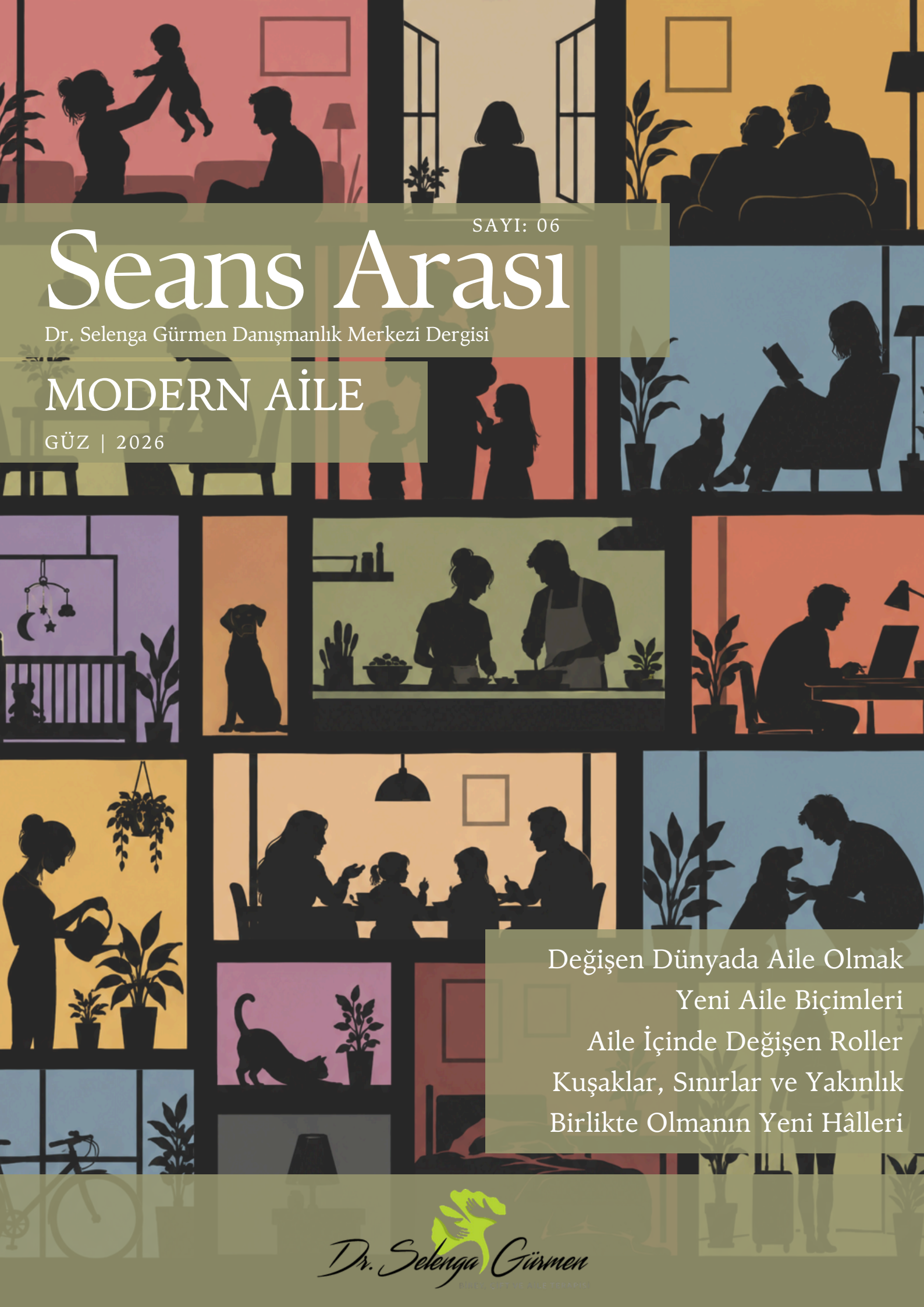


SAYI: 06

Seans Arası

Dr. Selenga Gürmen Danışmanlık Merkezi Dergisi

MODERN AİLE

GÜZ | 2026

Değişen Dünyada Aile Olmak
Yeni Aile Biçimleri
Aile İçinde Değişen Roller
Kuşaklar, Sınırlar ve Yakınlık
Birlikte Olmanın Yeni Hâlleri

Dr. Selenga Gürmen

BU SAYIDA

EDİTÖR NOTU
Dr. Selenga Gürmen
01

EVE DÖNÜNCE KAÇ YAŞINDAYIZ
Uzman Psikolog Sude Kılıç
02

EE NE ZAMAN EVLENECEKSİN?
Uzman Psikolog Mary Deniz Erdede
04

ÇOCUK OLMADAN AİLE OLMAK
Uzman Psikolog Arzu Coşkun
06

TEK KİŞİLİK YÖNETİM KURULUNA... (BEKAR EBEVEYNLİK)
Selen Yerli
10

MODERN AİLEDE SHARENTING KAVRAMI
Ece Aslan
12

AİLE FOTOĞRAFINA KİMLER SIĞAR?
Okan Övez
14

EKİBİMİZDEN ÖNERİLER
16

BİZDEN HABERLER
YAKLAŞAN ETKİNLİKLER
17

BULMACALAR
18

Dr. Selenga Gürmen
BİREY, ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ

BAŞ EDİTÖR
DR. SELENGA GÜRMEN

İÇERİK YÖNETİCİSİ
MARY DENİZ ERDEDE

GRAFİK TASARIMCI
MARY DENİZ ERDEDE

Aile, tek bir fotoğrafa sığmayacak kadar çok biçimde var.

Editör Notu

“Aile” dediğimizde zihnimizde hâlâ oldukça tanıdık bir görüntü beliriyor: bir çift, çocuklar, ortak bir ev ve hayatın belirli bir sırayla ilerlediği varsayımı... Büyümek, evlenmek, çocuk sahibi olmak, aile kurmak... Oysa gerçek hayat uzun zamandır bu kadar doğrusal değil.
Bugün insanlar daha geç evleniyor, hiç evlenmemeyi seçiyor, çocuk sahibi oluyor ya da olmuyor; yetişkin çocuklar aileleriyle daha uzun süre yaşayabiliyor, aileler boşanma ve yeniden evlenmelerle yeniden şekilleniyor, tek ebeveynli aileler kendi düzenlerini kuruyor. Bazen de “ailem” dediğimiz insanlar bizimle aynı soyadı taşımıyor.
Belki de modern aileyi anlamak için aileye yeni bir tanım bulmamız gerekmiyor. Asıl ihtiyacımız olan, yıllardır “normal” kabul ettiğimiz tek bir aile senaryosunun yanına başka hayatların da var olabileceğini koyabilmek.

Çünkü aile yalnızca kimlerin aynı evde yaşadığı ya da birbirlerine hangi resmî bağlarla bağlı olduklarıyla ilgili değil. Birbirinin hayatında yer açmak, bakım vermek, sorumluluk almak, değişen koşullara birlikte uyum sağlamak ve ilişkiyi hayatın farklı dönemlerinde yeniden kurabilmek de aile olmanın parçası.

Bu sayıda tam da bunları konuşuyoruz: aile evine döndüğümüzde neden yeniden çocuk gibi hissettiğimizden, “Ee ne zaman evleneceksin?” sorusunun altında yatan varsayımlara; çocuk olmadan aile olmaktan tek ebeveynliğe, değişen aile sınırlarından çocuklarımızın dijital dünyadaki mahremiyetine kadar...

Belki de mesele aileyi yeniden tanımlamak değil; çerçeveyi biraz büyütmek.

Ve bu kez sayının sonunda sizi hemen bırakmıyoruz. :) Ekip olarak sizlerle biraz da oyun oynayalım istedik. Bulmacalarımızı çözmeden dergiyi kapatmayın!

Eve Dönünce Kaç Yaşındayız?

Uzman Psikolog Sude Kılıç

Aile evine dönünce hepimiz biraz fabrika ayarlarımıza döndüğümüzü hissetmişizdir...

Geçmişte yetişkinliğe geçişin daha belirgin durakları vardı. İnsanlar büyür, eğitimlerini tamamlar, işe girer, evlenir ve çocuk sahibi olurdu. Özellikle evlilik, yetişkin hayatına geçişin önemli belirteçlerinden biriydi.

Bugün ise bu çizgi çok daha belirsiz. Evlilik yaşı yükseldi, eğitim süreleri uzadı, insanlar üniversiteden sonra hayatın sunduğu farklı seçenekleri deneyimlemeye daha açık hâle geldi. Ekonomik koşullar nedeniyle birçok yetişkin için kendi evine çıkmak bile giderek zorlaştı.

Fakat değişen ve dönüşen dünyada yetişkin olmanın kendisi giderek daha karmaşık bir hâl alıyor.

Annemiz yeniden "Ye kızım, yemiyorsun." demeye, babamız "İşi ne yaptın?" diye sormaya başlayınca yetişkin hâlimizin yerini bazen 13-15 yaşlarındaki hâlimiz alır. Sınırlar, roller birbirine karışır.

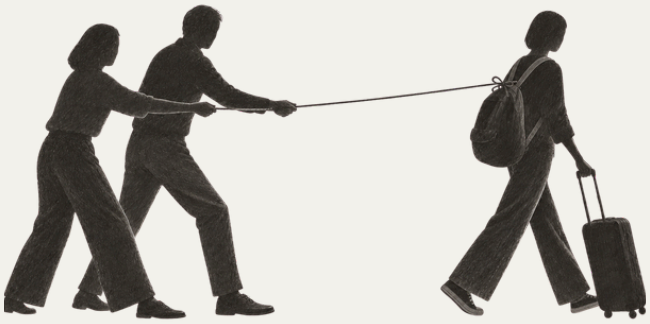
Buraya kadar aslında bir sıkıntı yok. Sonuçta yaşımız kaç olursa olsun onlar ebeveyn, biz de onların çocuklarıyız. Hatta bazen o çocukluk hâline dönmek, birilerinin bizi düşünüyor ve kolluyor olması bize de iyi gelir.

Artık eskisi gibi "büyümek" evlenmekten geçmiyor. Fakat yaş büyümeye devam ediyor.

Tam da burada modern ailelerin önemli meselelerinden biri ortaya çıkıyor: Çocuk büyürken aile sistemi de onunla birlikte büyüyebiliyor mu?

Büyüyen çocukla birlikte aile sistemi değişmediğinde çatışmalar kaçınılmaz hâle gelebiliyor. "Benim evim, benim kurallarım." anlayışı belirli bir yaştan sonra eskisi kadar kolay işlemiyor. Çünkü karşınızda artık yalnızca sizin çocuğunuz değil; kendi kararları, ilişkileri, işi, sorumlulukları ve geleceğe dair planları olan bir yetişkin var.

Bir yandan yetişkin çocuktan kendi hayatının sorumluluğunu alması, kararlarını vermesi ve hayatını idame ettirmesi beklenirken, diğer yandan ebeveynlerin çoğu zaman iyi niyetli müdahaleleri bu süreci zorlaştırabiliyor. Böylece hem yetişkin çocuk hem de ebeveynler için stres yaratan, fakat tarafların çoğu zaman farkında olmadan sürdürdüğü bir döngü ortaya çıkıyor.
Üstelik çocukluktan gelen roller de kolay kolay peşimizi bırakmıyor.



Ailenin "sorumlu çocuğu", "asi olanı", "her işi halleden", "korunması gereken", "sessiz olan" ya da "herkesi bir arada tutan" çocuğu olmak yetişkinlikte bir anda sona ermiyor. Yıllar geçmiş olsa da aile bir araya geldiğinde herkes kendisini eski pozisyonuna doğru çekilirken bulabiliyor.

Oysa artık çocukların büyüdüğünü kabul etmek, onların kendi evlerine çıkmasını ya da evlenmesini bekleyerek başlayamıyor. Çoğu zaman değişmesi gereken roller, aynı evin içinde ortaya çıkıyor.

Örneğin çalışan ama ailesiyle yaşayan bir yetişkin, ebeveynleri için eskisi kadar ulaşılabilir olmayabilir. Babanın "Şunu bir hallet." ya da annenin "Gel biraz bizimle otur." talepleri çocuklukta ya da ergenlikte olduğu kadar kolay karşılanmayabilir. Çünkü artık yetişkinliğe geçen çocuğun da kendi dünyası, sorumlulukları, ilişkileri ve hayalleri vardır.

Buradaki mesafe her zaman sevgisizlik anlamına gelmez.

Bu dönemde inatlaşmak ya da eski sistemi olduğu gibi sürdürmeye çalışmak artık işe yarayan bir çözüm olmaktan çıkar. Günün koşullarında iki tarafın da beklentilerinin, rollerinin ve sorumluluklarının yeniden konuşulması gerekir. Çünkü modern ailede çocukların büyümesi yetmez; ilişkilerin de onlarla birlikte büyümesi gerekir.

Eve döndüğümüzde içimizdeki çocuk hâlâ orada olabilir. Fakat yetişkin hâlimize de o evin içinde yer açılması gerekir. Çünkü değişen sadece yaşımız değil; ihtiyaçlarımız, sorumluluklarımız, sınırlarımız ve aile içindeki yerimizdir. Sağlıklı olan, bağı kaybetmeden ilişkinin de bizimle birlikte büyüyebilmesidir.

Yazan: Sude Kılıç

Ee Ne Zaman Evleneceksin?

Uzman Psikolog Mary Deniz Erdede

Sizin de bazen ağız dolusu "Size ne be kardeşim!" diye bağırasınız geliyor mu?

Geçen hafta kendime nevresim takımı bakıyordum. Kullandıklarımın hepsinin epey eskidiğini fark edince bu kez güzel, kaliteli bir şey almak istedim. Benimle ilgilenen hanımefendi yanıma gelip, tamamen iyi niyetle, "Bunlar çeyiz için de çok güzel olur." dedi.

Ama ben çeyiz için bakmıyordum. Bildiğiniz kendim için nevresim alıyordum.

"Kendim kullanacağım." dediğimde de cevap gecikmedi:
"Olsun, bu işler kısmet. İnşallah çeyiz için de alırsın."

Kötü niyetli olmadığını biliyordum. Hatta muhtemelen söylediği şey üzerine bir saniye bile düşünmemişti. Ama ben istemsizce sinirlendim.

Bir insan güzel bir nevresim takımını neden yalnızca evleneceği zaman alsın?

Kültür öyle güçlü bir aktarım ki modernitenin tam ortasında, İstanbul'un göbeğinde bile kendinize nevresim takımı alırken konu bir şekilde "hayırlı kısmete" gelebiliyor.

Belki o sırada yeni bir ilişkiden çıktınız ve canınız acıyor. Belki nişan attınız. Belki evlenmek istiyorsunuz ama henüz hayatınızda kimse yok. Belki de evlenmeyi hiç istemiyorsunuz.

Fark etmiyor.

Muhtemelen bir yerden o cümle geliyor:

“Olsun, sen de inşallah hayırlı bir kısmet bulursun.”

Olsun.

Ne kadar masum, ne kadar gündelik ama aslında ne kadar çok şey anlatan bir kelime. Sanki bekâr olmak “olsun” denilerek teselli edilmesi gereken, bir gün geçmesi umulan geçici bir durum. Sanki hikâyenin doğru sonu mutlaka evlilik ve geleneksel bir aile kurmak.

Oysa belki ben köpeklerimle gayet mutluyum. Belki kurduğum hayatı seviyorum. Belki aile dediğim şey zaten var, sadece sizin zihninizdeki fotoğrafa benzemiyor.

Bu ihtimal, kültürümüzde hâlâ pek hesaba katılmıyor.

İşin absürt tarafı, evlenmeyi istiyor olsak bile insan bazen sadece nevresim bakmak istiyor. Oysa her nevresim takımının içinden damat çıkmasına gerek yok.

En son köyden yengem arayıp yine kısmet mevzusunu açtığında dayanamadım:
“Yengeciğim, o zaman sen bana hayırlı bir kısmet bul. Ben beceremedim.” dedim.

O gün bugündür konuşmuyoruz...

Yazan: Mary Deniz Erdede

Çocuk Olmadan Aile Olmak

Uzman Psikolog Arzu Coşkun

“Çocuk düşünüyor musunuz?”

Evlendikten sonra çiftlerin en sık karşılaştığı sorulardan biri bu...

Bazen aileden, bazen arkadaşlardan, bazen de hiç tanımadığımız birinden geliyor. Oldukça sıradan bir soru gibi görünse de aslında içinde güçlü bir varsayım taşıyor: Öyle ya da böyle bir gün çocuk sahibi olunmalı...

Belki de bu yüzden çocuk sahibi olmayan çiftler, çoğu zaman yalnızca çocuk sahibi olmayan çiftler olarak görülmüyor. Bir şeylerin eksik olduğu, henüz tamamlanmadıkları ya da bir sonraki aşamaya geçemedikleri hissi yaratılıyor.

Oysa her çocuksuz çiftin hikâyesi aynı değil...

Kimi çift çocuk sahibi olmamayı en başından beri biliyor ve bunu kendi yaşamları için bilinçli bir seçim olarak görüyor. Kimi çift ise yıllarca çocuk sahibi olmayı bekliyor, tedavilerden geçiyor, gebelik kayıpları yaşıyor ve sonunda hiç planlamadıkları bir gerçeklikle karşı karşıya kalıyor: Çocuksuz bir hayat.

Dışarıdan bakıldığında ikisi de “çocuksuz çift”. Ama içeride yaşananlar birbirinden oldukça farklı olabilir.

“Biz çocuk istemiyoruz.”

Çocuk sahibi olmamayı seçen çiftler için belki de en zorlayıcı şey, verdikleri kararın sürekli bir açıklama gerektirmesi.

“Sonra fikriniz değişir.”
“Daha gençsiniz, nereden biliyorsunuz?”
“Çocuk olunca hayatın anlamını anlarsınız.”
“Yaşlanınca pişman olursunuz.”

Burada aslında yalnızca bir tercih hakkında konuşmuyoruz. Bir yaşam biçiminin diğerinden daha “doğal” kabul edilmesinden söz ediyoruz.

Çocuk sahibi olmak, toplumun gözünde çoğu zaman yetişkinliğin ve aile olmanın doğal bir devamı. Evlilikten sonra çocuk sahibi olmak ise neredeyse kendiliğinden beklenen bir sonraki adım.
Bu nedenle çocuk istemeyen bir çift, yalnızca çocuk sahibi olmama kararı vermiyor. Aynı zamanda kendilerine sunulan geleneksel aile senaryosunun dışına çıkıyor ve belki de bu yüzden kararlarını savunmak zorunda kalıyorlar.

Oysa çocuk sahibi olmak nasıl bir yaşam tercihi ise, çocuk sahibi olmamak da bir yaşam tercihi olabilir.
Çocuk istememek, kişinin eksik olduğu anlamına gelmediği gibi, ilişkinin de eksik olduğu anlamına gelmez.

“Biz çok istedik ama olmadı.”

Hikâyenin diğer tarafında ise çocuk sahibi olmak isteyen ama olamayan çiftler var.
Burada çocuksuzluk bir seçim değil, çoğu zaman bir kaybın sonucu.
Ve bu kayıp düşündüğümüzden daha büyük olabilir.
Çünkü bazen kaybedilen yalnızca hiç dünyaya gelmemiş bir çocuk değildir. Onunla birlikte hayal edilen hayat da kaybedilir.
Nasıl bir anne veya baba olunacağı, çocuğun odası, ailece yapılacak tatiller, ilk okul günü, bayram sabahları... Belki de hiç gerçekleşmeyecek ama yıllarca zihinde kurulmuş bir gelecek.

Bu nedenle bazı çiftler aslında gerçekleşmemiş bir geleceğin yasını tutuyor olabilir. Üstelik çevre bunu her zaman bir yas olarak görmeyebilir.

“Takma kafana.”
“Olacağı varsa olur.”
“En azından birbiriniz varsınız.”
“Biraz daha deneyin.”

Bazen iyi niyetle söylenen bu cümleler, çiftin yaşadığı duygunun görülmesini zorlaştırabilir. Çünkü her acının hemen çözülmesi gerekmiyor. Bazı kayıpların önce kabul edilmesi, konuşulması ve yasının tutulması gerekiyor.

Çocuk sahibi olmak isteyen bir çifte “Neden çocuk istiyorsunuz?” diye sormak çoğu zaman aklımıza gelmez. Çocuk istemeyen bir çifte ise bu kararın arkasındaki nedenleri öğrenme ihtiyacı hissederiz.

Bir taraf hâlâ umut ediyor olabilirken diğeri artık kabullenmeye başlamış olabilir.
Bir taraf tedaviye devam etmek isterken diğer taraf artık yorulmuş olabilir.
Bir taraf “Bir şekilde aile olabiliriz” derken diğeri çocuk sahibi olunmadan kurulacak hayatı hayal etmekte zorlanabilir.

Dolayısıyla bazen çiftin karşısındaki problem yalnızca “çocuk sahibi olamamak” değildir. Aynı zamanda bu gerçekle birlikte nasıl yaşamaya devam edeceklerini bulmaktır.

Çocuksuzluk iki kişinin arasında nasıl bir yere oturuyor?

Çocuk sahibi olmak ya da olmamak, yalnızca bireysel bir karar gibi görünse de çift ilişkisinin tamamını etkileyebiliyor. Çünkü çocuk meselesi çoğu zaman geleceğe dair bütün planların içine giriyor.

“Nasıl bir aile olacağız?”
“Nerede yaşayacağız?”
“Yaşlandığımızda hayatımız nasıl olacak?”
“Birbirimiz için yeterli miyiz?”
Hatta bazen daha sessiz bir soru da ortaya çıkıyor:
“Biz gerçekten bir aile miyiz?”

Bence modern aileler üzerine konuşurken tam da burada durmak gerekiyor.
Çünkü aile kavramını düşündüğümüzde zihnimizde hâlâ çoğu zaman anne, baba ve çocuklardan oluşan bir tablo beliriyor. Çocuk olmadığında ise sanki o tablonun ortasında boş bırakılmış bir alan varmış gibi hissediyoruz.

Oysa belki de eksik olan aile değil, bizim aileyi tanımlama biçimimiz.

Birbirine bakım veren, birlikte hayat kuran, ortak kararlar alan, birbirinin zor zamanında yanında olan, geleceğini birlikte planlayan iki insanın kurduğu ilişki neden bir aile olarak görülmesin?

Çocuk Olmadan “Biz” Olmak

Çocuk sahibi olmayan çiftlerde ilişki elbette her zaman daha kolay değil. Hatta çocuk sahibi olmanın ilişkiye getirdiği sorumluluklardan farklı olarak, çiftin birbirleriyle kurduğu ilişkinin daha görünür olduğu bir alan da ortaya çıkabiliyor.

Çocuk yoksa çiftin “biz”i başka şeyler üzerinden kuruluyor. Birlikte geçirilen zaman, ortak ilgi alanları, arkadaşlık, cinsellik, kariyer planları, seyahatler, ev yaşamı, birbirine bakım verme biçimleri... Ama burada da tek bir doğru yok.

Bir çift için çocuksuz bir hayat büyük bir özgürlük hissi yaratabilirken başka bir çift için yıllar içinde bir eksiklik duygusuna dönüşebilir. Hatta aynı çift, hayatının farklı dönemlerinde bu iki duyguyu birden yaşayabilir. Bu yüzden çocuksuzluğu yalnızca “seçilmiş” ve “zorunda kalınmış” diye ikiye ayırmak da bazen yeterli olmayabilir. İnsanların duyguları zaman içinde değişebilir. Bir zamanlar çok net olan bir karar, yıllar sonra yeniden düşünülebilir. Ya da çocuk sahibi olma arzusu ile çocuk sahibi olamamanın gerçekliği arasında gidip gelmek mümkün olabilir.

Belki de önemli olan, kişinin ya da çiftin hangi kategoriye girdiğinden çok, o kategorinin onlar için ne anlama geldiğini anlamak.

Peki toplumun bu hikâyedeki yeri ne?

Çocuksuzluk yalnızca çiftin kendi içinde yaşadığı bir deneyim değil. Çevrenin tepkileri de bu deneyimin önemli bir parçası.

Çocuk sahibi olmayan çiftlere yöneltilen sorular, yapılan yorumlar, ailelerin beklentileri ve hatta sosyal ortamlardaki konuşmalar zamanla çiftin kendi hikâyesini nasıl gördüğünü etkileyebiliyor.

Bir süre sonra dışarıdan gelen soru içeride de duyulmaya başlanıyor:

“Acaba bizde bir sorun mu var?”

Belki de asıl sorgulamamız gereken yer burası. Çünkü modern aileleri konuşuyorsak, yalnızca ailelerin nasıl değiştiğini değil, bizim ailelerden ne beklediğimizi de konuşmamız gerekiyor.

Bir çiftin çocuk sahibi olmaması neden hâlâ açıklanması gereken bir durum?

Neden bir çiftin birbirini sevmesi, birlikte bir hayat kurması ve birbirine ait hissetmesi aile olmak için yeterli görülmüyor?

Neden çocuk sahibi olmak bir ilişkinin doğal devamı olarak kabul edilirken, çocuk sahibi olmamak bir sapma gibi algılanıyor?

Belki modern aile kavramının gerçekten modernleşebilmesi için önce bu sorulara bakmamız gerekiyor.

Çocuk sahibi olmak zorunda olmadan aile olmak.
Çocuk sahibi olmak bazı insanlar için hayatlarının en önemli deneyimlerinden biri olabilir. Bazıları içinse böyle bir hayat hiç istemedikleri bir hayat olabilir. Bazıları çok isteyip buna rağmen çocuk sahibi olamayabilir.

Bütün bu hikâyelerin ortak bir noktası var: hiçbiri tek başına bir ailenin değerini belirlemiyor. Çünkü aileyi yalnızca biyolojik bağlarla tanımladığımızda, birçok farklı yaşam biçimini otomatik olarak “eksik” ilan etmiş oluyoruz.

Oysa belki aile, içinde kaç kişinin olduğundan çok, o insanların birbirlerinin hayatında nasıl bir yer tuttuğuyla ilgilidir.

Çocuksuz bir çiftin de ortak bir hayatı, ortak anıları, birbirine verdiği bakım, birlikte kurduğu gelecek ve “biz” duygusu olabilir.

Bu nedenle çocuksuzluğu konuşurken belki de soruyu değiştirmemiz gerekiyor.

“Neden çocukları yok?” yerine “Nasıl bir aile kurdular?”

Çünkü modern ailelerin bize öğrettiği en önemli şeylerden biri şu olabilir:
Aile olmak için herkesin aynı hayatı yaşaması gerekmiyor.

Yazan: Arzu Coşkun

Tek Kişilik Yönetim Kuruluna... (Bekâr Ebeveynlik)

Selen Yerli

"Dün akşamdan kalma, imzalanacak bir izin kâğıdı vardı!"
"Yarın evde kim duracak? Hazır yemek de yok..."
"Teslim tarihi öğlen olan o sunumu da hazırlamayı unutma, aman diyeyim..."

Tanıdık geldi mi?

Hayır, kafanızın içine bir böcek yerleştirmedik. Yalnızca içinizden geçirdiğiniz her "Benden bir tane daha olsaydı keşke..." diyen, gecenin bir yarısı çocuğunuzun ateşini ölçerken aynı anda ertesi günün planını da yapan, o çok bilindik "tek kişilik yönetim kurulu"nu tanıyoruz.

Araştırmalar, bekâr ebeveynliğin bedende biriken kronik bir yük -literatürde tam olarak "allostatik yük" olarak geçiyor- yarattığını gösteriyor: Beynimiz, sürekli açık kalan bir sekme gibi, kapanmayan kararları arka planda işlemeye devam ediyor; bu da bizi biyolojik olarak da yoruyor.

Yani o "Hiç durmuyorum!" hissi sadece bir metafor değil, bedeninizin gerçekten hissettiği bir şey.

Ama işin bir de öbür yüzü var.

Türkiye'de sıkça duyduğumuz "parçalanmış aile" tabirinin aksine, son yıllarda yapılan çalışmalar tek ebeveynli evlerde büyümenin çocuk üzerinde bıraktığı izin hiç de tek yönlü bir "eksiklik" olmadığını gösteriyor.

Tek ebeveynli ailelerde büyüyerek dayanıklılığı gelişen, sosyal becerileri ve duygu düzenleme kapasitesi güçlenen ergenlerin psikolojik iyi oluşunun da arttığı görülüyor. Yani mesele çocuğunuzun eksik büyümesi değil, kimi zaman farklı beceriler edinerek gelişimine devam etmesi: erken yaşta gelişen empati, sorumluluk alma becerisi, esneklik... Kulağa hiç de eksiklik gibi gelmiyor, değil mi?

Tüm bunları söylerken zoru hafifletmek istemiyoruz. Bazı günler gerçekten zor, bunu biliyoruz. Yalnızca burada kulağınıza fısıldamak istediğimiz nokta tam da şu: ***Yorgun olmanız, çok yorgun olmanız, eksik olduğunuz anlamına gelmiyor.***

Pelerininiz yok belki. Ama her gün tek başına verdiğiniz kararlar, atlattığınız hastalıklı geceler, sürdürdüğünüz bu düzen... Çocuğunuza verdiğiniz biricik hayatın farkına varmaya davet ediyoruz sizi yazımızın sonundayken... Çünkü onun için aile gibi hissetmek, anne ve babasının aynı evde olmasından geçmiyor.

Şimdi lütfen son cümleyi tekrar okuyun.

KAYNAKLAR:

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress, 1*, 1–11. https://doi.org/10.1177/2470547017692328

Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 20*(3), 205–211. https://doi.org/10.1177/09731342241239441

Yazan: Selen Yerli

Modern Ailede Sharenting Kavramı

Ece Aslan

Son zamanlarda sosyal medyanın günlük hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası oluşuyla, paylaşılan içerikler de günlük hayatlarımızdan büyük oranda kişisel izler taşımaya başladı. Özellikle modern ailede gözlemlediğimiz “sharenting”, yani “paylaşan ebeveynlik” kavramı, artık çoğu ebeveynde sıkça rastladığımız bir eğilime dönüştü.

Ebeveynlerin çocuklarının fotoğraflarını, videolarını veya onlar hakkında kişisel bilgileri sosyal medyada paylaşmasına “sharenting” deniyor. “Sharing” ve “parenting” kelimelerinin birleşiminden oluşan bu kavram, anne babaların sosyal hesaplarında çocuğunun doğum gününü paylaşmak, okul gösterisinden bir fotoğraf koymak, komik bir anısını anlatmak gibi davranışlarını içeriyor.

Peki, ilk bakışta masum görünen bu paylaşımlar aile ilişkilerini ve çocukların psikolojisini nasıl etkiliyor?

Bu noktada ortaya çıkan ilk endişe, çocuğun dijital ayak izi. Çocuklar daha kendi adlarına bir sosyal medya hesabı açmadan ya da kendileri herhangi bir fotoğraflarını paylaşmadan, onlarla ilgili birçok bilgi, fotoğraf ya da benzeri element aileleri tarafından yüzlerce kişiyle paylaşılmış oluyor. Üstelik bu fotoğrafların hangilerinin paylaşılacağına çoğu zaman çocuk değil, ebeveynleri karar veriyor durumda. Son yıllardaki araştırmaların giderek daha fazla “çocuğun mahremiyeti”, “özerkliği” ve “dijital kimliği” üzerine yoğunlaşması da tam olarak bu noktaya işaret ediyor. Yapılan sharenting araştırmalarında özellikle ailelerde mahremiyet, rıza ve sınırların konuşulup tartışılması ve çocuğun kendi dijital kimliği üzerindeki kontrolünün giderek daha merkezi hâle gelmesi gerektiği gösteriliyor.

Ama asıl sorun yalnızca internette ne kadar bilgi paylaşıldığı değil. Başka bir soru daha var: Çocuğun hayatı aslında kimin hikâyesi?

Bir ebeveyn için çocuğunun ilk kelimesini, komik bir anını veya bir okul başarısını paylaşmak gurur ve mutluluk göstergesi olabilir. Sosyal medya da bu duyguları başkalarıyla paylaşmamızı kolaylaştırıyor, hatta destekliyor. Fakat çocuk büyüdükçe, ebeveyninin onun hayatını anlatma şekliyle çocuğun kendisini nasıl ifade etmek istediği birbirinden ayrışabilir. Özellikle ergenlik döneminde çocukların "Böyle görünmek istemiyorum." veya "Özelimi neden herkese anlattın?" şeklindeki tepkileri, durumu sadece bir sosyal medya tartışmasından çıkararak çocuğun kimlik ifadesi hakkında da bir duruşa çeviriyor. Çocuklarda "Benim kendi üzerimde söz hakkım var." bilinci ön plana çıkmaya başlıyor.

Burada sharenting'in aile içindeki sınırlarla olan etkileşimine geliyoruz.

Çocuğun "Bunu paylaşma." demesine rağmen paylaşmaya devam etmek, yalnızca bir fotoğraf paylaşma durumundan ibaret değil. Zamanla çocuğun ebeveynine ne kadar güveneceği, kendi sınırlarının ne kadar dikkate alındığını hissedeceği ve aile içinde fikirlerinin ne kadar değer gördüğüyle de ilişkilenebilir.

Bu nedenle sharenting, modern ailede yakınlık ile mahremiyet arasındaki çizginin yeniden çizilmesini gerektiren bir konumda değerlendirilmeli.

Çocuklar kendi kimlikleri hakkında söz sahibi olabilecek bilince eriştiklerinde ebeveynleri, çocuklarının sosyal medyada görünür olmakla ilgili yaklaşımları ve tutumlarını iyice anlamalı ve bu doğrultuda kendi paylaşım davranışlarını gözden geçirmeli, çocuklarının sınırlarına saygı duyarak gerekirse sosyal medya alışkanlıklarında bazı değişimlere gitmeli. Bu şekilde modern ailede zamanın sosyal medya alışkanlıkları sağlıklı bir temelde şekillendirilirken, ebeveyn-çocuk arasındaki güven ve sınır kavramlarının da önemleri korunarak aile bireyleri arasındaki dinamikler güçlendirilebilir.

Yazan: Ece Aslan

Aile Fotoğrafına Kimler Sığar?

Okan Övez

"Aile" deyince gözünüzün önüne nasıl bir fotoğraf geliyor? Bir anne, bir baba, bir ya da iki çocuk, belki yanlarında sevimli bir evcil hayvan...

Afişlerde, reklamlarda ve ders kitabı kapaklarında yıllardır gördüğümüz o tanıdık kare: herkes yan yana ve herkes otuz iki diş gülümsüyor. Peki çocuğunu tek başına büyüten bir ebeveyn, çocuksuz bir çift veya en yakın arkadaşlarını "ailem" diye tanımlayan biri nerede? Zihnimizdeki aile fotoğrafı hâlâ oldukça tanıdık olsa da gerçek hayattaki aileler çoktan bu çerçevenin dışına taşmış durumda.

O hâlde belki de sormamız gereken asıl soru şu: Bir aileyi gerçekten aile yapan şey nedir?

Bana kalırsa bu soruya cevap vermenin zor olmasının en büyük nedeni, aile ve evliliği uzun zamandır neredeyse aynı hikâyenin parçaları olarak görmemiz. Yıllarca bize oldukça tanıdık bir sıra anlatıldı: büyürüz, birini buluruz, evleniriz, çocuk sahibi oluruz ve böylece "aile kurarız." Hatta günlük dilde bile evlenen birine "yuva kurdu" derken, uzun yıllardır birlikte olan ama evlenmeyen bir çift için aynı ifadeyi kullanmakta tereddüt edebiliyoruz. Çünkü evlilik yalnızca iki insanın birbirine verdiği bir söz değil; aynı zamanda toplumun o ilişkiyi tanımasının ve ona belirli bir yer vermesinin de yollarından biri. Bu yüzden bugün ailelerin görünümü değişse bile zihnimizdeki o eski sıralamadan vazgeçmek o kadar kolay olmayabiliyor.

Oysa bugün tek bir aile modelinden söz etmek giderek zorlaşıyor. Çocuk sahibi olmak istemeyenler, çocuğunu tek başına büyüten ebeveynler, boşanmanın ardından yeniden kurulan aileler, farklı yönelime sahip çiftler ya da biyolojik bir bağları olmadığı hâlde birbirini ailesi kardeşi olarak gören insanlar...

Bunların hiçbiri ilk paragraftaki o klasik aile fotoğrafına tam olarak sığmıyor. Ama belki de mesele zaten fotoğrafa kimin sığıp sığmadığı değil. Birlikte geçirilen yıllar, birbirine bakım vermek, zor zamanlarda orada olmak, sorumlulukları paylaşmak ve bir yere ait hissetmek de aile olmanın parçalarıysa, aileyi yalnızca evlilik, kan bağı veya aynı soyadı üzerinden tanımlamak yeterli olmayabilir. Modern aile belki de tamamen yeni bir şey değil; yalnızca aile olmanın zaten var olan farklı yollarının daha görünür hâle gelmesi.

Peki aileyi evlilikten ve kan bağından ayırdığımızda geriye ne kalıyor? İlk akla gelen cevap sevgi, güven ve aidiyet olabilir. Ama biraz kurcalayınca bu cevap da yetmiyor.

Sonuçta en yakın arkadaşımızı da sevebilir, ona güvenebilir, zor bir anda ilk onu arayabiliriz; yine de her yakın ilişkiye “aile” demiyoruz.

Belki aile olmayı farklılaştıran şey yalnızca birbirimizi sevmek değil, hayatlarımızın birbirine ne kadar kök saldığıdır. Hastalandığında bakım vermek, zor zamanlarda yalnızca yanında olmak değil, sorumluluk almak, gelecek planlarında birbirine yer açmak ve bazen kendi rahatından vazgeçmek...

Başta gözümüzün önüne getirdiğimiz o aile fotoğrafını çöpe atmamıza gerek yok; sadece çerçevesini biraz büyütmemiz gerekiyor.

Evlilik hâlâ birçok insan için sevgiyi, bağlılığı ve birlikte bir gelecek kurma niyetini somutlaştıran çok değerli bir seçim. Kan bağları da hayatımızdaki en güçlü ve uzun süreli ilişkilerden bazılarını kurmaya devam ediyor. Fakat modern çağ bize bunların yanında başka ihtimallerin de var olduğunu daha açık biçimde gösteriyor. İnsanlar artık hayatlarını daha farklı şekillerde kuruyor; daha geç evleniyor, hiç evlenmemeyi seçiyor, çocuk sahibi olmuyor, boşandıktan sonra yeni aileler kuruyor, tek başına ebeveynlik yapıyor, farklı cinsel yönelim ve kimliklerle kendi yuvalarını yaratıyor ya da biyolojik olarak bağlı olmadıkları insanlarla güçlü aidiyetler geliştiriyor. Aile çeşitleniyor çünkü hayatın kendisi çeşitleniyor.

Modern olmak da tam olarak burada başlıyor: yeni olanı eskisinin karşısına koymakta değil, daha önce tek bir doğru kabul ettiğimiz şeyin aslında birden fazla biçimde var olabileceğini görebilmekte. Aileyi daha geniş düşünmek, geleneksel aileyi değersizleştirmek anlamına gelmiyor; aksine insanların birbirlerine bakım verdiği, sorumluluk aldığı ve aidiyet kurduğu farklı yolları da aynı fotoğrafın içine dâhil etmek anlamına geliyor. Çünkü bir ailenin nasıl göründüğünden önce, içindeki insanların birbirleri için ne yaptığına bakmaya başladığımızda o eski fotoğraf biraz değişiyor: içine daha fazla insan, daha fazla hikâye ve daha fazla yaşam biçimi sığmaya başlıyor. Belki de modern ailenin ihtiyacı yeni bir tanımdan çok, daha büyük bir çerçeve.

Yazan: Okan Övez

Ekibimizden Öneriler

MODERN FAMILY

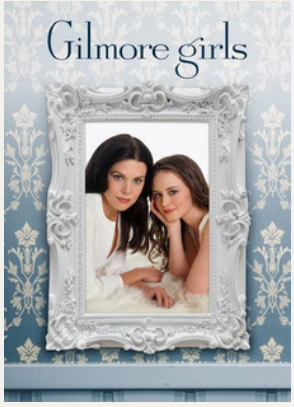
dizi

Geleneksel aile yapısının sınırlarını esneten ve bir arada olma hâlini bambaşka bir pencereden sunan Modern Family, birbirine hiç benzemeyen üç farklı ev üzerinden dev bir ailenin portresini çiziyor. Yıllara yayılan bu sıcak komedi dizisi; bizi evlat edinme, yeniden evlenme, kuşak çatışmaları ve farklılıkları kucaklama gibi çok temel dinamiklerle yüzleştiriyor. Kusursuz olmaya çalışırken sürekli tökezleyen ama günün sonunda sevginin ve kabulün iyileştirici gücüyle aynı sofrada buluşmayı başaran Pritchett ve Dunphy ailesi, aslında hepimizin hayatından tanıdık izler taşıyor. İzleyiciyi kahkahaya boğarken bir yandan da şefkatli bir ayna tutan bu hikâye, modern çağda aile olmanın kan bağından ziyade, birbirinin hayatında tüm tuhaflıklarıyla var olabilmekten ve o bağı her gün yeniden seçmekten geçtiğini eğlenceli bir yolla hatırlatıyor.

GILMORE GIRLS

dizi

Anne-kız ilişkisinin o hem çok derin hem de zaman zaman sınırların belirsizleştiği karmaşık doğasına sıcacık bir bakış atan Gilmore Girls, bizi Stars Hollow kasabasının kendine has, güvenli atmosferine davet ediyor. Lorelai ve Rory'nin sadece ebeveyn-çocuk değil, aynı zamanda en yakın arkadaş oldukları bu dinamik, tek ebeveynli bir ailenin kendi hikâyesini yazma mücadelesini ekranlara taşıyor. Bir yandan Lorelai'ın kendi ailesiyle olan kuşak çatışmalarına ve mesafe koyma çabasına tanıklık ederken, diğer yandan Rory'nin büyüme sancılarına ve kimlik arayışına eşlik ediyoruz. Bol kahve, hızlı diyaloglar ve kasaba halkının oluşturduğu o dev seçilmiş aile hissi ile akan bu samimi dizi, bağımsızlık ile aidiyet arasındaki o hassas dengeyi kurmanın ne kadar zor ama bir o kadar da kıymetli olduğunu gösteriyor.



AUGUST: OSAGE COUNTY

film

Bir aileyi yalnızca sevgi değil, geçmişten taşınan çatışmalar, sırlar ve kırgınlıklar da bir arada tutabilir. August: Osage County, Weston ailesinin aynı çatı altında yeniden buluşması üzerinden anne-kız ilişkilerini, kardeşler arasındaki dinamikleri ve kuşaktan kuşağa aktarılan ilişki örüntülerini inceliyor. Film, yetişkinlikte bile aile içinde üstlendiğimiz rollerden ne kadar uzaklaşabildiğimizi sorgulatan güçlü bir aile portresi sunuyor.

Ekibimizden Öneriler

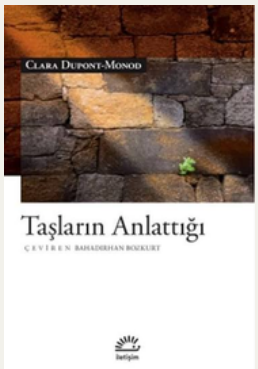
THE MITCHELLS VS. THE MACHINES

film

Teknoloji çağında birbirinden giderek uzaklaşan bir baba ile kızın ilişkisini merkeze alan The Mitchells vs. the Machines, değişen dünyaya ayak uydurmaya çalışan modern bir aileyi mizahi ve sıcak bir dille anlatıyor. Kuşak çatışması, ergenlikte bireyselleşme, ebeveyn beklentileri ve aile içi iletişim filmin merkezinde. Mitchell ailesinin yolculuğu, birbirimizi anlamanın birbirimize benzemekten geçmediğini hatırlatıyor.

TAŞLARIN ANLATTIĞI - CLARA DUPONT MONOD

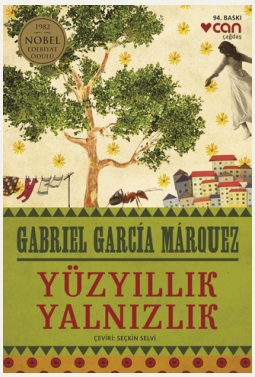
kitap



Bir çocuğun dünyaya gelişi bütün bir aile sistemini değiştirebilir mi? Taşların Anlattığı, engelli bir çocuğun doğumunun ardından kardeşlerin ve ebeveynlerin yeni hayatlarına farklı şekillerde uyum sağlamalarını anlatıyor. Bakım, kardeşlik, yas ve aile içindeki değişken roller üzerinden roman, ailenin beklenmedik yaşam olayları karşısında nasıl yeniden şekillendiğine dair hassas bir anlatı sunuyor.

YÜZYILLIK YALNIZLIK - GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

kitap



Bir ailenin hikâyesi gerçekten nerede başlar ve nerede biter? Yüzyıllık Yalnızlık, Buendia ailesinin yedi kuşağa yayılan hikâyesini anlatırken aşkların, çatışmaların, kayıpların ve hatta isimlerin bile yıllar içinde tekrar ettiğini gösteriyor. Ailenin her yeni kuşağı kendi hayatını kurmaya çalışsa da geçmiş, bir şekilde yeniden karşılarına çıkıyor. Márquez böylece aileyi yalnızca aynı soyadı taşıyan insanlar olarak değil, birbirinden miras alınan hikâyeler, ilişkiler ve davranış örüntüleriyle yaşayan bir yapı olarak ele alıyor.
Psikoloji açısından romanın en ilgi çekici taraflarından biri de tam olarak bu tekrarlar. Kuşaklar değişse bile yalnızlık, yakınlık kurmakta zorlanma, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve aile içinde konuşulmayan meseleler farklı biçimlerde varlığını sürdürüyor. Bu yönüyle Yüzyıllık Yalnızlık, kuşaklararası aktarımı ve aile geçmişinin birey üzerindeki izlerini düşünmek için oldukça güçlü bir eser: Bazen bize ait olduğunu düşündüğümüz hikâyelerin ne kadarı gerçekten bizim, ne kadarı bizden önce başlayan bir aile hikâyesinin devamı?

Bizden Haberler

DR. SELENGA GÜRMEN ÇATED YÖNETİM KURULU BAŞKANI OLDU!

Ofisimizin kurucusu Dr. Selenga Gürmen, Çift ve Aile Terapisi Derneği'nin (ÇATED) Olağan Genel Kurulu'nun ardından 2026–2029 dönemi Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine seçildi. Yeni yönetim kurulu, çift ve aile terapisi alanındaki çalışmalarına ve derneğin gelişimine katkı sunmak üzere görevine başladı.

MÜZE GAZHANE SEMİNERLERİ

Yaz boyunca ekibimizden Dr. Selenga Gürmen, Uzman Psikolog Arzu Coşkun ve Uzman Psikolog Deniz Erdede, Müze Gazhane'de ilişkiler üzerine düzenlenen seminerlere konuşmacı olarak davet edildi. İlişkilerin farklı yönlerini konuştuğumuz, katılımcılarla birlikte düşündüğümüz çok keyifli buluşmalar gerçekleştirdik.

OKUL PROJELERİ

Ekibimizden Uzman Psikolog Sude Kılıç, Çevre Okullarında "Zorbalığı Nezaketle Durdur" eğitimini gerçekleştirdi. Eğitimde zorbalığı tanımanın, kişisel sınırları korumanın ve kendini nezaketle ifade etmenin yollarını katılımcılarla paylaştı.

Yaklaşan Etkinlikler

EBEVEYNLERE & ÖĞRETMENLERE YÖNELİK ZORBALIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ

Ekibimizden Uzman Psikolog Mary Deniz Erdede, "İçinden Çıkamıyoruz" webinar serisi kapsamında ebeveyn ve öğretmenlere yönelik Zorbalıkla Mücadele Eğitimi verecek. 15 Ekim'de çevrim içi gerçekleşecek eğitimde, zorbalığı anlamak, fark etmek ve zorbalık karşısında ebeveynlerin ve öğretmenlerin nasıl yaklaşabileceği ele alınacak.

YÜKSEK LİSANS HAZIRLIK SINIFI

Ekibimizden Uzman Psikolog Arzu Coşkun ve Uzman Psikolog Sude Akın tarafından, psikoloji alanında yüksek lisans yapmayı planlayan adaylara yönelik Yüksek Lisans Hazırlık Sınıfı gerçekleştirilecek. Ekim ayı boyunca dört modülden oluşacak programda; yüksek lisans başvuru süreci, mülakatlar, klinik beceriler ve akademik araştırma süreçleri ele alınacak.

Sevginin Kelimeleri

Aşağıdaki kelimeleri tabloda soldan sağa ve yukarıdan aşağıya arayın. Hepsini bulduğunuzda geriye kalan harfleri sırayla okuyun: gizli mesaj sizi bekliyor.

İ	A	H	U	Z	U	R	İ	L	E
L	S	A	Y	G	I	S	E	V	D
E	A	E	V	L	İ	L	İ	K	İ
T	B	D	H	O	Ş	G	Ö	R	Ü
İ	İ	E	K	Ç	L	E	R	İ	E
Ş	R	N	G	O	S	U	Y	U	M
İ	Y	G	Ü	C	E	Ö	N	M	P
M	U	E	V	U	V	Z	İ	U	A
N	V	Y	E	K	G	E	A	T	T
N	A	I	N	D	İ	N	I	R	İ

Kelimeler

- ☐ ÇOCUK
- ☐ DENGE
- ☐ EMPATİ
- ☐ EVLİLİK
- ☐ GÜVEN
- ☐ HOŞGÖRÜ
- ☐ HUZUR
- ☐ İLETİŞİM
- ☐ ÖZEN
- ☐ SABIR
- ☐ SAYGI
- ☐ SEVGİ
- ☐ UMUT
- ☐ UYUM
- ☐ YUVA

Gizli Mesaj

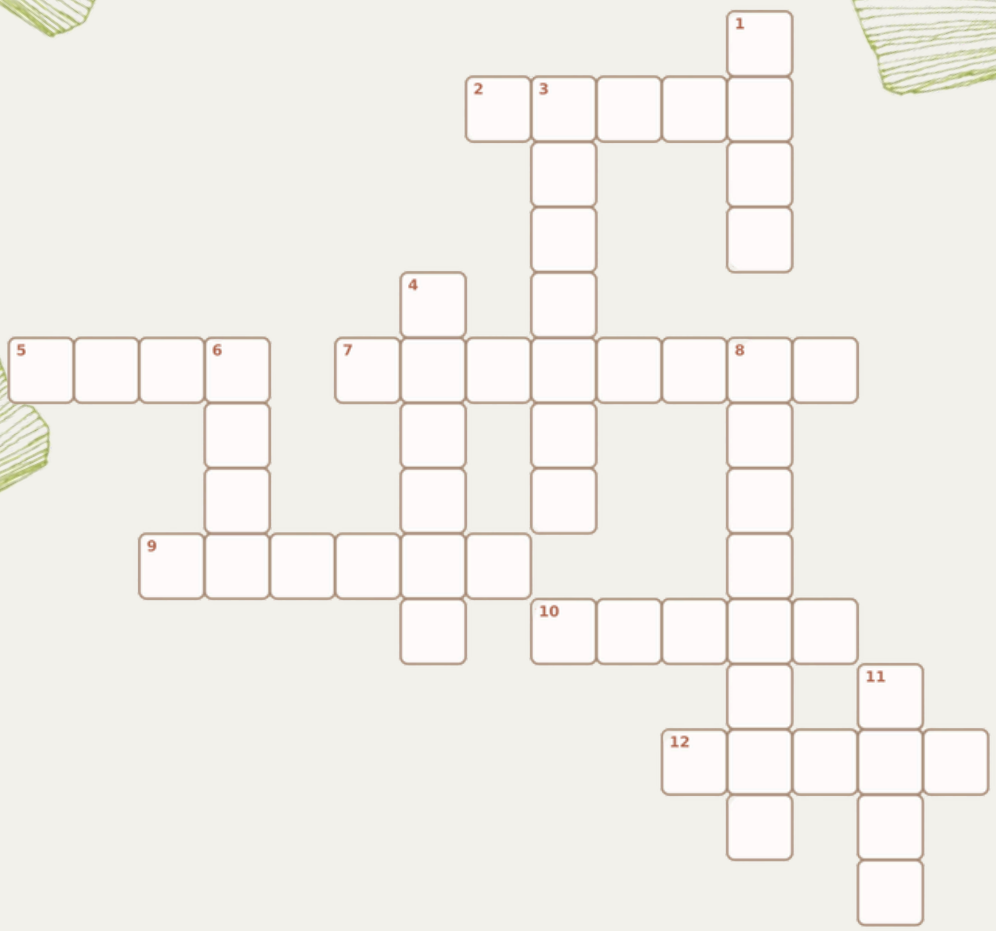
☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐

Dr. Selenga Gürmen
BİREY, ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ

AİLE ÇENGELİ

İpuçlarını çöz, aileyi anlatan kelimeleri bul.



YATAY

2. Aile bağlarını besleyen en temel duygu.

5. Ailenin ebeveynlerinden biri.

7. Birlikte çoğalan, aile içinde değer kazanan davranış.

9. Zor zamanlarda birbirinin yanında olma.

10. Ailenin küçük ve neşeli üyesi.

12. Kendimizi güvende ve sakin hissetme hâli.

DİKEY

1. Sevgi, bağ ve aidiyetle kurulan birliktelik.

3. İki kişinin ortak bir yaşam kurması.

4. Aynı ailede büyüdüğümüz yol arkadaşımız.

6. Ailenin ebeveynlerinden biri.

8. Sevdiklerimizle yaşadığımız içten sevinç.

11. Kendimizi ait hissettiğimiz yer.

Dr. Selenga Gürmen
BİREY, ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ

AirDrop

Ekibimiz bir podcast paylaşmak istiyor.

it depends

Reddet | Kabul Et

It Depends Podcastimizin
4. Sezonu Yakında!

Dr. Selenga Gürmen

BİREY, ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ

bize ulaşmak için *karekodu okut*

Yaklaşan etkinliklerimizi, ekibimizdeki psikologların içeriklerini, araştırmalarımızı ve daha fazlası için bize ulaşın. Dergimize ücretsiz abone olmak ve bizlerden haber almak için aşağıdaki karekodu okutmanız yeterli!

BENİ OKUT

BENİ OKUT

BENİ OKUT

BENİ OKUT

Telefon: 0546 450 2711
Email: info@drselengagurmen.com
www.drselengagurmen.com