

DR. BİNNUR YEŞİLYAPRAK

Çalışan Anne ve Çocuk

“Siz Başrolü Seçtiniz”



Remzi Kitabevi

YENİLENMİŞ
8. BASIM



Prof. Dr. BİNNUR YEŞİLYAPRAK Köy Enstitüsü mezunu öğretmen anne babanın doğal yönlendirmesi ile meslek yaşamına ilkökul öğretmeni olarak başladı. 1978’de Gazi Üniversitesi’nde lisans eğitimini tamamladı ve Eğitim Bilimleri bölümünde “asistan” olarak görev aldı.

Lisansüstü eğitimini Hacettepe Üniversitesinde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında sürdürdü ve 1983’te yüksek lisans, 1988’de doktora derecelerini aldı.

1991-92 yıllarında “Öğretmen Eğitimi” konusunda ABD’ye gönderildi. Purdue Üniversitesi’nde gerek öğretmen eğitimi, gerekse uzmanlık alanında çalışmalar yaptı, gözlem ve incelemelerde bulundu. 1995 yılında doçent, 2002 yılında profesör oldu.

Yeşilyaprak’ın uzmanlık alanında yazdığı, tek ya da ortak yazarlı 14 kitabı, çeşitli bilimsel dergilerde yayınlanmış 100’e yakın makalesi bulunmaktadır. Alanı ile ilgili dergilerde yayın ve bilim kurullarında yer almakta, çeşitli kurumların davetlisi olarak seminerler vermekte ve projeler yürütmektedir. Eğitimde rehberlik hizmetleri, kariyer danışmanlığı, aile rehberliği, gelişimsel rehberlik, meslek etiği gibi konular ilgi alanlarındandır.

2010-2011 yılında ABD’de konuk öğretim üyesi olarak bulunan Yeşilyaprak, 16’sı uluslararası olmak üzere 80’den fazla kongrede bildiri sunmuş ve bazılarında “çağrılı konuşmacı” olarak yer almıştır. Halen Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesinde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı başkanı olarak görev yapmaktadır. Yeşilyaprak, ayrıca 2002-2008 yılları arasında Türk PDR-DER’in genel başkanlığı görevini yürütmüştür.

[http:// www.ankara.edu.tr/faculties.educational](http://www.ankara.edu.tr/faculties.educational)

www.binnur.yesilyaprak.com

Dr. BİNNUR YEŞİLYAPRAK

Çalışan Anne ve Çocuk

“Siz Başrolü Seçtiniz”



Remzi Kitabevi

ÇALIŞAN ANNE VE ÇOCUK / Dr. Binnur Yeşilyaprak

© Remzi Kitabevi, 2015

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Gülce Başer

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1679-7

BİRİNCİ-YEDİNCİ BASIM: Morpa Kültür Yayınları, 2003-2009

YENİLENMİŞ SEKİZİNCİ BASIM: Remzi Kitabevi, Temmuz 2015

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri

100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 10648

*Tüm dünya bir sahnedir...
Bütün erkekler ve kadınlar
sadece birer oyuncu...
Sahneye girerler ve çıkarlar
ve bir kişi birçok rolü birden oynar.*

WILLIAM SHAKESPEARE

İngiliz oyun yazarı, 17. yüzyıl

İçindekiler

Kitap Üzerine Birkaç Cümle	9
Yenilenen Baskı İçin Yeniden Yazdıklarım	11

ÇALIŞAN ANNE VE ÇOCUK

Bir Varmış, Bir Yokmuş	17
Eylemde Bulunan ile Gözlemde Bulunan	
Aynı Şeyleri Görür mü?	19
Psikolojik Danışmanlar Ne İşe Yarar?	23
Siz Başrolü Seçtiniz	26
Eğer Ben Engellemezsem	30
Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz	33
Yaşamdaki Önceliklerimiz	36
Benlik Araştırması: Sahi, Siz Kimsiniz?	39
Adını Siz Koyun!	44
Sevme Sanatı	46
Çalışan Kadın Ne Zaman Anne Olmalı?	50
Çocuk Sahibi Olmak Sizin İçin Ne İfade Ediyor?	53
Elma Dersem Çık-ma!... ..	57
Anne-Baba Olma Sertifikanız Var mı?	60
Bir Çocuğun Sorumluluğunu Üstlenmeye Hazır mısınız?	63
“Çocuk Yetiştirmek Keman Çalmaya Benzer”	66
Dünyanın En Zor Mesleği: Anne Babalık	69
Çevreye Rağmen Çevreyle Birlikte Yaşayabilmek	73
Yaşamınızın Kontrolü Kimde?	80
Kadın Kaybederse Kim Kazanır?	85
Çalışan Kadınlarda Evlilik Uyumu	89
Rakamlarla Çalışan Kadın	96
İş Stresi ve Sosyal Destek	99

Sosyal Destek Politikaları.....	102
Annenin Çalışmasının Yararları!.....	105
Kronos mu? Kairos mu?	110
Sanık, Ayağa Kalk!.....	114
Dikkat Radar Var: Kaygınızı Yükseltmeyin!	118
Dep-res-yon-da-yım.....	123
Anne Mutluysa Çocuk Mutludur.....	126
Bebegime Kim Bakacak?	131
Karar Vermek İçin Ne Yapmalı?	143
“Burada ve Şimdi”yi Yaşıyor musunuz?.....	146
En Önemli Ayrıcalık: Anne Olmak	150
Çalışan Kadın İyi Bir Organizatör Olmalıdır	154
“Anne, Beni Seviyor musun?”	157
Çocuk Yetiştirmede Sekiz Kritik Beceri	160
Ayna Ayna, Söyle Bana	164
Son Söz	167
Bir Okuyucu Notu	169
Teşekkür.....	171

10 YIL SONRA

10 Yıl Sonra: Yine Nisan, Yine Cumartesi	177
Dışarıda Kar İçeride 500 Kişi Var	179
İş Yaşamında Kadın Nerede?	182
Kadınlar: Çok Çalışan, Az Kazanan Emekçiler.....	185
Türk Ailesinin Profili: Kim Mutlu?	186
Sonuç	188
Yenilenen baskı için teşekkür.....	190

KİTAP ÜZERİNE YAZARLA YAPILAN BİR SÖYLEŞİ

Bir Kitap ya da Başrol Oyuncuları İle Bir Terapi Denemesi ...	193
Seçilmiş Okuyucu Değerlendirmeleri	200
Kaynakça.....	205

Kitap Üzerine Birkaç Cümle

Meslektaşım Dr. Binnur Yeşilyaprak kitabına bir önsöz yazmamı istediğinde mutlu oldum. Kitabın müsveddesini okuduğumda ise mutluluğuma gurur ve hayranlık eklendi. Çünkü elimdeki kitap, gerek akıcı diliyle, gerekse kapsamı ve sunuş şekliyle gerçekten gurur duyulacak nitelikteydi. Ülkemiz için, alanımız için (psikolojik danışma alanı için) gurur verici, övmeye ve övünmeye değer nitelikli. Kendisini kutluyorum.

Elinizdeki kitap, bilimsel bilgileri günlük yaşama, gündelik dile, özünden taviz vermeden anlaşılır bir üslupla taşımış. Bütün anneler okumalı, ama babalar da okumalı. Galiba asıl babalar okumalı. Okuduklarında, çocuklarını ve eşlerini daha iyi anlamaları mümkün olacaktır.

Kitaba serpiştirilmiş özlü sözler ve karikatürler de harika! Özellikle karikatürler bu kitap için özel olarak ısmarlanmış da yapılmış izlenimini veriyor. Konuların içeriğini çok güzel yansıtır nitelikteki karikatürler seçilmiş.

Bir şey daha var: Yazar, kitabının kapağına yalnızca Dr. Binnur Yeşilyaprak yazmış. Oysa Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak yazabilirdi. Ya tevazu göstermiş ya da doktorluktan ötesini fazla ciddiye almıyor.

Şu an, konferanslarımda ve televizyon programlarımda Yeşilyaprak'ın bu kitabından söz etmek istediğimi düşünüyorum. Kendisini tekrar kutluyor, okuyacaklara esenlikler, iyi günler, iyi annelikler ve iyi babalıklar diliyorum.

Prof. Dr. Üstün Dökmen

Yenilenen Baskı İçin Yeniden Yazdıklarım

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, aldığım eğitim ve yaptığım çalışmalar sonucu sahip olduğum birikime dayalı olarak yazdığım mesleki kitapların dışında, biraz da “deneme” olarak kaleme aldığım ve daha geniş bir okuyucu kitlesini hedeflediğim *Siz Başrolü Seçtiniz* kitabı, doğrusu bana çok güzel duygular yaşattı. Geniş bir kesimde ilgi gördü. Pek çok basın yayın organınca söz edilmeye değer bulundu. Genel ya da psikolojik danışmanlık alanında yayınlanan çeşitli dergi ve bültenlerde tanıtıldı, söz edildi, övüldü. Kitaba ilişkin konuşmak için TRT’nin veya özel TV kanallarının farklı programlarına davet edildim, bazı etkinlikler kapsamında söyleşiler ve imza günleri düzenlendi, röportajlar yapıldı... İnternette birçok web sitesi veya blogda kitabımdan alınmış parçalara yer verildi.

Çok farklı kesimlerden, çok geniş bir okuyucu profili ile tanıştım ve çok hoş geri bildirimler aldım. İlkokul mezunlarından profesörlere, kadın ya da erkek, büyük ya da küçük, her yaştan okuyucu kitaptan bir şeyler aldı ve bana olumlu tepkiler verdi. Ben bu etkileşimden güç ve enerji aldım. Bir “gözlemci” olarak ödüllendirildim. Doğrusu “Bir kitap yazıp bu kadar çok övgü almayı hak ettim mi?” diye düşünmeye başladım. Üstelik “başrol oyuncusu” bile değildim! Galiba yaşam

bana, bu kitabı yazma fırsatı sağlayarak bir armağan sunuyordu... Teşekkürler...

Doğrusu, yazdıklarımı kimi itirazlar da gelmedi değil. Örneğin bir erkek profesör meslektaşım, kendilerinin “horlayarak uyuyan eş” olarak ifade edilmesine (s. 65) karşı çıktı! Bir başka itiraz da, yeni annecanne olan ve ara sıra torunuyla ilgilenen bir arkadaşımın, annelik testi yapılırken önerilen 4 kg.’lık ağırlıkla dolaşılması maddesine (s. 65) ilişkin olarak geldi: “Hiç bu tatlı bebek ile 4 kg’lık ağırlık bir olur mu! Bunun sevgisi olmasa bu eziyete (!) katlanılır mı!”

Bir de öğrencilerim, “Psikolojik danışmanlar ne işe yarar?” (s. 23) bölümünün “ders gibi” olduğunu, neyse ki çok kısa sürdüğünü söylediler...

Tüm itirazlara hak veriyorum. Ancak itiraz konusu olan kısımları aynen koruyorum. Eğer itirazların sayısı artarsa sonraki baskıda değişiklik yapma sözü veriyorum... Yayınevime bana bu yıl kitabı güncelleyip yenileyerek basma önerisini iletince haftalarca düşündüm ve araştırma yaptım. Ancak bu “yenileme ve güncelleme”nin, kitabın ilk hâlindeki özgünlüğü ve büyüsunü bozmasından kaygı duydum. Bu nedenle hazırladıklarımı ilk baskının bütünlüğünü bozmadan kitabın başına ve sonuna eklemeyi uygun buldum. Bu baskıda yaptığımız eklemeler şunlar; biri şu an okumakta olduğunuz “yeni baskı için yeniden yazdıklarım” sayfası, kitabın sonuna eklediğimiz “on yıl sonra bir değerlendirme” yazısı, kitap ile ilgili bir röportaj ve okuyucu değerlendirmelerinden bir seçki!... Bu eklemeleri umarım “hoş” bulursunuz ya da hoşgörürsünüz... Bu arada “yazar hakkında” bölümünde bilgileri güncelledik ve resim ekledik.

Kitabın yayınlanmasından sonra yeni baskılar yapması, bu kadar olumlu dönüşler alması, aranan ve bulunamayan

bir kitap olarak söz edilir olması bana mutluluk ve umut verdi. İnaniyorum ki çalışan anneler başrol oyunculuğunu daha keyifli oynayabildiği ölçüde dünya daha yaşanılır bir yer olacak...

Son olarak, anne olsun ya da olmasın, yüreği başka bir canlıya ilişkin sevgi ve sorumluluk ile dolu olan herkese, bu evrende yaşayan bir varlık olarak şükranlarımı sunuyorum.

Binnur Yeşilyaprak

Bir Varmış, Bir Yokmuş

Ankara’da güneşli bir cumartesi. Cumartesileri severim. Cumartesiler enerjiktir, neşelidir. Pazarların uyuşukluğu yoktur onlarda. Cumartesiler gezmek içindir, alışveriş için, yeni bir çalışmaya başlamak için! Cumartesinin coşkusuyla başlarsanız enerjiniz hiç bitmeyecek gibi gelir.

Evet, bugün başlamalıyım yeni kitabımı yazmaya... Mutlaka bugün! Bu kadar oyalanmak yeter. Kaç kez aradılar yayınevinden... Son derece saygılı, ölçülü biri olan yayıncım her seferinde “kibarca” soruyor; “Hocam nasılsınız? Çalışmalarınız nasıl gidiyor? Keyfiniz yerindedir umarım. Bir hatırlınızı sorayım dedim.” “Keyfiniz yerinde olsun da, şu söz verdiğiniz kitabı bir an önce yazın,” demek istiyor yayıncım, diyemiyor. Ola ki vazgeçerim. Oysa artık vazgeçemeyecek bir “bağ” oluştuğunu bilmiyor “yazılmamış kitap” ile aramda. Aradan tam sekiz ay geçmiş. Haziranın başında konuşmuşuz. Söz vermişim. Kafamın içinde hep taşımışım. Çalışma masamda bir yer ayırmışım. Materyal toplamışım usul usul. Kaynaklara göz atmışım. Düşünüp taşınmışım. Görüşmeler yapıp tartışmışım. Notlar almışım. Sekiz aydır yaşamıma girmiş, yer etmiş ve o yer yavaş yavaş büyüyüp diğer çalışmaların önüne geçmeye başlamış bile!

Çalışan Anne ve Çocuk. Kitabın başlığı bu olacak. Bu başlığın altına neler konabilir? Sevgili çalışan anneler, neler koymak is-

Bu kitabı yazmamın birbirine bağılı iki amacı var:
Psikolojik danışma alanını işlevsel olarak ortaya
koymak ve çalışan annelerin, bu alandaki
görüşlerden yararlanmasını sağlamak.

Kitabı yalın bir dil, akıcı ve anlaşılır bir anlatımla
yazarsam daha çok kişiye ulaşabileceğime
inandım. Üstelik sadece çalışan annelerin ve bu
konuma adan olanların değil, kendini anlamak
ve geliştirmek isteyen herkesin severek
okuyacağı bir kitap olsun istedim.

Çalışan annelere, yaşamda üstlendikleri başrolü
kendi bakış açılarından değerlendirmeleri için bir
psikolojik danışman olarak ayna tuttum. Dilerim
aynadaki görüntü, bu rolü daha 'akıllıca' ve daha
sağlıklı oynayıp daha mutlu olmaları için onlara
cesaret verir.

Dr. Binnur Yeşilyaprak

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1679-7



9 789751 416797

₺ 15,00