir hikâyede gizli. Bu hikâyede görmek için bakmanın gerekliliği ile Yaradan'ın yaratışının ihtişamından gelen feyz ve hayret ilk yaradılıştan beri biliniyor. Yeter ki insanoğlu gözlerinin önünde olanı yeniden ve yeniden okuma tutkusunu hiç kaybetmesin. Frankl'ın da dediği gibi: "Yaşam bizim için koşulsuz, şartsız anlamlı olmak zorunda..."