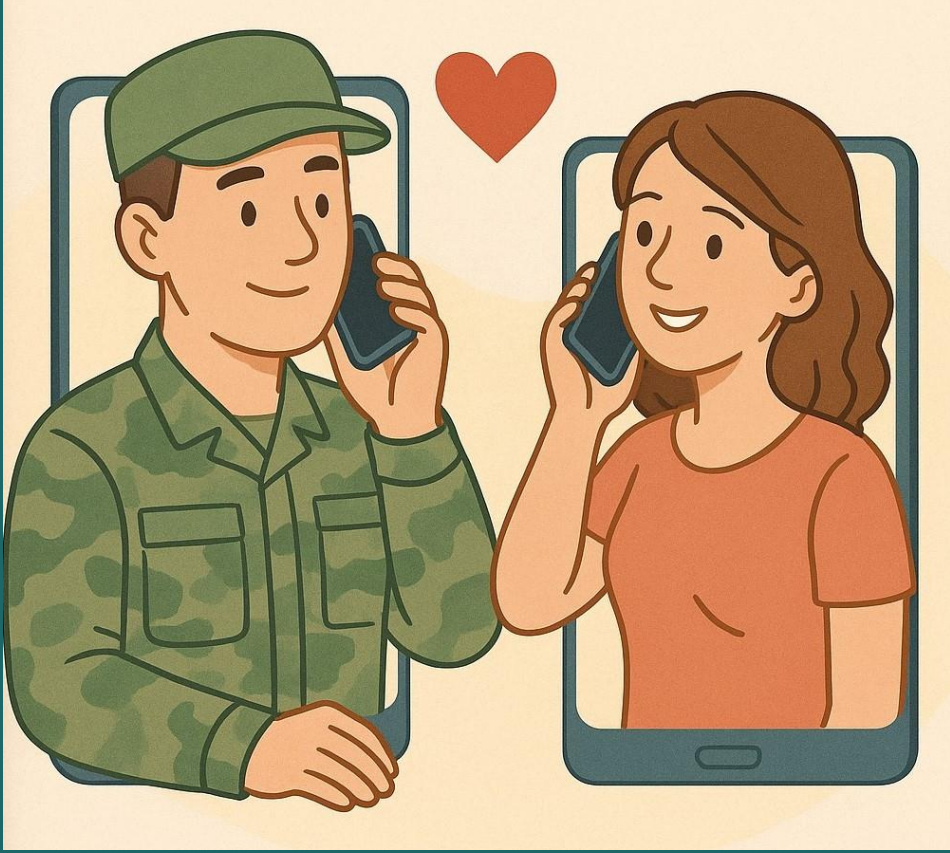


# İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

## Görevdeyken Bağlı Kalmak



MİLLÎ SAVUNMA BAKANLIĞI  
Personel Genel Müdürlüğü  
2025

Görev nedeniyle aileden uzun süreli uzak kalmak zaman zaman kaçınılmaz olmaktadır. Ancak bu, aile olmayı bırakmak anlamına gelmez.

Bu kitapçık, görev nedeniyle ailesinden, eşinden/sevdiklerinden uzakta olan askeri personel için hazırlanmıştır. Fiziksel mesafeye rağmen duygusal yakınlığı korumanın mümkün olduğunu hatırlatmak, pratik iletişim yolları önermek ve birlik duygusunu pekiştirmek amacı taşımaktadır. Bu rehber; anlayış, iletişim, güven ve umut konularında size eşlik edecektir.

Uzakta olmak, yalnız olmak değildir. Gerçek yakınlık, mesafeye rağmen süren ilgidir. Siz milletimizin göz bebeğisiniz. Görev geçici, bağ ise kalıcıdır. Sizden uzakta olan sevdikleriniz, bu zorlu süreci birlikte aşabileceklerine inanmaya devam ediyor.



**SİZ DE  
İNANIN...**

## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK

«Uzakta Olmak Uzaklaşmak Değildir.»

Uzak görevler, çiftler arasında güven, anlayış ve bağlılık gerektirir. Sevdiklerinizin sizinle gurur duyduğunu bilmek önemli bir motivasyon kaynağıdır.

### Anlayış ve Empati:

- ♥ Unutmayın, görevdeyken yaşanan zorluklar sadece sizin için değil, sevdikleriniz için de geçerlidir.
- ♥ Eşinizin/sevdiklerinizin duygularını anlamaya çalışın. “Ben olsaydım nasıl hissederdim?” sorusu her zaman işe yarar.
- ♥ Onu dinleyin. Çözüm sunmak zorunda değilsiniz, sadece dinleyip anlamak, derdine ortak olmak bile yeterli olabilir.



- ✓ Farklı stres kaynaklarına saygı gösterin.
- ✓ Uzakta olsanız da “yanındayım” mesajını verin.

## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK



Uzaktayken evde kalan eşin yükü artabilir.

Anlayış, en büyük destektir.

“Her şey sende biliyorum, kolay değil.” demek bile büyük güç verir.

Suçlamaktan kaçınmak, teşekkür etmekten ise kaçınmamak gerekir.

“Bugün senin için yorucu geçmiştir. Beni merak etme, iyiyim.”

“Çocuklarla ilgilenmen büyük fedakârlık, sana minnettarım.”

“Senin güçlü duruşun bana da moral oluyor.”

“İyi ki varsın.” gibi motivasyonel iletişim biçimi, bağı ve güveni sağlamlaştırır.



Uzaklık güvensizlik  
değil, dayanışma gerektirir.



## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK

### Etkili İletişim:

*İyi ve etkili iletişim mesafeleri kısaltır.*



Ortak günlük oluşturun: Her iki taraf da gün içinde yaşadıklarını küçük notlarla paylaşabilir. Bu şekilde karşılıklı merak duygusu giderilebilir, güven bağı sağlamlaştırılabilir.



İletişiminizi çeşitlendirin: Görüntülü arama, kısa mesaj, e-posta gibi farklı yolları kullanarak iletişiminizi çeşitlendirin.



Zaman belirleyin: Haftada birkaç sabit görüşme saati planlamaya çalışın. Görev nedeniyle bu saatler sarkabilir. İletişim kuramazsanız ilk fırsatta özür dileyerek gerekçenizi paylaşın.

### Güven ve Sabır:

- Uzaklık, güveni sınar ama ilişkileri güçlendirme fırsattır.
- Aşırı sorgulayıcı olmayın, güveni sağlamlaştırmak ve belirsizlikleri gidermek için şüpheci olmak yerine açıklığa dayalı iletişim kurun.
- Her iki taraf da “*zamanla kolaylaşacak*” fikrine sıkı sıkıya tutunmalıdır.

### Geleceğe Yönelik Ortak Planlar:

- ◆ “*Döndüğümde...*” diye başlayan cümleler kurun.
- ◆ Birlikte hayal kurmak ilişkide canlılık yaratır: Tatil, ev düzeni, çocuklarla ilgili planlar...
- ◆ Küçük hedefler bile büyük bağlılıklar oluşturur.

## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK

### Pratik Öneriler:

- Ortak dijital takvim oluşturun. Planlı hastane randevuları, okul toplantıları, doğum günleri, vb. önemli faaliyetleri buradan takip edebilirsiniz. Bu sayede görev yoğunluğu nedeniyle unutulmuş önemli günler olmaz.
- Dijital platformlarda beğendiğiniz ortak müzik listesi oluşturun.
- Haftalık karşılıklı “3 olumlu şey söyleme” rutini geliştirin.



→ “Bugün seni en çok ne mutlu etti?” gibi basit ama etkili sorular sorun.

→ Ortak bir kitap okuyun veya aynı filmi .. izleyin ve bunun hakkında tartışın.

### Yaygın Yapılan Hatalar ve Çözümleri

**X** Sessizlik ve geri çekilme

✓ Az da olsa düzenli iletişim kurun.

**X** Sürekli şikayet

✓ Çözüm odaklı konuşma pratiği yapın.

**X** Kıyaslama “X’in eşi şöyle yapıyor”

✓ İlişkinizi kendi dinamiği içinde değerlendirin.

**X** Suçlama

✓ “Ben” diliyle konuşun. “Ben ... hissediyorum.”

## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK



### Görev Dönüşlerinde Çiftler Arası Gerilim

♥ Birçok çift, görev dolayısıyla ayrı kaldıkları süreçte birbirlerini daha çok özlediklerini ve uzaktayken ilişkilerinin daha huzurlu olduğunu hisseder. Bu oldukça doğal bir durumdur.

♥ Ancak görev dönüşlerinde günlük yaşamın stresi, ev içi sorumlulukların paylaşımı ve değişen beklentiler çiftler arasında çatışmalara neden olabilir.

♥ Bu noktada önemli olan, bu geçiş dönemini doğal kabul etmek ve 'yeniden bir araya gelme' sürecine uyum sağlamaya çalışmaktır. İlişkideki bu iniş-çıkışlar, kişisel değil, sistematiktir ve çiftlerin birlikte atlabileceği zorluklardır.

## YAKIN İLİŞKİLERDE DESTEK VE BAĞLILIK

Çiftler birbirinden uzaktayken yaşanan sorunları unutabilir, eşini ve ilişkiyi daha olumlu hatırlayabilir. Özlem, olumlu yanları büyütebilir.

Tekrar bir araya gelindiğinde; rutin, ev işleri, çocuk bakımı, fiziksel yorgunluk gibi konular yüzeye çıkar. Rol çatışmaları yaşanabilir.

Çiftler ayrı geçirdikleri zamanda farklı gündemler ve ritimler geliştirmiştir. Aynı evde yeniden birlikte olmaya “alışmak” zaman alabilir.

Taraflardan biri “tatil gibi bir izin” hayal ederken, diğeri “yardım ve yük paylaşımı” bekliyor olabilir.



### İzne Geldiğinizde Yaşanan Gerginlikleri Hafifletmek İçin 3 Küçük Adım:

- Beklentileri önceden konuşun: İzinden ne bekliyorsunuz? Dinlenmek mi? Aile zamanı mı? Ev işleri mi?
- İlk gün uyum günü olsun: Eve adım atar atmaz tüm sorumluluklar yüklenmemeli. İlk gün sadece birlikte vakit geçirin.
- Yargılamak yerine anlamaya çalışın: “*Sen değişmişsin*” demek yerine “*Senin için neler zor oldu*” diye sorun.



## AİLE BİRLİĞİNİ KORUMAK – UZAKTAN AİLE OLMAK

Görev gereği uzakta olmak zorlayıcıdır. Ancak, uzakta olsanız bile bir baba ya da anne olarak aktif rol alabilirsiniz. Önemli olan aynı çatı altında olmak değil, aynı gönülde buluşmaktır.



**Ayrılık terk edilmişlik değildir.**

**Sevgiyle kurulan bağ, mesafeleri aşar.**

**Görev kutsaldır, ama aile de sığınacak kaledir.**

**Her iki sorumluluk bir arada yürütülebilir.**

## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

Çocukların gelişim dönemlerine uygun yaklaşım ve düzenli iletişikle, “*Baba/anne uzakta, ama benimle*” duygusu güçlendirilebilir.

### 0-3 Yaş Arası Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Özellikleri: Zaman ve mekan algısı gelişmemiştir. Görsel ve işitsel tekrarlarla tanıdık yüzleri hatırlar.

#### Öneriler:

- İmkan varsa, her gün kısa video/mesaj gönderin. Bu sayede sesinizi tanımasını sağlayın.
- Söylediğiniz bir ninninin ses kaydını alın ve uyku öncesi dinlemesini sağlayın. “*Bu akşam sen uyurken yanında değilim ama senin için bu ninniye söyledim, kulak ver bakalım.*”
- Evde bir çerçevede sizin fotoğrafınız bulunsun. “*Bu babanın/annenin fotoğrafı*” gibi tanıtarak anlatılmasını sağlayın. Bu sayede görsel hafızasında yer edecektir.



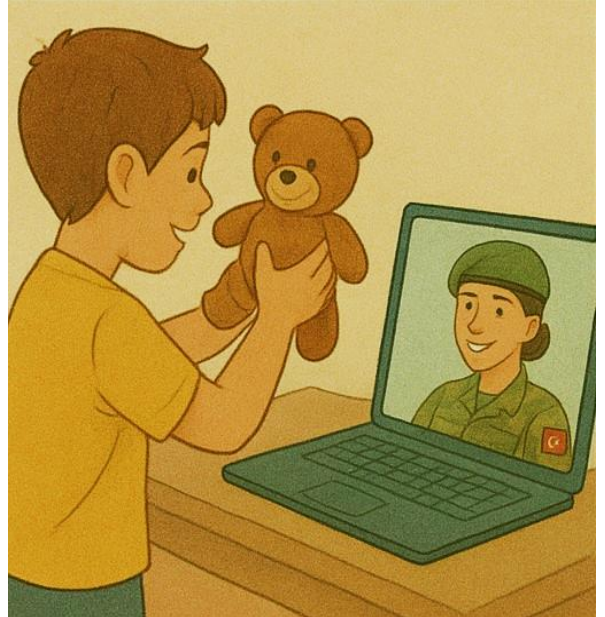
## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### 4-6 Yaş Arası: Okul Öncesi Dönem

Özellikleri: Sihirli düşünceler, hayal gücü yoğundur. Kendi yaptığı davranışları bazı olayların nedeni zannedebilir. Örneğin “Ben yaramazlık yaptım, babam ondan gitti.” gibi.

### Öneriler:

- Ayrılığın nedenini sade, net ve sevgi dolu bir dille anlatın.
- Suçluluk duygusunu baştan önleyin “*Senin hiçbir suçun yok, bu benim görevim.*”
- Ortak bir ritüel oluşturun. Örneğin her cuma mektup yazmak gibi: “*Babacığın şu an uzakta çünkü ülkemizi korumakla görevli. Ama seni çok seviyorum, hep seni düşünüyorum. Döndüğümde birlikte kocaman sarılacağız.*”
- Sabahları “*Günaydın*” mesajıyla güne başlamayı ve yatmadan önce ‘*İyi geceler*’ demeyi bir rutin haline getirin.





## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### 7-11 Yaş Arası: İlkokul Dönemi

Özellikleri: Gerçekçi düşünce gelişmiştir. Sorumluluk bilinci artmıştır, fakat duygusal boşluklar olabilir.

#### Öneriler:

- Uzaklığın nedenini gurur verici şekilde açıklayın.
- Ona küçük görevler verin. *“Ben şu kitabı okudum, çok beğendim. Sen de okuyup bana kitapla ilgili düşüncelerini söyler misin?”*
- Mektup/e-posta/mesaj alışverişi başlatın.
- Çizdiği resimleri isteyin, yorumlayarak ona geri dönüş yapın. *“Resmini aldım, gözlerine kocaman kalpler çizmişsin. Bu benim için dünyanın en güzel resmi, çalışma odama astım!”*
- Görevinizle ilgili özel hikayeler anlatabilirsiniz. *“Burada kartallarla karşılaştım...”*
- Çocuklar için uzaktaki ebeveynin de öğretmeniyle tanışması önemlidir. Öğretmeniyle iletişim kurarak okuldaki durumunu takip ettiğinizi hissettirebilirsiniz. *“Bugün öğretmenin bana yıldız aldığından bahsetti...”*





## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### 12-18 Yaş Arası: Ergenlik Dönemi



Özellikleri: Duygular inişli çıkışlıdır. Aidiyet ve rol modeller önem kazanır.

#### Öneriler:

- Onu bir birey olarak görün, fikrini sorun: *“Bu konuda sen ne düşünüyorsun?”*
- Açık ve dürüst olun: *“Ben de zorlanıyorum ama görevimi yerine getirirken seni yanımda hissediyorum, bu bana güç veriyor.”*
- Ortak hedefler belirleyin: sınav, spor, müzik, vb.
- Onunla konuşurken kontrolcü değil, destekleyici olun. *“Bugün spora gidebildin mi? Ben buradaki sabah koşularımda seni hatırlıyorum. Dönünce birlikte yapalım mı?”*

## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### Çocuklarla Uzaktan Bağın Sürdürülmesi

- Duygusal varlık gösterin.
- Süreklilik sağlayın. Bir gün konuşup on gün ara vermek çocuk için boşluğa neden olabilir.
- Eve dönüşü somutlaştırın. “*Bayramda kavuşacağız*”, “*Şu tarihte tatile gidiyoruz*” gibi hedeflerle çocuk için zaman algısı oluşturun.
- Anneyi ya da babayı kötülemeyin, evin diğer ebeveyni ile dayanışma içinde olun.
- Sesli mesajlar, görüntü kayıtları, hikaye okumaları, dualar ve şarkılarla duygusal bağınızı sürdürün.
- Çocuğunuzun çizdiği resim, yazdığı mektup sizin için moral kaynağı olabilir.
- Günün fotoğrafı etkinliği yapabilirsiniz. Her iki taraf da gününün özeti olan bir fotoğrafı yollayarak bağın devamlılığı sağlanabilir.
- “*Biz her koşulda bir aileyiz*” mesajı, çocukların psikolojik sağlamlığını güçlendirir.



## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### Çocuğunuzla yazışabileceğiniz mini mesaj örnekleri

*Bugün seni düşündüm ve çok özledim.*

*Yüzünü görünce içim ısındı, seninle gurur duyuyorum.*

*Bugün senin için dua ettim, sen de ettin mi?*

*Sana birkaç şarkı yolluyorum, sen de bana favorilerini gönderebilir misin?*

*Merhaba miniğim, bugün seni en çok ne mutlu etti?*



**Çocuklarla bağı güçlendirmenin en kolay yolu eğlenceli etkinliklerdir. Uzaktan görüşme uygulamaları ile yapılabilecek bazı örnekler:**

#### **Gizli Görev #003:**

İlk görevin, bugün 3 kişiye güzel bir söz söyle. Bu mesajı kimseye gösterme. Görevini tamamlayınca “Ayıcık hazır” yazıp bana bildir.

#### **Ortak Hikaye Yazma:**

Bugünkü hikayemiz başlasın: Bir gün küçük bir tavşan, gökyüzünden düşen bir yıldızla karşılaştı... Sıra sende! Tavşan ne dedi?

#### **Fotoğraf Oyunu:**

(Baba bulunduğu yerden bir objenin kesitinin fotoğrafını çeker) Tahmin et bakalım bu ne? İpucu: Mutfakta ama yenmiyor.

#### **Emoji ile Duygu Paylaşımı:**

Her gün 3 emoji ile gününü anlatmasını isteyebilirsiniz.

Benim günüm: ✈️ 💻 😊  
Seninki nasıldı? 3 emojiyle anlat bana.

## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

Çocuğunuz bazı durumlarda sizinle iletişim kurmayı/görüşmeyi istemeyebilir.

Anne/babanın uzakta olduğu durumlarda çocukların tepkiselliği oldukça yaygın ve normaldir.

Çocuk, özellikle kriz zamanlarında veya duygusal yoğunluk yaşadığında uzaktaki ebeveynle iletişimi reddedebilir.

Bu tepkiler sevgi eksikliği değil, bağlanmaya dair ihtiyaçtan kaynaklanır.

Bu durum hem çocuk için hem de sizin için üzücü olabilir ama altında yatan sebepleri anlamaya ve sabırlı olmaya değer.





## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK

### Peki çocuk neden iletişimi reddeder?

**Terk Edilmişlik Hissi, Kırgınlık/Kızgınlık:** “Demek ki ben yeterince önemli değilim ki beni bıraktı”. Küçük çocuklar soyut nedenleri (iş, görev, mesafe, zaman) anlamakta zorlanır, durumu kendileriyle ilgili sanırlar.

**Düzenin Bozulması - Kontrol İhtiyacı:** Rutinin değişmesi/bozulması çocukları strese sokar, kontrol kaybı hissine neden olur. İletişimi kesmek “En azından bir şeyi ben seçiyorum” demek olabilir.

**Duyguları Adlandıramama:** Henüz ne hissettiğini bilmiyordur. Korku, suçluluk, özlem, öfke gibi duyguları küçük çocuklar ayırt etmede zorlanırlar.

**Güven Bağında Zedelenme:** “Beni seviyorsa neden gelmiyor?” Çocuk, ebeveynin gelmeyişini tutarsızlık olarak algılar.

Tepki Türü	Görünen Belirti
Sessiz protesto	Görüşmeyi reddetme, az konuşma
Davranışsal tepki	Agresiflik, alt ıslatma, öfke nöbeti
Fiziksel şikayet	Karın ağrısı, baş ağrısı
Kıskançlık	Diğer kardeşe veya anneye/babaya yönelmiş öfke
Aşırı uyumluluk	Hep “iyi çocuk” olma hali (içeride bastırılmış duygu olabilir)

## ÇOCUKLARLA İLİŞKİLERİ UZAKTAN SÜRDÜRMEK



**İletişimi reddeden çocuk için ne yapmalı?**

**İnatlaşmayın, baskı yapmayın ama görünür kalın.**

*“Ben buradayım, ne zaman istersen konuşabiliriz.”* bu cümle zorla olmayan, şartsız bir sevgi sunar. *“Ama ben babanım, sesini duyayım”* demek kontrol duygusunu çocuğa iyice kaybettirir.

**Duygularını tahmin edin ama onun adına konuşmayın.**

*“Şu an bana kızgın olabilirsin. Haklı olabilirsin. Seni anlamak istiyorum.”*

**Mesaj/telefon görüşmesi yerine simgesel ve daha yaratıcı yollar kullanın.**

Mektup yazıp posta yoluyla gönderin.

Her gün bir minik resim gönderin: güneş, kalp, kedi, dinozor..

*“Konuşmak istemediğini biliyorum. Bugün sabah bu kalp resmini atmak istedim, seni düşündüğümü bil istedim.”*

**Sabırlı olun, kendinize kızmayın.**

*“Demek ki bana güveni zedelenmiş olabilir, zamanla güven tekrar inşa edilir.”* Bu süreci kabullenmek, hem çocuğun hem de ebeveynin duygusal dayanıklılığını artırır.

## ÇOCUKLARLA UZAKTAN İLETİŞİM KURMAK

### İletişimi reddeden çocuk için ne yapmalı?

#### Sabırlı olun, kendinize kızmayın.

“Demek ki bana güveni zedelenmiş olabilir, zamanla güven tekrar inşa edilir.”  
Bu süreci kabullenmek, hem çocuğun hem de ebeveynin duygusal dayanıklılığını artırır.

#### Aile sistemi ile işbirliği yapın ama araya girmeyin.

Yakınındaki güvenilir bir yetişkin (anne, teyze, dede gibi) üzerinden çocuğun duygularını anlamaya çalışın.

#### Özür dilemekten çekinmeyin.

“Bazen yanında olamadım, bu seni üzmüş olabilir. Bu hisle baş başa kalmanı istememiştim. Ama seni çok seviyorum.”

#### Sorunları fark edip destek olun.

Bazen ise çocuklar uzaktaki ebeveyni sorunlarını anlatarak üzmemek istemediği için içine kaplanabilir. Sizinle her şeyi paylaşabileceğini ve yanında olduğunuzu hatırlatın.



# UNUTMAYIN!

Görev kutsal, aile emanet.

Sevdikleriniz sizinle gurur duyuyor.

Sadece bir asker değil; bir eş, bir baba/anne, bir evlat olarak da çok değerlisiniz.

**“Hem vatanıma, hem evime sadakatle bağlıyım. Evladım bana gururla bakabilsin diye buradayım. Eşimin omuzlarındaki yükü bildiğim için, her gün daha güçlü duruyorum.”**

Millî Savunma Bakanlığı  
Personel Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.  
Temmuz 2025

Broşürde yer alan ifadelerin her hakkı saklıdır. İzinsiz olarak kullanılamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

