

# DUYARLI ERKEK ÇOCUKLAR İÇİN BASİT REHBER

Çocuklar Nasıl Yetiştirilir  
ve Travma Nasıl Önlenir?



BETSY  
DE  
THIERRY

Önsöz:  
Jane Evans

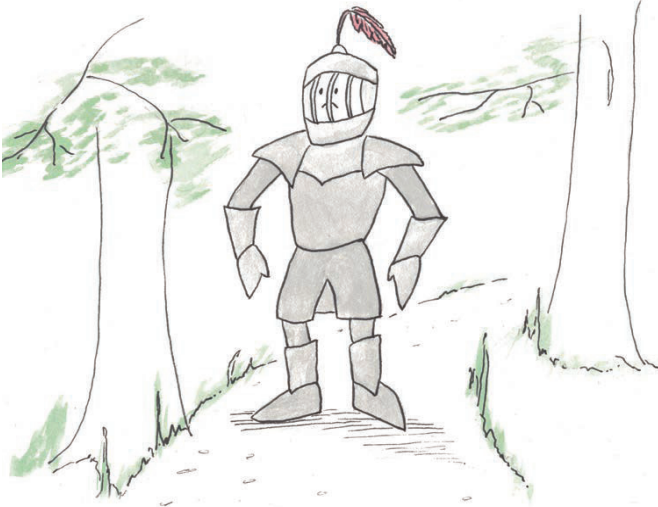
Resimleyen:  
Emma Reeves

Çeviren: Şeyma Tahan

# DUYARLI ERKEK ÇOCUKLAR İÇİN BASİT REHBER

ÇOCUKLAR NASIL YETİŞTİRİLİR VE  
TRAVMA NASIL ÖNLENİR?

BETSY DE THIERRY



ÖNSÖZ: JANE EVANS

RESİMLEYEN: EMMA REEVES

Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Sensitive Boys by Betsy de Thierry, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com.) This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © Betsy de Thierry, 2019. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com) tarafından The Simple Guide to Sensitive Boys adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İSTANUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974869

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Simple Guide to Sensitive Boys

## **BASILDIĞI YER**

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/

İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# DUYARLI ERKEK ÇOCUKLAR İÇİN BASİT REHBER

ÇOCUKLAR NASIL YETİŞTİRİLİR VE  
TRAVMA NASIL ÖNLENİR?

BETSY DE THIERRY

ÖNSÖZ: JANE EVANS  
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

sola  
kidz

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> <i>Jane Evans</i>	<b>7</b>
<b>1 DUYARLI OĞLANLARI ANLAMAK</b>	<b>9</b>
Erkeklerden ve Oğlanlardan Beklentimiz	11
Bunalım ve Huzursuzluk	14
Dayanıklılık Geliştirmek	17
<b>2 OĞLANLAR NE YÖNDEN FARKLILAR?</b>	<b>19</b>
“Oğlanlar Sert Olur”	19
“Erkekler Ağlamaz”	20
Duyarlı Erkeklerin Toplumumuzdaki Önemli Rolü	22
Erkek Duyarlılığının Bilimsel Kanıtı	22
Peki Erkeksilik Nedir?	23
<b>3 FARKLI HİSSETMEK, REDDEDİLMİŞ HİSSETMEK</b>	<b>27</b>
“İstedüğün Kadar Konuş Beni Yaralayamazsın, Ama Taktığın Lakaplar Beni İncitmez mi?”	27
Duygusal Bağ İhtiyacı	29
Reddedilme ve Fiziksel Acı	30
Yaratıcılığın Önemi	31
Aidiyet Duygusu	32
<b>4 GÖRÜNMEZ BİR ZIRH GİYMEK YA DA KENDİNİ KAPATMAK</b>	<b>35</b>
Çıplakmış Gibi Hissetme	35
Duygusal Bir Zırh Oluşturmak	36
Kendini Kapatma	37
Duyarlı Bir Erkek Nasıl Yeniden Hayata Dönebilir?	40

<b>5 BİLİNÇALTIMIZ VE ZORBALIĞIN ETKİSİ</b>	<b>43</b>
Ebeveyn Baskısı ve Beklentisi	43
Erken Yılların Etkisi	44
Tehdit Tepkisi ve Korku Hissetmenin Sonuçları	45
Bilinçaltı Tepkilerimiz	47
Utancı Duygusunun Gücü	48
Zorbalık Derin Bir Utanca Neden Olabilir	50
<b>6 DAYANIKLILIK SAĞLAYAN İLİŞKİLER</b>	<b>53</b>
Bağlanma ve Uyum Sağlama	53
<b>7 KORKU VE ÜZÜNTÜYÜ YÖNETMEK</b>	<b>61</b>
Duyarlı Oğlanların Korunması	62
<b>8 ÇOCUKLARDA KAYGI</b>	<b>67</b>
Kaygıyı Azaltma Yolları	68
Öz-Düzenleme Alıştırmaları	70
Çocukların Duyguları Anlamasına Yardımcı Olmak	70
Hassas Bir çocuk Nasıl Disipline Edilir?	71
Mükemmeliyetçilik	73
<b>9 ÇOCUKLAR İÇİN EN İYİSİNİ BULMAK</b>	<b>75</b>
Hassas Oğlanın Duygusal Olarak Nasıl Olduğunu Düşünmek	75
Duygusal Bağ	76
Kibir mi? Özgüven mi?	76
Toplumunu Daha İyi Hâle Getirme Misyonumuz	77
<b>Referanslar</b>	<b>78</b>
<b>Okuma Önerileri</b>	<b>80</b>



# ÖNSÖZ

Betsy de Thierry'nin erkek çocukları, duyarlılıkları ve duygusal ihtiyaçları üzerine yenilikçi ve düşündürücü araştırmasındaki gözlemi, hepimizin aklımızın bir köşesinde buldurmamız gereken bir gözlemdir:

“Erkekler ağlar. Kızlar da ağlar. Bazı çocuklar diğerlerinden daha fazla ağlar.”

Toplum olarak şu anda erkek çocuklarımıza “erkek gibi davranmayı” ve “kız gibi ağlamayı bırakmayı” öğreterek onlara büyük kötülük yapıyoruz. Bu kitap, erkek çocuklarımızın çoğunun neden hassas olduklarını ve bunun neden yaygın olarak benimsenmesi gerektiğini hatırlatıyor. Çoğu zaman bu erkek çocuklarımız bastırılmış duygularıyla bir dizi sağlıksız yolla başa çıkmaya çalışmaktan dolayı strese girmektedirler. Bu durum onları başarısızlığa uğrattığı gibi, toplum için de daha geniş çaplı sonuçlar doğurmaktadır.

Betsy, erkeklerin ve kızların hissettiklerini hissettiklerine dair göz ardı edilen çok önemli bir noktaya parmak basıyor. Bazı çocuklar diğerlerinden daha duyarlıdır ancak bunun nedeni cinsiyet değildir! Erkeklerde intihar, 45 yaş altı erkek çocuklarımızın ve erkeklerimizin en büyük katilidir.

Birleşik Krallık'ta 2015 yılında kaydedilen toplam intihar edenlerin (6.188 ölüm) dörtte üçü (%75) erkek, dörtte biri (%25) ise kadındır (Ulusal İstatistik Dairesi 2015). Erkek çocuklarını duygularını saklayacak ya da inkar edecek şekilde yetiştirmek de bu durumu körüklemektedir.

Toplumumuzda ciddi bir yeniden düşünme zamanı gelmiştir ve Betsy hem dört erkek çocuk ebeveyni olarak hem de davranışlarıyla travma sergileyen ancak görünüşte travma olarak kabul ettiğimiz şeyleri yaşamamış olan erkek çocuklarla yaptığı çalışma-



lardan edindiği net mesajlar ve içgörülerle bu konuda öncülük etmektedir.

Betsy, düşündürücü sorularıyla bizi hassas erkek çocukların ihtiyaçlarını ele almaya aktif olarak dahil olmaya davet ediyor. Meraklı olmanın ve erkek çocukların nasıl ve neden önceden tanımlanmış belirli bir “erkeksi” şekilde topluma karışmaya mahkum edilmelerine meydan okumanın yollarını sunmaktadır. Bu durumun pek çok erkek ve erkek çocuğumuzu başarısızlığa uğrattığı, duygularını bastırmalarına ve yüksek düzeyde strese ve pek çoğunda zihinsel ve fiziksel hastalıklara yol açtığı çok açıktır. Diğer erkek çocuklar ise bağımlılık yaratan, uyuşturan ve evde, işte, bir toplulukta ve toplumda çok sayıda sorun yaratan (örneğin alkol, yemek, sosyal medya) “sosyal olarak kabul edilebilir” yollarla kendi kendilerini tedavi ederek çok uzun hayatta sendeleyerek ilerlemektedir.

Betsy’ye erkek çocuklarının hassasiyetini doğrudan ele aldığı için minnettarım. Ebeveynlerine kötü davranan ergen erkek çocuklarla çalıştığımda, onların son derece hassas olduklarını ve erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan yüksek düzeyde toksik strese maruz kaldıklarını pek çok kez fark ettim. Bu kitabın bir kopyasının erkek çocukların ve onları yetiştirenlerin olduğu her yerde bulunmasını ve her yeni erkek çocuk sahibi olanlara hediye edilmesini umarım.

### **Jane Evans**

Çocukların ruh sağlığının desteklenmesi konusunda uzman konuşmacı, eğitimci ve yazar.

**Pablo Picasso, Prince ve Martin Luther King Jr'ın ortak noktası nedir? Hepsi de son derece hassas çocuklar olarak tanımlanmış olduğu gibi büyüdüklerinde de olağanüstü başarıları olan hassas adamlar olmuşlardır.**

Çoğu zaman yetişkinler hassas erkek çocuklarını utangaç, endişeli ve çekingen olarak düşünürler. Tüm erkek çocukların girişken, esnek ve sonsuz enerji kaynaklarına sahip oldukları düşüncesi gibi toplumun 'erkeklik' hakkındaki fikirleriyle ölçülürler. Bu son derece okunabilir rehber, hassas erkek çocuklarını nasıl anlayacağını ve kutlayacağını bilmek isteyen her yetişkin içindir. Erkek çocukları hakkında bu tür eski moda yöntemlerle düşünmenin nasıl büyük zararlara yol açabileceğini ve zor bir çocukluğu daha da acı verici hâle getirebileceğini anlatmaktadır.

*Duyarlı Erkek Çocuklar için Basit Rehber*, birçok hassas erkek çocuğun paylaştığı şefkatli, son derece yaratıcı, düşünceli, son derece zeki ve esprili olmak gibi gerçek güçlü yönleri vurguluyor. Ayrıca, hassas erkek çocukların utangaç, endişeli ve zorbalığa eğilimli olduklarına dair yaygın olumsuz klişeleri tersine çevirerek şu soruyu soruyor: Duyarlı erkek çocukların gelişecekleri destekleyici bir ortam yaratmak için ne yapabiliriz?

Basit ama bilgece tavsiyelerle dolu bu kitap, erkek çocuklarını bireyselliklerini kucaklamaya, dünyada kendi yerlerini bulmaya ve olabileceklerinin en iyisi olmaya teşvik etmenize yardımcı olacaktır.



10662



9786256974869

sola  
kidz