Prof. Dr. Sefa Saygılı

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek

Çocuklarımızın ruhen ve bedenen sağlıklı olmasını ve potansiyelini açığa çıkarabilmesini nasıl sağlayabiliriz?



34. baskı

Hayat

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek

© 2026, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-237-2
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 214
Aile ve Çocuk Eğitimi : 25
Kitabın Adı : Ruhen ve Bedenen Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek
Yazarı : Prof. Dr. Sefa Saygılı
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Kapak ve İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2026
Baskı & Cilt : Erkam Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Sertifika No: 51796

HAYAT YAYIN GRUBU
Hayat Genç Hayat Hayat Çocuk

Molla Gürani Mahallesi Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3 Daire: 5
34093 Fındıkzade - Fatih / İstanbul Tel: (212) 613 11 00 | Gsm: (530) 259 80 96
www.hayatyayinlari.com | e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

Prof. Dr. Sefa Saygılı

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek

Hayat

Prof. Dr. Sefa Saygılı

1956 yılında İskenderun'da doğdu. "İlköğretim ve liseyi bu şehirde tamamladıktan sonra İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdi. 1980 yılında tıp doktoru olduktan sonra uzmanlık eğitimine başladı ve 1984 yılında psikiyatrist unvanını aldı.

Askerliğini yaptıktan sonra 1985 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışmaya başladı. 1991'de doçent oldu, 1992 yılında psikiyatri şefi oldu, 2009 yılında profesör unvanını aldı.

Çeşitli gazete ve dergilerde yazılar kaleme aldı. Uzun bir süre Sağlık Yolu isimli dergiyi yayınladı ve bu derginin genel yayın yönetmenliğini yaptı.

Kırklareli Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan Prof. Saygılı, aynı zaman Kızılay Merkez Yönetim Kurulu üyeliği ve Yeşilay Genel Başkan Yardımcılığı görevini yürütmektedir.

Elliden fazla bilimsel makalesi olan Saygılı, ayrıca aylık "Eğitim ve Bilim" dergisinin yayın danışmanıdır.

Evli ve 2 çocuk babasıdır.

Eserleri:

1. Evlilikte Mutluluk
2. Strese Son
3. Beyin ve Ruh
4. Mutluluk Elimizde
5. Çocuk Psikolojisi
6. Gerçeği Arayanlar
7. Doktorunuz Diyor ki
8. Dengeli Beslenme Sağlıklı Zayıflama
9. Annemi Arıyorum
10. Babacığım Nerdesin
11. Sağlık Bilinci
12. Dünyayı Aldatanlar
13. Ayhan Songar
14. Mazhar Osman
15. Gıda Rehberi
16. Çocuklarımızın Başarısı Elimizde
17. Yaşam ve Cinsellik
18. Çocuk Yetiştirmek
19. Ergenlik Sorunları
20. Çocuklarda Davranış Bozuklukları
21. Depresyon ve Korunma Yolları
22. Dehanı Keşfet, Zekânı ve Hafızanı Geliştir

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7
Çocuk Eğitimi Erken Başlar 9
Anne Karnındayken 11
Güzel Ve Anlamlı İsim Verelim 13
İkiden Fazla Kardeş Olmalılar 15
Kardeşlerin Yaş Farkı 17
Sevilen Bebek Mutlu Ve Zeki Olur 18
Anne Sütü Vazgeçilmez 20
Bebeğin Ağlamasını Önemseyelim 22
Cinsiyetine Uygun Yetiştirelim 23
Odasını Ayıralım Ama... 25
Hatalarımızı Düzeltelim 26
Çocuk İlk Yıllarda Anneye Bağımlıdır 27
Çocuğumuza Sevgi Verelim 28
Çocuğumuzu Hep Destekleyelim 30
Tuvalete Alıştırmaya Dikkat 32
Aşağılamayalım 34
Çocuğumuzu Takdir Edelim 36
Onu Özendirelim 38
Korumada Aşırıya Kaçmayalım 40
Her İstediğini Almayalım 42
Dinlemesini Bilelim 44
Fikirlerine Saygı Duyalım 45
Öğüt Vermek Yerine Örnek Olalım 46
Eğitimde Görüş Birliğinde Olalım 48
Sıcak Ev Ortamı Oluşturalım 49
Eşler Birbirini Sevmeli, Saymalı 51
Aile Birbirine Bağlı Olmalıdır 53
Çocuğun Yanında Kavgadan Kaçınalım 54
Beslenmesine Dikkat Edelim 56
Kahvaltı Önemli 59
Yediği Yağlar Sağlıklı Olsun 61
Sofra Başında Buluşalım 62
Süt İçme Alışkanlığı Kazandıralım 64
Yemesi İçin Zorlamayalım 66
Yemek Aralarında Atıştırabilirler, Ancak... 69
Sağlıklı Beslenmenin Faydaları 70

Sofra Adabını Öğretelim 71
Sağlıklı Besinlere Alıştıralım 72
Asitli İçecekler İçirmeyelim 74
Balık Yedirelim 76
Uykusunu Alması Önemli 78
Alay Etmeyi, İsim Takmayı Yasaklayalım 80
Kardeşleriyle ve Başka Çocuklarla Kıyaslamayalım 82
Çocuklar Arasında Ayrım Yapmayalım 84
Didişmelerine İlgisiz Kalalım 86
Kendine Güvenmesini Sağlayalım 88
Büyük Şahsiyetleri Benimsetelim 90
Ceza Verirken Dikkat Edelim 92
Kaba Kuvvetten Kaçınalım 94
Çelişkili Davranmayalım 96
Televizyon Hem Eğitici Hem de Mahzurludur 98
Çocuk Oyunla Büyür 102
İyi ve Geliştiren Oyuncakları Seçelim 105
Okumayı Sevdirelim 107
Öğrenme Sevgisi Aşılayalım 109
Okulda Başarı İçin... 111
İlgili Veli Olalım 113
Dengeli Harçlık Verelim 115
Sigara ve Alkol Kullanmayalım 117
Korkularına Anlayış Gösterelim 118
Özeline Saygı Gösterelim 121
Yatak Odamıza İzinle Girmeli 122
Egzersiz ve Spora Alıştıralım 123
Boşanmış Çiftler Dikkat! 125
Büyükleri Disipline Karıştırmayalım 127
Otorite Babada Olmalı 129
Baba, Babalığını Yapmalı 131
Cinsel Eğitimine Özen Gösterelim 133
Cömertliğe Teşvik Edelim 135
Şükretmeye Alıştıralım 136
Sabırlı Olmayı Öğretelim 138
Allah Sevgisi Aşılayalım 140
İnançlı Olarak Yetiştirelim 142

ÖNSÖZ

Çocuklar geleceğimizdir. Her anne-baba evlatlarının en iyi şekilde yetişmesini ister.

Çocuklarımıza yapacağımız her türlü yatırım önemlidir. Yatırım derken sadece yaptığımız masraftan, eğitim ve öğretimine harcadığımız meblağı düşünmemeliyiz. Onlara vakit ayırmamız, eğitimleriyle bizzat ilgilenmemiz, yakınlık ve sevgi göstermemiz maddiyattan çok daha önemlidir.

Çocuklarla olan ilişki genellenemez, kurallara bağlanamaz. Kafamızda belirlenmiş bir kalıba uymaz. Her çocuk farklıdır, onlara aynı kalıplarla davranmak söz konusu değildir.

Çocuklar yetişkinler gibi düşünmez ve davranmazlar. Onların kurallara, disipline ve sınırlamalara ihtiyaçları vardır. Bu yüzden anne-babalar eğitici olmalı, ölçülü bir otorite ile çocukları yönlendirmelidir.

Bunu yaparken de bir sınır vardır. Onları eğitirken geri planda durarak, içlerinde gelişmekte olan orijinal benliğin ve kişiliğin temellenmesini sağlamalıyız.

Kitabı hazırlarken kitapçılarda bulunan bu konuda hazırlanmış bütün kitapları dikkatle inceledim, notlar aldım. Elbet

bunları meslekî bilgi ve tecrübelerimle, en başta da kendi çocuklarımda yaşadığım deneyimlerle birleştirdim. Amacım, evlatlarımızı büyütürken elimizden gelenin en iyisini gerçekleştirmektir. Onları kendilerine ve topluma faydalı insanlar olarak yetiştirmektir.

Elinizdeki kitap, anne-babalara çocuklarını en iyi şekilde nasıl yetiştirebileceklerini göstermek için hazırlandı.

Ancak şunu da belirtelim, eğitim konusunda her şey kitapta yazmaz. Lütfen önemli yanlışlardan kaçınmak şartıyla, çocuklarımıza içimizden geldiği gibi davranalım.

Bunu sağlamada elinizdeki kitap yararlı olabilirse ne mutlu...



ÇOCUK EĞİTİMİ ERKEN BAŞLAR

Çocuğun eğitimi çiftin evlenmeye karar verdiği andan itibaren başlar. Evlenmeye karar verenlerin muhakkak;

- ☆ Birbirlerini seven, uyumlu ve anlayışlı kişiler olması,
- ☆ Yine çocuk yetiştirmeye istekli ve bunun için gerekli şartlara sahip olmaları,
- ☆ Sorumluluk taşıyan kişiler olmaları gerekir.

Kısacası daha evlenmeye atılan ilk adım, gelecekte dünyada olacak çocuklar açısından değerlendirilmelidir.

Gerçekten, vücutça ve ruhça sağlam, yeterli bir anadan, babadan, soydan meydana gelen bebek daha iyi, rahat bir hayat ve mutluluk imkânlarıyla dünyaya adım atar. Dış dünyanın zorluklarına, şartlarına daha iyi uyabilir. Böyle aileden gelen çocuk, kendine ve etrafına güven duygusu ile doludur.

Bir başka önemli husus da, anne-babanın çocuk sahibi olmayı istemeleri ve onun dünyaya gelişinden mutlu olmalarıdır. Ebeveynin hayat planlarını altüst ettikleri için ilk başta istenmeyen, sevilmeden yaşamak zorunda olan, hayatları boyunca çaresizlik içinde anne-babasının sevgisini ve saygısını kazanmaya uğraşan, öz güvenini geliştiremeyen ve sağlıklı insani ilişkiler kurmayı beceremeyen çocukları gördükçe hep üzülmüşümdür.

Aksine doğuşu heyecanla beklenen, ailesini mutluluk ve sevince boğan çocuklar ise hayata güzel adımlarla başlarlar.

> *Bir çocuğu eğitmeye karar verince, işe büyükannesinden başlamak gerekir.*
>
> *Victor Hugo*



ANNE KARNINDAYKEN

Ceninin sinir sisteminin gelişimi, annenin hamileliği süresince iyi veya kötü etkilenir.

- ☆ Annenin sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı cenin beyninin gelişimini kötü yönde etkiler. Böyle çocukların ileride öğrenme zorluğu, davranış problemleri yaşama riski yüksektir.
- ☆ Hamilelikte sağlıklı ve dengeli bir diyet uygulamak şarttır. Omega-3 yağı beyin gelişimi için çok önemlidir ve başlıca kaynağı balıktır. Balık yendiğinde ayrıca erken doğumdan ve düşük doğum ağırlığı olan bebek dünyaya getirmekten de korumuş olur.
- ☆ Folik asit yine beyin için önemlidir. Bunun için tam (komplike) ekmek ve tahıl ürünleri yenmelidir.
- ☆ **Annenin aşın stresten kaçınması, mutlu ve huzurlu olması da bebeği olumlu etkiler.** Bu yüzden anne adayının hep gülümsemesi, açık havada yürüyüş yapması, sevdiği insanlarla birlikte olması tavsiye edilir. Bu konuda eşinin desteği ve ilgisi de şarttır.

Yine gebelikten önceki şişmanlık; annelerde doğuma bağlı şeker hastalığı, tehlikeli şekilde yüksek kan basıncı ve hastaneye yatma riskini artırır, bebeklerin erken ve problemli doğmasına yol açabilir. Doğurganlık döneminde olan kadınlardaki aşırı kilo bilhassa tehlikelidir. Çünkü şişmanlığın nesilden nesle taşınmasına yol açar.

> *Cennet, annelerin ayakları altındadır.*
>
> *Hadis-i Şerif*

> *Bana okuduğum kitapların en güzelinin hangisi olduğunu sorarsanız, söyleyeyim: Annemdir.*
>
> *Abraham Lincoln*



GÜZEL VE ANLAMLI İSİM VERELİM

Çocuk için adı çok önemlidir, onlara isim koyarken özen gösterelim.

Toplumumuzun bazı kesimlerinde çocuklara saygın yaşlı üyelerinin adı verilir. Böylece çocuklar adlarını aldıkları kişiler gibi davranmaya teşvik edilir ve genellikle de o kişinin karakteristik özelliklerini benimserler.

Bugün ise aileler genelde sözlükleri karıştırıyor, kimsenin anlamını bilmediği kelimeleri çocuğuna ad olarak veriyorlar. Veya o an popüler olan bir popçunun ya da futbolcunun adını takıyorlar. Sözgelimi Kaya *"çok sağlam"*, Ece *"kraliçe güzel kadın"* gibi. Halbuki benzersiz ve kulağa hoş gelen adlar yerine çocuğumuza tarihten önemli bir kişinin veya ailemizden bir büyüğümüzün adını versek daha iyi olabilir. Büyükannemiz

toplumda saygı gören ve hayranlık uyandıran bir insansa, kızımıza onun adını verebiliriz. İnsanlar, çocukların adlarını aldıkları kişilerin özelliklerini taşıdığına inanır. Çocuğumuza ailemizin sevilen, hayranlık duyulan bir üyesinin adını vermemiz hayata bir adım önde başlamasını sağlayabilir.

Babam bana şehrimizin yardımsever ve sevilen doktorunun adını verdiğini hep söylerdi. Sanki ben bunu şuuraltı bir hedef olarak kabul ettim ve adını aldığım o doktor gibi olmaya çalıştım, çalışıyorum.

Diğer iki erkek kardeşimden biri yörenin sevilen, sayılan insanı olan büyükbabamızın, diğeri ise ünlü Türk hakanı Oğuz'un isimlerini taşıyor.

Çocuğumuza o devrin kibrit alevi gibi parlayan ünlü birinin adını vermemiz, o ünlü kişinin özelliklerini taşıma garantisi de vermez. **Genellikle kısa ömürlü, gelip geçici birer moda ürünü olan popüler adlar yerine hayranlık duyulacak özellikler taşıyan, haklı bir ün bırakmış, tanınan birinin adını çocuğumuza isim olarak seçelim.** Fatih, Meryem, Ayşe, Hatice, Ali gibi adlar güzel anlamlar çağrıştırır; çünkü bütünsel bir kusursuzluk sergileyen insanlara aittirler.

Çocuğumuza isim verirken özellikle de şunlardan kaçınalım;

- ☆ Karşı cinse de verilen adları onlara vermeyelim. Hayatı boyunca karşılaşacağı karışıklıklar çocuğumuzu üzecek, zor durumlara sokacaktır.
- ☆ Yine onunla alay edilecek, onu küçük düşürecek isimlerden de uzak duralım.
- ☆ Hiç bilinmeyen, telaffuzu zor olan isimleri de tercih etmeyelim.



İKİDEN FAZLA KARDEŞ OLMALILAR

Çocukların ruh sağlıkları açısından çok kardeş olmalarında fayda vardır.

Özellikle tek çocuklar, problemli büyüme riskini de beraberinde taşımaktadır. Bu çocuklar gerek annelerinden gerekse babalarından büyük ölçüde ilgi görürler. Aynı ilgi ve desteği hayatları boyunca herkesten bekleyebilirler. Ayrıca tek çocuk olduklarından hiçbir şeyi kardeşleri ile paylaşmak zorunda değildirler. Bu sebeple de kendi yaşındaki çocuklarla ilişki kurmakta güçlük çekebilirler.

Kardeş sayısının 3 veya 4 olmasının birçok avantajı vardır:

- ☆ Kardeşlerin bir arada olmasıyla çocuk yalnız yaşamaktan, içe dönük olmaktan uzaklaşır.
- ☆ Çocuk, her şeyini kardeşleriyle paylaşarak kıskançlık ve hasislik eğilimlerini frenlemeyi ve kendine düşeni kabullenmeyi öğrenir.

Prof. Dr.

Sefa Saygılı

Ruhen ve Bedenen Sağlıklı

Çocuk Yetiştirmek

Değerli anneler ve babalar!

- Çocuğunuzu tanımak,
- Yetenek ve becerilerini oyunla geliştirmek,
- Ahlaki değerlerin tohumunu atmak,
- Sorumluluk duygusunu aşılamak,
- Sevgiyi filizlendirip saygıyı yeşertmek,
- Yaşama sevincini kökleştirmek,
- Arkadaşlık kurma ve sürdürme yeteneği kazandırmak,
- Duygusal gizlerinin sırdaşı, sorunlarının yardımcısı olmak,
- Onu okul öncesinden okula hazırlamak,
- Okulda ve yaşamda başarılı kılmak,

istiyorsanız rehber niteliğindeki bu kitabı mutlaka okumalısınız!

www.hayatyayinlari.com

9 786051 512372

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari

₺10