



Madalyonun Dokuz Yüzü



Tilki Kitap®

www.tilkikitap.com

tilki@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

İşletme Koordinatörü: Fatih Can

Editör: İpek Kocaman

Sayfa Tasarım: Baran Ekber

Kapak Tasarım: Merve Ökten

Kitappad
.com

Kitaplobi
.com

Kitapşeyleri
.com

1. Basım, İstanbul, Kasım 2025

ISBN: 978-625-5779-33-5

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

MADALYONUN DOKUZ YÜZÜ

Eylem Çelebi



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	9
Giriş.....	11
1. DEĞER NEDİR?	13
1.1. Değerlerin Özellikleri.....	14
1.2. Değer Tespiti Nasıl Yapılır?.....	16
1.3. Değerlerimizi Bilmek Bize Ne Kazandırır?	26
2. NASIL ÖĞRENİYORUZ?	30
2.1. İşitsel Öğrenme	30
2.2. Kinestetik Öğrenme.....	31
2.3. Görsel Öğrenme.....	32
3. MİZAÇ NEDİR?	34
3.1. Dokuz Tipin Tanıtılması	34
3.2. Enneagramın Kanatları.....	35
3.3. Oklar.....	36
3.4. Çocuğun Mizacını Bilmek Bize Ne Kazandırır?	37
3.5. Çocuk Mizaçları.....	38
3.5.1. Mükemmeliyetçi Çocuk Tipi.....	38
3.5.1.1. Mükemmeliyetçi Çocuk Nasıl Anlaşılır?	38

3.5.1.2. Mükemmeliyetçi Olmanın Faydaları.....	39
3.5.1.3. Mükemmeliyetçi Çocuğun Geliştirilmesi Gereken Yönleri	39
3.5.1.4. Mükemmeliyetçi Çocuğun Meslek Tipleri	40
3.5.2. Yardımsever Çocuk Tipi.....	41
3.5.2.1. Yardımsever Çocuk Nasıl Anlaşılır?	41
3.5.2.2. Yardımsever Olmanın Faydaları.....	42
3.5.2.3. Yardımsever Çocuk Tipinin Geliştirilmesi Gereken Yönleri	42
3.5.2.4. Yardımsever Çocuğun Meslek Tipleri	43
3.5.3. Başarı Odaklı Çocuk Tipi.....	44
3.5.3.1. Başarı Odaklı Çocuk Nasıl Anlaşılır?	44
3.5.3.2. Başarı Odaklı Olmanın Faydaları.....	44
3.5.3.3. Başarı Odaklı Çocuğun Geliştirilmesi Gereken Yönleri	45
3.5.3.4. Başarı Odaklı Çocuğun Meslek Tipleri	45
3.5.4. Özgün Çocuk Tipi.....	46
3.5.4.1. Özgün Çocuk Nasıl Anlaşılır?	46
3.5.4.2. Özgün Çocuğun Geliştirilmesi Gereken Yönleri	47
3.5.4.3. Özgün Çocuğun Meslek Tipleri	48
3.5.5. Araştırmacı Çocuk Tipi.....	48
3.5.5.1. Araştırmacı Çocuk Nasıl Anlaşılır?	49
3.5.5.2. Araştırmacı Olmanın Faydaları	49
3.5.5.3. Araştırmacı Çocuğun Geliştirilmesi Gereken Yönleri	50
3.5.5.4. Araştırmacı Çocuğun Meslek Tipleri	50
3.5.6. Sorgulayıcı Çocuk Tipi.....	51
3.5.6.1. Sorgulayıcı Çocuk Nasıl Anlaşılır?.....	51

3.5.6.2. Sorgulayıcı Çocuğun Geliştirilmesi	
Gereken Yönleri	52
3.5.6.3. Sorgulayıcı Çocuğun Meslek Tipleri.....	52
3.5.7. Maceracı Çocuk Tipi	53
3.5.7.1. Maceracı Çocuk Nasıl Anlaşılır?	53
3.5.7.2. Maceracı Çocuğun Geliştirilmesi	
Gereken Yönleri	54
3.5.7.3. Maceracı Çocuğun Meslek Tipleri.....	54
3.5.8. Lider Çocuk Tipi	55
3.5.8.1. Lider Çocuk Nasıl Anlaşılır?.....	56
3.5.8.2. Lider Olmanın Faydaları	56
3.5.8.3. Lider Çocuk Tipinin Geliştirilmesi	
Gereken Yönleri	56
3.5.8.4. Lider Çocuğun Meslek Tipleri.....	57
3.5.9. Barışçı Çocuk Tipi	58
3.5.9.1. Barışçı Çocuk Nasıl Anlaşılır?	58
3.5.9.2. Barışçı Çocuk Tipinin Geliştirilmesi	
Gereken Yönleri	58
3.5.9.3. Barışçı Çocuğun Meslek Tipleri	59
3.6. Kişilik Tipleriyle Öğrenme İlişkisi.....	61
4. SİZ NASIL BİR BENLİKTESİNİZ?	62
4.1. Yetişkin Ego Durumu	63
4.2. Ebeveyn Ego Durumu.....	65
5. KOÇ NEDİR? ÇOCUĞUNUZA KOÇLUK YAPIN.....	73
5.1. Koçluk Neden Önemlidir?.....	75
5.2. Koçluk Oyunları Ne İşe Yarar	76
5.3. Koçluk Oyunu Örnekleri.....	77

6. ODAKLANMA	81
6.1. Odaklanma Nasıl Çalışır?	81
6.2. Hedef Belirleme Psikolojisine Bir Bakış.....	82
6.3. Hedef Belirleme Nedir?	82
6.5. Psikolojide Hedef Belirleme Nasıl Kullanılır?	87
6.6. Hedef Türleri	88
6.7. Hedef İlerlemesi Nasıl İzlenir?	89
6.8. Duygularını Tanıma	90
6.8.1. Çocuklara Duyguların Öğretilmesi ve Farklı Duyguları Belirleme.....	90
6.8.2. Çocuklara Duyguların Sağlıklı İfadesinin Öğretilmesi.....	92
6.8.3. Deneyimlerin Duygular İle Bağlanması.....	93
6.8.4. Öğrencilere Beyin Biyolojisi Hakkında Bilgi Verme.....	94
6.8.5. Öğrencilere Olumlu Bir Zihniyet Teşvik Etme	95
6.8.6. Çocuklara Duyguları Tanımlama ve İfade Etme Konusunda Yardımcı Olma.....	97
6.8.7. Çocuklardaki Duyguları Anlama.....	98
6.9. Çözüm Bulma.....	104
6.9.1. Çalışırken Odaklanmış Kalma, Araştırma Desteği.....	106
7. KAYNAKLAR	113

ÖNSÖZ

Ethem ve Uğur'a,

*Beni anneniz olarak seçtiğiniz ve hayatıma yol gösteren pusulalar
olduğunuz için teşekkür ederim.*

Varlığınıza şükürler olsun, Nur Parçam ve Ay Parçam.

İyi ki varsınız...



GİRİŞ

Düşünün ki bir sabah uyandınız ve masanın üzerinde size çocuğunuz tarafından yazılmış bir mektup var!

Canım annem, canım babam;

Sizleri çok seviyorum, sizlerin de beni çok sevdiğini biliyorum. Bazı yönlerimin ve fiziksel özelliklerimin size benzediğinin farkındayım. Yine de tamamen bana özgü olan özelliklerim de var. Bunları değiştirmemek (size kabul ettirmek) adına sizlerle mücadele etmek zorunda kalıyorum. Çünkü bunlar beni ben yapan özellikler.

Zaman zaman sizin istediğiniz gibi olmam için beni zorluyorsunuz. Bu durum beni öfkeye, şiddete yönlendiriyor; içime kapanmama sebep oluyor. Biliyorum benim iyiliğim için yaptığınızı düşünüyorsunuz ama lütfen artık beni böyle kabul edin. Benim için iyi bir gelecek planlamak sizin sorumluluğunuzda olabilir. Ancak kendimi inşa etmek de benim sorumluluğumda.

*Benim yerime koyun kendinizi. Beni keşfedin. Sadece benim baktığım pencereden bakmaya çalışın. “Evet, anlıyorum ama hayatın gerçeği bu,” demekten vazgeçin. O, sizin hayatınızın gerçeği. Benim hayatımın gerçeklerini de görmeye çalışın. Bana, sizin uçamadığımız tarafa doğru değil, kendi uçmak istediğim tarafa doğru yoldaşlık yapın. **

Beni başkalarıyla kıyaslamayın. Kendinizle bile...

Beni sevin, olduğum gibi sevin, koşulsuz sevin. Kaplumbağa “Neden tavşan değilsin?” diye çocuğuna öfkelenir mi?

Ben dünyaya içimde bir hazine ile geldim. Mizacımlı öğrenmeye çalışın ve bana bu doğrultuda davranın ki içimdeki hazine ortaya

çıksın. Hayat amacımı gerçekleştirebilmem için bu hazinenin gün yüzüne çıkması gerekiyor. Bu yüzden hazinemi gün yüzüne çıkarmakla mücadele ediyorum. Bir de sizin isteklerinizle mücadele etmek zorunda bırakmayın beni. Bu durum hem sizin hem de benim için çok yorucu oluyor.

*Ben farklıyım, her çocuk gibi kendime özgüyüm. Gelişmem için bana yardım edin. Yanımda yürüyün ve bana zaman verin. Bir tohum düşünün mesela. Bahçıvanın ona ne kadar emek verdiği görün. Ben de sizin tohumunuzum.**

Benimle bir eşya ya da ayrıştırılmış bir şeymişim gibi ilgilenmeyin. Beni hayatınızın içine katın. Bana özel vakit ayırmak yerine bu evde, bu hayatta sizlerle bütün olduğumu fark edin.

Ne oluyor da ben bu davranışları sergiliyorum? Düşünün!

*Lotus Çiçeğini düşünün. Burada bitkinin yetişmesi için ortam olmamasına rağmen içindeki fıtratı gereği orada varoluşunu sergiliyor. **Bana da bunun için izin verin!*

Bu kitap, sizi ve çocuğunuzu keşfetmek adına yol arkadaşlığı yapmak için tasarlanmıştır.

Hazır mısınız?

Çocuğunuzun kim olduğunu öğrenmek ister misiniz?

Çocuğunuz her şartta ve her koşulda destekleyebilecek misiniz?

Mutlu çocuk, mutlu anne-baba olmaya hazır mısınız?

Kendinizle yüzleşmeye hazır mısınız?

Önyargılarınızı bırakıp yeniden başlamaya ve çocuğunuzun gizli hazinesini ortaya çıkarma yolunda yol arkadaşlığı yapmaya hazırsanız, bir çay demleyin; yeniden başlıyorsunuz!

1. DEĞER NEDİR?

Değer, ahlaki fikirler, genel kavramlar veya dünyaya yönelik yönelimler ya da bazen basitçe ilgi alanları, tutumlar, tercihler, ihtiyaçlar, duygular ve eğilimler anlamına gelir. Ancak sosyologlar bu terimi “doğruluk, iyilik veya içsel arzuların çağrışımlarına sahip olan genelleşmiş son” olarak ifade etmek için daha net bir şekilde kullanırlar.

Değer, bir kültürün üyeleri tarafından neyin iyi, neyin kötü kabul edildiğine, neyin arzu edildiğine, neyin arzu edilmediğine dair paylaştığı önemli ve kalıcı inançlar veya ideallerdir. Değerin, bir kişinin davranışı ve tutumu üzerinde büyük bir etkisi vardır ve değer her durumda geniş bir kılavuz niteliğindedir.

Aslında değer, belirli bir davranış biçiminin veya varoluş durumunun kişisel ya da toplumsal olarak zıt veya muhalif bir davranış biçimine veya varoluş haline tercih edildiğine dair temel inançları temsil eder.

Bazı ortak işletme değerleri adalet, yenilikler ve topluluğun katılımıdır. M. Haralambos'a göre “Bir değer, bir şeyin iyi ve arzu edilir olduğu inancıdır”. RK Mukherjee'ye göre “Değerler, şartlanma, öğrenme veya sosyalleşme sürecinde içselleştirilen ve öznel tercihler, standartlar ve özelemler haline gelen sosyal olarak onaylanmış arzu ve hedeflerdir”.

IJ Lehner ve NJ Kube'e göre “Değerler, genellikle yaşadığımız değerler sistemini kastettiğimiz kişisel yaşam felsefesinin ayrılmaz bir parçasıdır. Yaşam felsefesi; amaçlarımızı, ideallerimizi, düşünce tarzımızı ve davranışlarımızı yönlendiren ilkeleri içerir”. TW

Hippee'ye göre de “Değerler bilinçli ya da bilinçsiz motive ediciler ve eylemlerin ve kararların haklılarıdır”.

Değer, bir şeyin arzu edilebilirlik, önem veya iyilik açısından nasıl sıralandığı ile ilgili paylaşılan bir fikirdir. Bazen “eylemin sona ermesiyle seçilen standartlar” anlamına geldiği şekilde de yorumlanmıştır.

Bu nedenle, değerler bir kültürde iyi, arzu edilen ve uygun; kötü, istenmeyen ve uygunsuz olarak kabul edilenlerin toplu olarak algılanmasıdır. Bilinen değer örnekleri zenginlik, sadakat, bağımsızlık, eşitlik, adalet, kardeşlik ve arkadaşlıktır. Bunlar genel olarak bilinçli bir şekilde takip edilen veya bireylerin kendileri için değerli olduğu kabul edilen durumlarıdır. Belirli bir toplumun temel değerlerini, genişlikleri nedeniyle netleştirmek kolay değildir.

Değerler her kişi için farklıdır. Bunlar, bir kişinin arzu ettiği veya istemediği bir fikir veya inanç olarak tanımlanabilir. Bu ifadedeki değişkenlik, ilk derece, bir kişinin değer verebileceği, ikincisi ise değer verdiği derecedir.

Değerler, birinin ebeveynini onurlandırması veya bir eve sahip olması gibi spesifik olabilir veya sağlık, sevgi ve demokrasi gibi daha genelde olabilir.

Bireysel başarı, kişisel mutluluk ve materyalizm modern sanayi toplumunun en önemli değerleridir. Değer ise bir kişinin sahip olduğu arzu edilen, içselleştirilmiş bir yaratma veya değerlendirme standardı olarak tanımlanır. Bu kavramlar ve standartlar nispeten azdır ve bir bireyin günlük yaşamda karşılaşılan birçok nesne hakkındaki değerlendirmelerini belirler veya yönlendirir.

1.1. Değerlerin özellikleri

- Değerler son derece pratiktir ve onları değerlendirme

sadece teknikleri değil, aynı zamanda stratejik bağlamı anlamayı gerektirir.

- Yeterlilik ve ahlak standartlarını sağlayabilir.
- Belirli durumların veya kişilerin ötesine geçebilir.
- Kişisel değerler kültür ve gelenek gibi iç ve dış faktörlerin birleşiminden etkilenebilir.
- Değerler nispeten kalıcıdır.
- Değerler, bir insanın çekirdeğinde daha merkezidir.
- Temel değerlerin çoğu yaşamın erken döneminde aile, arkadaşlar, mahalle okulu, kitle baskısı, görsel medya ve toplumdaki diğer kaynaklardan öğrenilir.
- Değerler, fikirler, nesnelere, davranışlar vb. hakkında etkili düşüncelerle yüklenir.
- Değerler, neyin doğru, iyi veya arzu edilir olduğuna dair fikirlerini taşıdıkları konusunda yargılayıcı bir unsur içerir.
- Değerler kültürden kültüre hatta kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
- Değerler, insanın temel dürtülerinin bütünleştirilmesinde ve yerine getirilmesinde önemli bir rol oynar.
- Hem bireysel hem de sosyal tepki ve tutumlardan oluşan sosyal eylemdeki genel deneyimlerdir.
- Toplumlar kurar ve sosyal ilişkileri bütünleştirir.
- İdeal kişilikleri ve kültür derinliğini oluşturur.
- İnsanların davranışlarını etkiler ve başkalarının eylemlerini değerlendirmek için ölçüt görevi görür.
- Sosyal yaşamın yürütülmesinde büyük rol oynar. Günlük davranışa rehberlik edecek normlar oluşturmaya yardımcı olur.

- Bir kültürün değerleri değişebilir, ancak çoğu kişinin değerleri yaşamı boyunca sabit kalır.
- Sosyal olarak paylaşılan, yoğun olarak hissedilen değerler hayatımızın temel bir parçasıdır. Bu değerler kişiliğimizin bir parçası haline gelir. Etkileşimde bulunduğumuz kişiler tarafından paylaşılır ve güçlendirilir.
- Çoğu zaman hem tutum hem de davranışları güçlü bir şekilde etkilediğinden, işyerinde çalışan kişilerin davranışları için bir tür kişisel pusula görevi görür.
- Değerler, bir çalışanın işi konusunda tutkulu olup olmadığının belirlenmesine yardımcı olur ve bu da ortalamanın üzerinde bir getiri, yüksek çalışan memnuniyeti, güçlü ekip dinamikleri ve sinerjiye yol açabilir.

1.2. Değer tespiti nasıl yapılır?

Değerler, kişinin bilinçli veya bilinçsiz boşluklarından kaynaklanır ve bu nedenle belirlenir (en çok eksik olarak algıladığınız şey). Yaşamınızdaki en çok eksik (boşluk) olarak algıladığınız şey; en önemli olarak algıladığınız şey (değer) olur. Altta yatan özel boşluklarımız, üstündeki ortak değerlerinizi artırır.

Yerine getirme işleminiz, algısal boşluklarınızın doldurulması anlamına gelir. Boşluklarınızın hiyerarşisi, değerlerinizin hiyerarşisini belirler. Değerlerinizin hiyerarşisi, dünyayı nasıl algıladığınızı (seçici olarak neye katıldığınızı) ve nasıl davrandığınızı belirler ve bu nedenle de kendi kaderinizi belirler. Değerleriniz zaman içinde değiştiğinden, kaderiniz de zamanla değişir. Kader diziliminin toplamı, gelişen yaşam yolculuğunuzu belirler. Nihai ya da göreceli olarak değişmeyen çekirdek değeriniz ise sonsuz yolculuğunuzu en fazla belirler.

Bir değer ne kadar önemliyse, değerler hiyerarşisinde o kadar yüksek olur ve bu değerle ilişkili daha fazla disiplin ve düzen olur. Değer ne kadar az önemliyse, değerler hiyerarşisinde o kadar düşük olur ve değerle ilişkilendirdiğiniz disiplin ve düzen o kadar az olur.

En yüksek değerlerinize göre yaşadığınızda ilham alırsınız ve çevrenizde ilham uyandırabilirsiniz. Düşük değerlerinize göre yaşadığınızda sürekli dış motivasyona ihtiyacınız olur ve dehanızı bastırırsınız. Yaşamdaki amacınız veya göreviniz, mevcut en yüksek değerlerinizi yansıtacaktır.

Değerlerinizi belirlemek günlük yaşamda pratik olarak yararlı olsa da gerçekte, hiçbir şey ilk önce boş veya eksik değildir, yalnızca tanınmayan bir biçimdedir. Ancak 'eksik' olarak algıladığınız şey, 'önemli' gördüğünüz şey haline gelecektir. Bu yüzden özel boşluklarınızı kamuya açık değerlerinizi artırmaktadır.

Değerlerinizin tespiti için hayatınızda sizin adınıza gerçekten önemli olan şeylere dürüst bir şekilde bakmanıza yardımcı olacak 13 soru aşağıda bulunmaktadır.

Aşağıdaki değer belirleme sorularının her birine 3 cevap vererek değerler hiyerarşinizi belirleyeceksiniz.

Başlangıçta aşağıdaki soruları doğru cevaplamamaya meyilli olabilirsiniz, çünkü cevapların gerçekte ne olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. İlk başta sosyal idealler veya otorite zedelenmeleri ile cevap vermeye çalışabilirsiniz ve hayatınızın gerçekte neyi gösterdiğine gerçekten bakmayabilirsiniz. Bu aldatıcı eğilimi geçersiz kılmak için aşağıdaki sorular, en yüksek değerlerinizi daha net bir şekilde tanımlamanıza yardımcı olacak talimatlara ve örneklere sahiptir.

Birinci Adım: Aşağıdaki 13 soruya içtenlikle cevap verilmesi gerekmektedir.

1. Kişisel alanınızı nasıl dolduruyorsunuz?

Sizin için gerçekten önemli olmayan şeylerin çöpe, tavan arasına veya eşya dolabına nasıl girdiğini hiç fark ettiniz mi? Buna karşılık, sizin için önemli olan şeyleri, evde ya da işte, görebileceğiniz yerde tutarsınız.

Yaşamınız mekanınızda neler gösterir? Evinize ya da işyerinize baktığımızda, aile fotoğraflarını, spor kupalarını, iş ödülleri, kitapları görüyor musunuz? Güzel nesnelere, arkadaşlarınızın oturması için rahat mobilyalar veya ziyaret ettiğiniz favori yerlerin hediyelik eşyalarını görüyor musunuz? Belki de alanınız oyunlar, bulmacalar, DVD'ler, CD'ler veya diğer eğlence araçlarıyla doludur. Çevrenizde gördükleriniz, en çok değer verdiğiniz şeyle ilgili çok güçlü bir ipucudur.

Hangi üç şey alanınızı dolduruyor?

2. Vaktinizi nasıl harcıyorsunuz?

İnsanlar her zaman onlar için gerçekten önemli olan şeylere zaman ayırırlar ve gerçekte önemli olmayan şeyler için zamanın tükenmesine neden olurlar. İnsanlar genellikle "Yapmak istediğim şey için zamanım yok," demelerine rağmen, gerçek şu ki onlar için

gerçekten en önemli olanı yapmakla çok meşguldürler. Yapmak istediklerini düşündükleri şey aslında en önemli şey değildir. Her zaman, sizin için gerçekten önemli olan şeyler için zaman bulursunuz.

Zamanımı nasıl geçiriyorum? Günlerimi şahsen araştırma, yazma, öğretme ve seyahat için harcıyorum. Bunlar benim dört en yüksek değerim. Onları yapmak için her zaman vakit bulurum. Neredeyse hiçbir zaman yemek listesi, araba sürmek ve ev işleri yapmak gibi zaman zaman değerler listemdeki düşük değerleri bulamıyorum. Vaktini nasıl harcadığın sana en çok neyin önemli olduğunu anlatıyor.

Zamanını hangi üç şekilde harcıyorsun?

3. Enerjinizi nasıl harcıyorsunuz?

Size ilham veren şeyler için daima enerjiniz vardır; en çok değer verdiğiniz şeyler. Yapmak istemediğimiz şeyler için enerjiniz bitiyor. Değerleriniz arasında düşük olan şeyler sizi zorlar; değerleriniz arasında yüksek olan şeyler size enerji verir. Aslında çok değer verdiğiniz bir şeyi yaparken günün sonunda başladığınızdan daha fazla enerjiye sahip olursunuz, çünkü sevdiğiniz ve ilham aldığınız bir şey yapıyorsunuzdur. Peki, enerjinizi nasıl harcıyorsunuz ve enerjinizi nereden alıyorsunuz?

Enerjinizi hangi üç şekilde harcıyorsunuz ve nerede enerjili hissediyorsunuz?