

UÇMAYI ÖĞRENEN TIRTIL

Mahmut Bilal KAYA

Uçmayı Öğrenen Tırtıl

Uzm. Klinik Psikolog Mahmut Bilal KAYA

Kapak Tasarımı

Muhammed Musab SARİN

Mizanpaj

Fatih KIRMIZIGÖZ

Editör

Kamil AKBULUT

1. Basım, Nisan 2025

ISBN

978-625-5612-13-7

Yayınevi

Tenha Yayınları

Merkez mah., Tunç Sok., no 6/9,

Eskil/AKSARAY

05386685449

www.kitapincele.net

Baskı

Bulut Dijital Matbaa San. Tic. Ltd. Şti.

Musalla Bağları Mahallesi

İnciköy Sk. No:1/A Selçuklu/KONYA

Sertifika No: 48120

İÇİNDEKİLER

Öz Geçmiş	5
Ön Söz	8
1. Bölüm	9
2. Bölüm	14
3. Bölüm	20
4. Bölüm	27
5. Bölüm	33
6. Bölüm	42

UZMAN PSIKOLOG

MAHMUT BILAL KAYA



Katıldığı Eğitim ve Kongreler

- 1)-Ankara Üniversitesi Psikoloji Kongresi (2009)
- 2)-Uludağ –İstanbul Üniversiteleri Psikoloji Günleri – (2010)
- 3)- Dr. Meral AYDIN Masterson Kişilik Bozukluklarının Psikanalitik Psikoterapi Eğitimi ((2015)
- 4)-Psikoterapi Enstitüsü Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ 11. Hipnoz Eğitimi
- 5)-'Kaygı Bozukluklarına Kapsamlı Bir Yaklaşım ' konulu Atölye Çalışması Dr. Assen ALLADIN, 1-2 Ekim 2016, Psikoterapi Enstitüsü.
- 6)-Bütünleştirilmiş İlişkisel Grup Şema Teorisi" konulu Atölye Çalışması, Judith Schoenholtz-Read, Ed ,8-9-10 Nisan 2017, Psikoterapi Enstitüsü.
- 7)- Psikoterapi Enstitüsü Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ 2. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi(Devam Ediyor)
- 8)- Yaratıcı Drama Liderliği Eğitimi (2016,320 saat). İstanbul Drama Sanat Akademisi
- 9)-Aile Danışmanlığı Eğitimi (350 saat 2012), Psikolojik Eğitim Terapi ve Araştırma Derneği

Çalışma Alanları

Kişilik bozuklukları
Sigara Bağımlılığı ve Tedavi
Fobiler
Ergenlik karmaşası
Sosyal uyum sorunları
İletişim sorunları
İşkisel sorunlar
Eş terapileri



İLETİŞİM

0538 402 54 28

m.bilalkaya@hotmail.com

mahmut bilal kaya

Facebook/Instagram



Uzm. Psik.Mahmut Bilal KAYA

ÖZ GEÇMİŞ

1987 yılında İstanbul’da doğdu. 2003 senesinde Bayrampaşa Tuna Lisesi’nden mezun olduktan sonra, 2007 yılında Uludağ Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazandı. 2012 yılında Psikoloji lisansını tamamladı. 2012 yılında Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesinde ‘Çalışma ve Yönetim Psikolojisi’ üzerine Master programını kazandı 2014 yılında master eğitimini tamamladı. Yüksek lisans bitirme projesini “Çalışma Hayatındaki Kadınların Tükenmişlik Seviyeleri” konu başlığı altında Çalışma Hayatındaki Zorluklar ve Baş etme yöntemleri üzerine tamamlamıştır. 2014 yılında Milli Eğitim Bakanlığında Düzce’nin Kaynaşlı İlçesine Psikoloji Öğretmeni olarak görev yapmaya başladı. Çalıştığı kurumda Sosyoloji –Felsefe –Mantık-Psikoloji derslerine girdi.2014 yılında Manisa Batı Kışlaya Askerlik Görevini yerine getirdi. Burada Sağlık Teğmeni Olarak bir sene görev yaptı. Türk Silahlı Kuvvetlerinde madde bağımlısı ve Antisosyal Kişilik Bozukluğu, Anksiyete bozuklukları (panik, agora fobi, sosyal fobi, özgül fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu), bağımlı olan askerlerle çalıştı. 2015 yılında terhis olan Mahmut Bilal Kaya aynı yıl Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesinde ‘Klinik Psikoloji’ Master programına başladı ve buradaki eğitimini 2018 yılında tamamladı. Yüksek lisans bitirme tezi “Yaratıcı Dramanın Stresle Başetmeye Etkisi” konu başlığı altında Stres faktörleri ve bu bağlamda klinik görüngüleri ve drama temelli teknikleri üzerinde tamamlamıştır. Mahmut Bilal KAYA 2018 Ekim 11’den itibaren Bayrampaşa Rehberlik Araştırma Merkezinde Psikolog Olarak Görev yapmaktadır. Bu kurumda Otizm, Ağır-Orta-Hafif Mental Retardasyon, Özgül Öğrenme Bozukluğu ve Bedensel Yetersizliği Olan çocuk ve yetişkinlerle çalışmaktadır. İstanbul Masterson Enstitüsünden Masterson Yaklaşımı Kişilik Bozukluklarının Psikanalitik Psikoterapisi Eğitimini (2018) tamamladı. Uzman Psikolog Mahmut Bilal KAYA Masterson (Kendilik Bozuklukları) Terapi ve Hipnoz Terapi alanındaki çalışmalarını sürdürmektedir.

Katıldığı Eğitim ve Kongreler

1. Ankara Üniversitesi Psikoloji Kongresi (2009)
2. Uludağ – İstanbul Üniversiteleri Psikoloji Günleri – (2010)
3. Dr. Meral AYDIN Masterson Kişilik Bozukluklarının Psikanalitik Psikoterapi Eğitimi 8 (2015)
4. Psikoterapi Enstitüsü Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ 11. Hipnoz Eğitimi
5. ‘Kaygı Bozukluklarına Kapsamlı Bir Yaklaşım’ konulu Atölye Çalışması Dr. Assen ALLADİN, 1-2 Ekim 2016, Psikoterapi Enstitüsü.
6. Bütünleştirilmiş İlişkisel Grup Şema Teorisi” konulu Atölye Çalışması, Judith Schoenholtz-Read, Ed, 8-9-10 Nisan 2017, Psikoterapi Enstitüsü.
7. Psikoterapi Enstitüsü Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ 2. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi
8. Yaratıcı Drama Liderliği Eğitimi (2016, 320 saat). İstanbul Drama Sanat Akademisi
9. Aile Danışmanlığı Eğitimi (350 saat 2012), Psikolojik Eğitim Terapi ve Araştırma Derneği

İlgi Alanları ve Projeleri

- Tiyatro (2006’dan beri sahnede) ve şiir yazmak.
- Umut Sensin! (Sigarayı bıraktırma projesi)
- Bayramlaşalım (Rehberlik ve Araştırma Merkezleriyle koordine sağlamak)
- Birlikten Kuvvet doğar (Engelsiz Park projesi)
- Yaratıcı Dramanın Stresle Başetmeye Etkisi (Y. lisans Tezi)

Üye Olduğu Mesleki Kuruluş ve Organizasyonlar

- Psikoterapi Enstitüsü Derneği
- Türk Psikologlar Derneği
- Masterson Terapi Enstitüsü

Çalışma Alanları

- Kişilik bozuklukları
- Sigara Bağımlılığı ve Tedavisi (Hipnoz)
- Fobiler
- Ergenlik karmaşası
- Sosyal uyum sorunları
- İletişim sorunları
- İlişkisel sorunlar
- Eş terapileri

Katıldığı TV Programları

- A - Haber (Konuk Psikolog Sabah Haberleri)
- ATV- Ana Haber (Konuk Psikolog - İnternetin Zararları)
- Akit TV (Konuk Psikolog Sabah Haberleri)
- Beyaz TV (Tütün Ve Hipnoz Konuk Psikolog)
- Ülke TV (Konuk Psikolog Deprem Konulu)
- EBA TV (Eğitimde Psikoloji)
- Kim Milyoner Olmak İster Yarışması (Kenan İmirzalıoğlu)
- 3'te 3 Futbol Yarışması (Pelin Çift)
- 360 TV Aileler Yarışıyor

ÖNSÖZ

Ben Mahmut Bilal KAYA, Hayatımdaki en zor mesleğin Babalık ve Annelik olduğunu çocuklarım olduğunda anladım. Düşünsenize kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakıp elinizdeki hamuru şekillendirmeye çalışmak başlı başına zor. Ebeveyn olduğunuzda artık yeni bir hayatınız var. Uyku saatiniz, yeme saatiniz, eşinizle vakit geçirme saatiniz, televizyonda izledikleriniz vb. nice özellikleriniz itina ile değişiyor.

Siz daha yeni karı koca olmaya alışırken başka bir role girmeye çalışıyorsunuz. Bu rol ömür boyu sürecek bir rol daha ömür boyu derken ürperdim. Bu kitap uykusuz çocuklarınızı uyutmayı hedeflerken sizleri de uyandırmayı hedefliyor. Anne Baba nasıl olabiliriz kendimize nasıl verimli saatler yaşatabiliriz ve en güzeli çocuğumuzu nasıl uyutabiliriz gibi soruların cevaplarını bulmanızı sağlamak için kaleme alındı. Kitabı bir an önce okumak istediğinizin farkındayım. İzin verirsiniz birkaç kişiye Teşekkür edip önsözümü noktalamak isterim.

Bana Gülümsemeyi ve Hep denemeyi Öğreten Annem Fatma KAYA'ya, Her zaman hayatın değişebileceğini ve gelecek için bir şeyler yapılmasını söyleyen Babam Adem KAYA'ya, Beni Annem gibi sarıp sarmalayan ve hiç sıkılmadan nazlanmadan gecenin köründe Patates kızartan biricik ablam Şerife ÇELİK'e, Küçüklüğümde beni çok seven birlikte şarkı yaptığımız güldüğümüz ve okula gittiğim narin Ablam Hilal KAYA ŞİMŞEK'e, Küçüklüğümde her şeyi deneyerek yapan ve ileri görüşlü en büyük Ablam Arife KAYA'ya Hayatıma yoldaş olan bana göre Dünyada ki En güzel Kadın olan ve Bana Annemden başkasının da beni bu kadar çok sevebileceğini kanıtlayan Eşim Şerife KAYA'ya bu kitabın yazılma fikrini ortaya çıkaran hareketli olduğu kadar sevimli olan Oğlum Mahmut Aden KAYA ve gülücüklerinin ve sevimli duruşunun sonsuza kadar devam etmesini temenni ettiğim Küçük Kızım Minel Sare KAYA'ya teşekkür ederim.