



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

DUYGUSAL FARKINDALIK VE

AİLEDE EMPATİ

EKİM 2025

www.okankoleji.com



Değerli Velimiz,

Çocuklarımız büyürken yalnızca bedenleri değil, duygu dünyaları da sürekli gelişiyor ve dönüşüyor. Özellikle ergenlik dönemi; kimlik arayışlarının, iniş çıkışların ve duygusal dalgalanmaların yoğun yaşandığı bir süreçtir. Bu süreçte çocuklarımızın en çok ihtiyaç duyduğu şey: anlaşıldıklarını hissetmek ve duygularının kabul görmesidir.

Bu noktada, siz anne babaların yaklaşımı belirleyici bir rol oynar. Duyguların farkında olmak ve empati ile yaklaşmak, çocuklarımızla kurduğumuz bağı güçlendirir ve sağlıklı bir iletişim ortamı yaratır.

Bu bültende, çocuklarınızın duygusal dünyasını destekleyecek ve aile içindeki bağı güçlendirecek faydalı bilgi ve önerileri bulacaksınız.



Duygusal Farkındalık Nedir?

Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıması, bu duyguları uygun şekilde ifade edebilmesi ve başkalarının duygularını da fark ederek onlara karşı duyarlı olabilmesidir.

Ne yazık ki çoğu zaman çocuklarımıza "iyi ol", "üzülme", "ağlama", "kıзма" gibi telkinlerde bulunurken farkında olmadan onların duygularını bastırmalarına yol açabiliyoruz. Oysa çocukların duygularını tanımaya ve anlamlandırmaya ihtiyacı vardır.

Duygusal farkındalığı gelişmiş çocuklar:

- Duygularını tanır ve adlandırabilir.
- Zorlayıcı duygularla baş etme becerisine sahiptir.
- Duygularını uygun yollarla ifade eder.
- Sosyal ilişkilerde daha açık, anlayışlı ve kendine güvenli olur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Aile Ortamında Duygusal Farkındalığı Desteklemek İçin Neler Yapılabilir?

1. Duygulara İzin Verin

Çocuğunuzun hissettiği her duygunun doğal ve geçerli olduğunu kabul edin. "Kızgın olman çok normal. Önemli olan bu duygunu nasıl yöneteceğini öğrenmen."

2. Duygulara İsim Verin

Duyguları tanımak, onları ifade edebilmenin ilk adımıdır. "Sanırım bu durum seni hayal kırıklığına uğrattı, doğru mu anladım?"

3. Duyguların Geçici Olduğunu Anlatın

Özellikle yoğun üzüntü, öfke gibi duygular karşısında "Bu da geçecek" mesajı çok kıymetlidir. "Şu an üzgünsün ama bu duygu birazdan hafifleyebilir."

4. Model Olun

Kendi duygularınızı açık ve sağlıklı şekilde ifade ederek çocuğunuza örnek olun. "Bugün biraz stresliydim ama şimdi seninle konuşmak bana iyi geldi."



Empati Nedir Ve Neden Önemlidir?

Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyabilmesi, onun hislerini anlamaya çalışmasıdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde empati becerisi geliştiğinde, çocuklar daha anlayışlı, hoşgörülü ve sosyal açıdan güçlü bireyler olur.

Empati, çocukların:

- Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir,
- Akran zorbalığını azaltır,
- Aile içi anlaşmazlıklarda köprü kurar,
- Toplumsal duyarlılığını artırır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ailede Empatiyi Geliřtirmenin Yolları

1. Duygularını Küçümsemeyin

“Abartıyorsun”, “Bunda ağlanacak ne var?” gibi ifadeler empatiyi zedeler.

Onun duygusuna saygı duyarak:

“Bu olay seni gerçekten çok üzmüş gibi görünüyor, seni anlıyorum.”

2. Empatik Bir Dil Kullanın

Çocuğunuzun hissettiklerini anlamaya çalıştığınızı gösterin.

“Bunu yaşamak senin için zor olmuş olmalı. Sana nasıl yardımcı olabilirim?”

3. Tepki Değil, Yanıt Verin

Davranışın arkasındaki duyguyu görün.

“Bu kadar bağırdığına göre seni çok rahatsız eden bir şey var. Anlatmak ister misin?”

4. Farklı Bakış Açılarını Konuřturun

Bir film ya da kitap karakteri üzerinden řu tür sorular yöneltin: “Sence o karakter o anda ne hissetmiş olabilir?”



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ÖNERİLER

- Her gün 10 dakikalık “duygu sohbeti” yapın. “*Seni bugün en çok ne mutlu etti? Zorlandığın bir an oldu mu?*”
- Ortak izlenen film ya da diziler sonrası hisleri değerlendirin. “*O karakterin yerinde sen olsaydın ne yapardın?*”
- Tartışmalarda çocuğunuzu bastırmak yerine dinlemeyi seçin. “*Bunu yaparken ne düşündün? Ne hissettin?*”
- Eleştirirken suçlamak yerine duygular üzerinden konuşun. “*Bu davranış beni üzdü. Böyle hissettiğimi bilmeni isterim.*”

Duygusal olarak farkında, empati kurabilen çocuklar; sadece okulda değil, yaşamın her alanında başarılı, saygılı ve kendine güvenen bireyler olurlar.

Unutmayın; her sözünüz, her ilginiz, çocuğunuzun iç dünyasında bir iz bırakır. Onların duygularına değer vermek, gelecekte güçlü bağlara ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına zemin hazırlar.

Sevgi ve anlayışla büyüyen bireyler için, empati dolu bir aile ortamı hepimizin ortak sorumluluğudur.



KAYNAKÇA

- Akbaş, A. (2019). Ergenlikte Duygusal Farkındalık ve Empati Gelişimi. Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın, S. (2020). Aile İçi İletişimde Empati ve Duygusal Zekâ. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Çelik, D. (2018). “Ergenlik Döneminde Duygusal Farkındalık ve Aile İlişkileri.” Türk Psikoloji Dergisi, 33(2), 125-138.
- Özkan, H. (2017). Ailede Empati ve Çocuk Gelişimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE