



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

**BAKİS**

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**



Psikolojik Sağlamlık

Empati Yorgunluğu

Sosyal Yalnızlık

Dijital Detoks

Psikolojik Esneklik ve  
Zorluklarla Başa Çıkma

Popüler  
Ebeveynlik Hataları

Dijital  
Obezite

Oyuncu  
Ebeveynlik

Mindfullnes

Duygusal Zeka

Ailece İzlenecek  
Film Önerileri



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| AKADEMİK BAŞARININ SESSİZ GÜCÜ.....                                            | 6-9   |
| EMPATİ YORGUNLUĞU.....                                                         | 10-13 |
| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....                                                      | 14-19 |
| DİJİTAL DETOKS.....                                                            | 20-25 |
| BAĞIN EN GÜÇLÜ HALİ: OYUNCU EBEVEYNLİK.....                                    | 26-29 |
| MINDFULNESS: BİR YAŞAM TARZI.....                                              | 30-33 |
| SOSYAL YALNIZLIK.....                                                          | 34-39 |
| PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA: GÜÇLÜ BİR ZİHİN İNŞA ETMEK..... | 40-43 |
| DİJİTAL OBEZİTE.....                                                           | 44-47 |
| POPÜLER EBEVEYNLİK HATALARI.....                                               | 48-49 |
| AİLECE İZLENECEK FİMLER.....                                                   | 50-51 |



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

**İmtiyaz Sahibi:**

İşıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

**Yayın Kurulu:**

Aslı YILMAZ (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı-Psikolojik Danışman)

Aycan Daşt Demir (Psikolojik Danışman)

İ. Aydanur Özkan (Psikolojik Danışman)

Elmira Günaydın (Psikolojik Danışman)

**Kurumsal İletişim:**

Müge ÖZGÜR DOĞANCI (Kurumsal İletişim Sorumlusu)

Meltem DEVRİM (Grafik Tasarım Uzmanı)

**Yayın Türü:** Süreli ( Yılda 1 Kez)

**Yıl:** 2025

**Sayı:** 13

Ücretsizdir.

**İletişim**

**Okan Koleji**

Tepeören Mahallesi, Bilek Sokak, No:5

Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)

[kurumsaliletisim@okankoleji.com](mailto:kurumsaliletisim@okankoleji.com)

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün hazırlamış olduğu O'Bakış Dergimizin 13. Sayısıyla yeniden sizlerle birlikteyiz.

Bu sayımızda güncel ve merak edilen önemli konuları sizlerle paylaşmak istedik:

- Duygusal Zeka
- Oyuncu Ebeveynlik
- Psikolojik Esneklik ve Zorluklarla Başa Çıkma
- Dijital Detoks
- Psikolojik Sağlamlık
- Sosyal Yalnızlık
- Dijital Obezite
- Mindfulness
- Empati Yorgunluğu

Her bir konu, çocukları merkeze alarak; onları daha iyi anlamayı, duygularına rehberlik etmeyi ve sağlıklı bir aile ortamı oluşturmayı hedeflemektedir. Bu süreçte, ebeveynlerin en büyük gücünün farkındalık ve sabır olduğunu bir kez daha hatırlatmak istiyoruz.

Bu yıl dergimize, ebeveynlerin günlük yaşamda farkında olmadan yaptığı bazı yaygın tutumlara odaklanan "Popüler Ebeveynlik Hataları" başlıklı yeni bir bölüm ekledik. Amacımız, ailelere küçük dokunuşlarla büyük farklar yaratabilecek öneriler sunmak. Ayrıca her yaş grubuna uygun film önerilerine de yer verdik. Ailece izleyebileceğiniz, çocuklarınızla keyifli vakit geçirirken aynı zamanda gelişimlerine katkı sağlayacak filmleri sizler için derledik. Umarız bu öneriler evinizde güzel sohbetlerin kapısını aralar.

Bu sayının, çocuklarınızla kurduğunuz bağı derinleştirecek yeni farkındalıklar ve yaklaşımlar sunmasını dileriz.

Keyifli okumalar...

**Aslı YILMAZ**  
Okan Eğitim Kurumları  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı

# AKADEMİK BAŞARININ SESSİZ GÜCÜ: DUYGUSAL ZEKÂ



Günümüz eğitim anlayışında başarı yalnızca akademik bilgiyle değil, bireyin duygusal ve sosyal becerileriyle de yakından ilişkilidir. Yıllarca yalnızca IQ (zeka katsayısı) üzerinden değerlendirilen öğrenci başarısı, artık duygusal zekâ (EQ) gibi daha kapsamlı psikolojik faktörlerle birlikte ele alınmaktadır. Daniel Goleman'ın (1995) "Duygusal Zekâ" adlı çalışması, bu alana yeni bir bakış kazandırarak duyguların öğrenme ve başarı üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Bu yazıda, duygusal zekânın tanımı, bileşenleri ve okul başarısıyla olan ilişkisi detaylı olarak incelenecek; eğitim sisteminde bu becerilerin geliştirilmesine yönelik önerilere yer verilecektir.

## Duygusal Zekâ Nedir?

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme; başkalarının duygularını anlama ve bu bilgiler doğrultusunda sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerisidir (Salovey & Mayer, 1990). Bu yetenek, bireyin yalnızca kişilerarası ilişkilerini değil, karar verme, stresle başa çıkma ve motivasyon gibi temel işlevlerini de etkiler. Goleman (1995), duygusal zekâyı beş ana boyutta tanımlar:

1. Öz-farkındalık: Kendi duygularını tanıma ve anlama,
2. Öz-yönetim: Duyguları kontrol etme ve yönlendirme,
3. İç motivasyon: İçsel bir hedef doğrultusunda kararlılıkla ilerleme,
4. Empati: Başkalarının duygularını anlama,
5. Sosyal beceriler: Sağlıklı ve etkili ilişkiler kurabilme yeteneği.

Bu bileşenler, bireyin duygusal gelişimini olduğu kadar sosyal yaşamını da doğrudan etkiler.

## Okul Başarısını Etkileyen Psikolojik Faktörler

Öğrencinin okul başarısı; ders çalışma alışkanlığı, öğrenme stilleri ve bilişsel yeterlilik kadar, psikolojik dayanıklılık, öz disiplin ve duygusal düzenleme kapasitesine de bağlıdır. Özellikle ergenlik döneminde artan duygusal dalgalanmalar, öğrencilerin ders başarısını ve okul içi uyumunu etkileyebilir. Bu süreçte duygusal zekâ becerileri yüksek olan öğrenciler, akademik baskılarla daha etkili başa çıkabilmekte; motivasyonlarını koruyarak hedeflerine ulaşabilmektedirler.

Ek olarak, duygusal zekânın yüksek olması öğrencilerin sosyal kabul düzeyini artırmakta, bu da onların okul ortamında daha güvenli ve destekleyici ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür ilişkiler, öğrencilerin okul aidiyetini ve derse katılımını artırır; dolayısıyla başarıyı da beraberinde getirir.

## Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Yapılan birçok araştırma, duygusal zekâ ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Petrides ve Furnham (2004) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan öğrencilerin, stresle daha iyi başa çıktıkları ve sınavlarda daha yüksek performans sergiledikleri belirtilmiştir. Özellikle öz düzenleme becerisi, öğrencinin dikkatini sürdürebilmesi ve zaman yönetimini etkili yapabilmesi açısından kritik bir role sahiptir.

Benzer şekilde, empatinin yüksek olduğu öğrenciler, grup çalışmalarında ve sınıf içi etkileşimlerde daha etkili bir işbirliği sergilemekte, bu da akademik süreçlere olumlu yansımaktadır. Öğrencinin içsel motivasyonu ise yalnızca sınavlara değil, öğrenmeye karşı genel tutumuna da doğrudan etki etmektedir.

## Duygusal Zekâyı Desteklemek İçin Neler Yapılabilir?

Duygusal zekâ doğuştan gelen bir özellik değil; geliştirilebilir bir beceridir. Özellikle okul öncesi dönemden itibaren rehberlik, eğitim programları ve aile desteğiyle bu beceriler yapılandırılabilir. İşte duygusal zekâyı geliştirmek için yapılabilecek bazı uygulamalar:

### 1. Duyguların Tanınması ve İfade Edilmesi Teşvik Edilmelidir

Çocuklara ne hissettiklerini sorarak ve onları duygularını söze dökmeye teşvik ederek duygusal farkındalık geliştirilebilir. Örneğin, "Şu an üzgün mü hissediyorsun?" gibi sorularla çocuklar duygularını isimlendirmeyi öğrenir.

### 2. Empati Becerileri Geliştirilmelidir

Empati oyunları, hikâye tamamlama etkinlikleri ve başkalarının yaşadığı olayları birlikte değerlendirme gibi etkinlikler, çocukların başka insanların duygularını anlamasını sağlar. "Sence o çocuk ne hissetmiş olabilir?" gibi sorular bu beceriyi destekler.

### 3. Problem Çözme ve Duygu Yönetimi Öğretilmelidir

Özellikle çatışma yaşandığında çocuklara sadece "özür dile" demek yerine, neyin yanlış gittiğini ve nasıl çözülebileceğini birlikte konuşmak önemlidir. Nefes egzersizleri, dikkat odaklama çalışmaları gibi yöntemlerle öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duyguların kontrolü sağlanabilir.

### 4. Model Olunmalıdır

Ebeveynler ve öğretmenler, kendi duygularını sağlıklı bir şekilde ifade ederek çocuklara iyi bir model olabilir. Kendi duygularını bastırmak yerine "Bugün biraz gergin hissediyorum ama birlikte bir şey yaparsak rahatlarım" gibi ifadelerle açık ve yapıcı bir dil kullanılmalıdır.

### 5. Sosyal Etkileşimlere Fırsat Verilmelidir

Çocukların akranlarıyla birlikte çalışabilecekleri grup projeleri, takım oyunları ve drama etkinlikleri sayesinde hem sosyal becerileri hem de empati düzeyleri gelişir.

### 6. Kitap ve Hikâyelerle Duygusal Farkındalık Geliştirilebilir

Duygularla ilgili kitaplar okunarak veya birlikte hikâyeler üzerine konuşularak çocukların hem kelime dağarcığı hem de duygusal zekâsı desteklenebilir. Hikâyedeki karakterlerin duygularını tahmin etmelerini istemek etkili bir yöntemdir.

### 7. Günlük Tutma veya Duygu Günlüğü Uygulanabilir

Özellikle ortaokul ve lise düzeyindeki öğrenciler için duygularını yazılı olarak ifade edebilecekleri bir duygu günlüğü tutmak, öz-farkındalığı geliştirir ve duygusal düzenlemeyi kolaylaştırır.

Duygusal zekâ, bireyin yaşam başarısını belirleyen en önemli faktörlerden biri olarak, okul başarısında da belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle sınav baskısı, sosyal kaygılar ve akademik stresin yoğun yaşandığı öğrencilik dönemlerinde, duygusal zekâ becerileri öğrencilere güçlü bir psikolojik donanım sunar. Eğitim sisteminde sadece bilişsel gelişime değil, duygusal ve sosyal gelişime de önem verilmesi, bireyin bütünsel gelişimi için hayati öneme sahiptir. Bu bağlamda duygusal zekâ, yalnızca bireysel başarıyı değil, toplumsal uyumu ve psikolojik iyi oluşu da destekleyen temel bir beceridir.



**Aslı YILMAZ**

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı

#### Kaynakça:

- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
- Duran, M., & Ermiş, S. (2016). Duygusal zekâ ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(4), 112-118.
- Gülgöz, S. (2002). Duygusal zekâ: Kavramsal bir çerçeve. Türk Psikoloji Bülteni, 8(29), 13-28.
- Kaya, A. (2007). Duygusal zekânın akademik başarıya etkisi. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 26, 99-109.
- Yılmaz, M., & Bilge, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31), 60-69.

# EMPATİ Yorgunluğu



Ebeveynlik, her gün çeşitli duygusal yükler taşıdığımız bir yolculuk. Çocuklarımızın duygusal ihtiyaçlarını anlamak, onları desteklemek ve her an yanlarında olmak, ebeveyn olmanın en kıymetli yönlerinden biridir. Ancak zaman zaman, başkalarının duygularını o kadar içselleştiririz ki, bu bizi tükenmiş ve yorgun hissettirebilir. Bu durum, “empati yorgunluğu” olarak adlandırılır. Özellikle çocuklarımızın duygusal iniş çıkışlarına duyarlı bir şekilde yanıt verirken, kendimizi duygusal olarak tükenmiş hissetmemiz oldukça yaygındır. Peki, empati yorgunluğundan nasıl kaçınabiliriz?

## Empati Yorgunluğu Nedir?

Empati yorgunluğu, başkalarının duygusal acılarına ve sıkıntılarına aşırı duyarlı hale geldiğimizde, duygusal tükenmişlik yaşadığımız bir durumdur. Özellikle çocuklarımızın duygusal ihtiyaçlarına yoğun bir şekilde odaklanmak, onları anlamaya çalışırken sürekli duygusal yük taşımak, zamanla bizi yorabilir. Örneğin, çocuğunuz okulda zor bir dönem geçiriyorsa ve siz de onun bu durumunu çok derinden hissediyorsanız, bu duygusal yük bir süre sonra sizi de etkileyebilir.

Empati, başkalarının hislerini anlamak ve onlara karşı duyarlı olmak anlamına gelir. Ancak bu duyarlılık, sürekli devam ettiğinde, özellikle yardım edemediğimizde ya da çözüm bulamadığımızda, tükenmişlik hissi ne yol açabilir. Bu durumun sürekli hale gelmesi, empati yorgunluğuna yol açabilir.

## Empati Yorgunluğunun Nedenleri

Empati yorgunluğu, farklı sebeplerle gelişebilir. Bu durumu daha iyi anlayabilmek için birkaç önemli nedene incelelim:

**1.Aşırı Duyarlılık:** Ebeveynler olarak, çocuklarımızın üzüntülerini çok derinden hissedebiliriz. Bu aşırı duyarlılık, sürekli başkalarının duygusal yükünü taşımamıza neden olabilir. Özellikle empatik bir kişiliğe sahip ebeveynler, çocuklarının her duygusal durumunu kendi duygusal durumları gibi hissedebilirler.

Örnek: Çocuğunuzun bir arkadaşının ona kötü davranması, onun için büyük bir sıkıntı kaynağı olabilir. Siz de bu durumu o kadar derin hissedersiniz ki, çocuğunuzun üzüntüsünü içselleştirerek kendiniz de duygusal olarak tükenebilirsiniz.

**2.Sürekli Duygusal Yük:** Çocuklarımızın sürekli değişen duygusal hallerine ayak uydurmak, ebeveynleri duygusal olarak zorlayabilir. Özellikle çocuğunuzun kaygı, korku, stres gibi yoğun duygusal durumları varsa, bu bir süre sonra sizi de etkileyebilir.

Örnek: Çocuğunuzun okula gitmek istememesi ve bunu sürekli tekrarlaması, sizde endişe ve stres yaratabilir. Bu sürekli duygu durumu, hem çocuğunuzun hem de sizin duygusal sağlığını zorlayabilir.

**3.Yetersiz Destek:** Yardım alacak bir destek kaynağınızın olmaması, empati yorgunluğunu artırabilir. Özellikle tek başına ebeveynlik yapan kişiler, duygusal destekten eksik hissedebilirler. Yardım almadığınızda, duygusal yük daha ağır hale gelebilir.

Örnek: Ebeveyn olarak eşinizle veya diğer aile bireylerinizle yeterince destek alamadığınızda, çocuğunuzun her ihtiyacına yalnızca siz yanıt veriyorsanız, bu durum sizi duygusal olarak tükenmiş hissettirebilir.



# Empati Yorgunluğunun Belirtileri

Empati yorgunluğunun başlangıçta fark edilmesi zor olabilir. Ancak zamanla şu belirtiler ortaya çıkabilir:

- Duygusal Tükenmişlik:** Sürekli başkalarının duygusal yükünü taşımaktan yorgun hissedebilirsiniz. Çocuğunuzun her duygusal ihtiyacına cevap vermek size zor gelebilir.

- Sosyal İzolasyon:** Kendinizi diğer insanlardan uzak hissetmeye başlayabilirsiniz. Sosyal etkinliklerden kaçma, yalnız kalma isteği duygusal tükenmişliğin bir belirtisi olabilir. Kaygı ve Depresyon: Sürekli stres ve tükenmişlik, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu da aile içindeki ilişkilerinizi olumsuz etkileyebilir.

- Duygusal Soğukluk:** Başkalarının duygusal deneyimlerine karşı duyarsızlaşma, bu kişilerle empati kurma yeteneğinizi zorlaştırabilir. Özellikle çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarına karşı ilgisizleşme durumları ortaya çıkabilir.

# Empati Yorgunluğuyla Başa Çıkma Yolları

Empati yorgunluğu ile başa çıkabilmek için çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Ebeveynler olarak, bu stratejileri hayata geçirebiliriz:

- 1.Kişisel Sınırlar Koymak:** Yardım etmek çok değerli olsa da, kendi duygusal ihtiyaçlarımızı göz ardı etmemeliyiz. Çocuklarımızın duygusal yüklerini taşıırken, kendi sınırlarımızı belirlemek çok önemlidir. Örnek: Çocuğunuzun üzülmesine karşı empati gösterirken, "Bunu ben hissetmiyorum ama sana nasıl yardımcı olabilirim?" diyerek, duygusal sınırınızı belirleyebilirsiniz.

- 2.Destek Almak:** Bu süreçte yalnız hissetmemek için profesyonel bir terapist veya danışmandan destek alabilirsiniz. Ayrıca, aile üyeleriniz ya da arkadaşlarınızla duygusal olarak daha yakın bir bağ kurmak da faydalı olabilir.

Örnek: Ebeveyn olarak eşinizle çocuklarınızın eğitimi hakkında düzenli olarak konuşarak, karşılıklı olarak birbirinizi desteklemeniz, empati yükünüzü hafifletebilir.

- 3.Kendinize Zaman Ayırmak:** Kendinize dinlenme ve rahatlama zamanı ayırmak, duygusal tükenmişliği önlemek için çok önemlidir. Meditasyon, yoga, yürüyüşe çıkmak ya da bir hobinize vakit ayırmak, bu süreci yönetmenizi kolaylaştırabilir.

Örnek: Haftada bir gün, yalnız başınıza bir kafede kitap okuyarak veya doğa yürüyüşü yaparak, zihinsel olarak dinlenebilirsiniz.

- 4.Farkındalık:** Çocuklarımıza yardım ederken, empatiyi dengeli bir şekilde yaşamak çok önemlidir. Çocuğunuzun her duygusal ihtiyacına hızlıca cevap vermek yerine, bir adım geri atarak "Bu durum beni nasıl etkiliyor?" diye sorabilirsiniz. Bu farkındalık, sağlıklı sınırlar koymanıza yardımcı olur.

Örnek: Çocuğunuzun sık sık öfkeli olduğunu gördüğünüzde, onun öfkesini anlamaya çalışırken, kendinize "Benim sınırlarım neler? Bu öfkeye nasıl cevap verebilirim?" diyerek daha bilinçli bir şekilde yaklaşabilirsiniz.



# Empati Yorgunluğunun Aileye Etkisi

Empati, aile içindeki bağları güçlendiren, çocuklarımızın sağlıklı gelişimini destekleyen bir duygudur. Ancak, empatiyi aşırı bir şekilde hissetmek, ailedeki diğer bireylerle olan ilişkileri zayıflatabilir ve aile içindeki huzuru bozabilir. Çocuklarımıza en iyi şekilde yardım edebilmek için, önce kendi duygusal sağlığımızı korumamız çok önemlidir.

Empati yorgunluğu, ebeveynlik yolculuğunun bir parçası olabilir, ancak bu duyguyu sağlıklı bir şekilde yönetmek, hem bizim hem de çocuklarımızın duygusal sağlığını koruyacaktır. Empatinin gücünü, kendi sınırlarımızı ve duygusal sağlığımızı göz önünde bulundurarak daha sürdürülebilir bir şekilde kullanabiliriz. Bu dengeyi bulmak, çocuklarımıza sağlıklı bir duygusal ortam yaratmamıza yardımcı olacaktır.



**Aycan DAŞTEMİR**

Lise Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

## Kaynakça:

- Kino, M. (2022). Empati: İç dengenin kurulması ve aile içinde huzurlu bir yaşamın sağlanması için beş yol (S. T. Noyan, Çev.). Orenda Yayınları.
- Harvard Business Review Press. (2018). Empati. (L. Göktem, Çev.). Optimist Yayınları.
- Gün, N. (2018). Küçük mavi empati kitabı: Duygu dilini anlamak. Kuraldışı Yayınları.

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı, örseleyici yaşam olaylarıyla baş edebilme, başarıyı bir şekilde uyum sağlayabilme, olumsuz duygusal deneyimler karşısında kendini toparlayabilme ve iyileşebilme becerisidir. Bu zorlayıcı olaylarla baş edebilen bireyler "sağlam, dayanıklı" bireyler olarak değerlendirilebilir. Psikolojik sağlamlık ansızın ortaya çıkan bir özellik değil, yaşam boyu gelişen, belirli yaşam olaylarıyla belirgin bir hal alan dinamik bir süreçtir. Psikolojik sağlamlık bireyin doğasında var olan bir özellikten ziyade koruyucu ve geliştirici faktörlerle geliştirilebilir özelliklerdir. APA psikoloji sözlüğünde "özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve içsel-dışsal istemlere göre kendini ayarlama aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren süreç ya da çıktı" olarak açıklanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece hayata devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlama, gelişme ve zorluklar ile başa çıkabilmeyi öğrenebilme ve yaşamsal işlevselliğini arttırabilmesiyle de ilgilidir. Psikolojik sağlamlık ile birey sahip olduğu kaynakları pozitif yönde kullanabilir ve yönetebilir. Zorlu yaşam olayları, değişim, kontrol dışı krizler, travmatik olaylar, stres gibi durumlar kaçınılmazdır, bunlarla baş edebilmenin en iyi yollarından birisi de psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmektir. Belirsizlikler ile yoluna devam etme, yaşam tecrübelerini yönetme, kontrol edilemez değişiklikler karşısında devam edebilmeyi başarmada psikolojik sağlamlık önemli bir yere sahiptir.



Psikolojik sağlamlıkta risk ve koruyucu faktörler önemli bir yere sahiptir. Bu faktörler, ailevi, bireysel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta toplanabilir. Koruyucu faktörler, stres yaratan durum sonrası normal işleve dönebilme, verilen zararı önleyebilme, tehdit eden durumlarla baş edebilme ve olumlu sonuçlar çıkarabilme gibi faktörlerdir. Risk faktörleri ise, olumsuz sonuçlara neden olan, baş edebilmeyi güçleştiren etmenlerdir. Birden çok risk faktörüne maruz kalan kişilerde ruh sağlığı sorunları da beraberinde görülebilmektedir. Çevre, bireyi etkileyen tek taraflı, durağan bir yapı değil aksine dinamik ve etkileşimli bir yapıdır. Boşanma, yeni şehre taşınma, komşular, aile, akran grupları, iş, devlet, inanç gibi çoklu etkiler söz konusudur. Çevresel kaynaklara ulaşabilme, bireysel iyilik hali sağlansa bile çevresel faktörlerden olan beslenme, barınma, iş, destekleyici ilişkiler, kişilerarası ilişkiler de psikolojik sağlamlığı sürdürmede önemli yere sahiptir. Çocuklarda ve ergenlerde stresli durumlar sırasında ve sonrasında içinde bulunduğu sistem, var olan kaynaklar ve bu kaynaklara erişim kolay olmalı, pozitif adaptasyon için çevrenin önemli bir rol oynadığını göz önünde bulundurmamak gerekir.

Çocuğun çok fazla olumsuzluğa maruz kalması durumunda, psikolojik sağlamlığın kapasitesi bireysel faktörlerden çok erişilebilen çevresel kaynaklardan destek almaya yönelebilir. Bu çevresel koşullar yeterli gelirse örselenme düzeyi yüksek çocuklar dahi gelişimlerini sürdürebilir (Bonanno, Westpal ve Mancini, 2011).

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin azlığı ve koruyucu faktörlerin çokluğu önemlidir. Aile, okul, sosyal çevre bazı durumlarda koruyucu faktör olabilirken bazı durumlarda risk artırıcı faktör olabilmektedir. Koruyucu faktörler kişiden kişiye değişebilmektedir. Her çocuğun çevresindeki fırsatlar eşit ve aynı değildir; çevrenin gelişimi desteklemesi, sosyal ve çevresel örüntüler geniş perspektifte değerlendirilmelidir. Örneğin kimisi için aile koruyucu bir faktör olurken kimisi için aile risk faktörü olabilmektedir. Kısacası bir birey için koruyucu faktör diğer birey için risk faktörü oluşturabilmektedir. Risk faktörlerinin azlığı kadar, diğer faktörlerin risk zemini oluşturmaması da önemlidir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan kişinin sahip olduğu koruyucu faktörleri kullanabilmesi, stres yaratan durumlar, gelişimsel krizler karşısında risk ve koruyucu faktörleri dengeleyebilmek ve koruyucu faktörlerin farkında olup geliştirmek yaşama uyum sağlama ve iyileşme sürecinde önemli bir yere sahiptir (Werner, 2004).



Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmaların ortak noktaları şu şekilde sıralanabilir:

- 1.Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek: Yaşanan kriz ve travma durumlarının üstesinden gelebilmek, gelişim gösterebilmek en temel boyutlardan biridir. Birey ve çevresel koşulların dinamik yapısı önemlidir.
- 2.Uyum sağlama: Kriz durumlarında yeni duruma uyum sağlamak, olumlu tutum sergilemek önemlidir.
- 3.Sıradan "sihir": Önceki deneyimlerden elde edilen kişisel gelişim, aile ve çevreden gelen destek psikolojik sağlamlık için önemli yere sahiptir. Psikolojik sağlamlık, bireylerde görebileceğimiz "sıradan" olgudur, "sihir" ise bu kavramın yarattığı olumlu etkidir.
- 4.Ruh sağlığını korumak: Bireyin, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon yaşamaması, ruh sağlığını koruması, yaşanan durumun yönetilebilir düzeyde yaşamasında psikolojik sağlamlık tampon etkiye sahiptir.
- 5.Kendini toparlamak: Kriz ya da travmadan sonra ayağa kalkmak, toparlanmak, iyi oluş için çabalamak önemli bileşenlerdir.

### **Peki bu risk ve koruyucu faktörler nelerdir?**

#### **RİSK FAKTÖRLERİ**

Bireyin gelişimini ve uyumunu tehdit eden yaşantılar, durumlar, deneyimler ve faktörlerdir.

#### **Bireysel Risk Faktörleri**

- Olumsuz yaşam olayları, kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- Kronik hastalıklar/ Engellilik durumu
- Madde kullanımı ve intihar girişimi
- İhmal ve istismara maruz kalma
- Suç işleme
- Düşük benlik saygısına sahip olma

#### **Ailevi Risk Faktörleri**

- Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveyn boşanması, ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne ya da suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları/ Aile içi çatışma ve aile içi şiddet

#### **Okul Sistemi Risk Faktörleri**

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma ve okul aidiyetin yetersiz olması
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki ve sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi

#### **Çevresel Risk Faktörleri**

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Evsizlik, evden kaçma
- Savaş, göç ve göçmenlik
- Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/ Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme/ çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması



## KORUYUCU FAKTÖRLER

Zorlu yaşıntının etkisini yumuşatan, azaltan, ortadan kaldıran, bireyi destekleyen, uyumunu sağlayan ve yeterliliklerini geliştiren, psikolojik sağlamlılık kavramının önemli bir boyutudur. Risk faktörüne maruz kalmayı azaltan, önleyen, kriz durumlarının ani etkilerini dengeleyen faktörlerdir.

İçsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılır. İçsel koruyucu faktörler, riskli durumların etkisini azaltan ve bireyin kendisinde bulunan kaynaklara başvurmasıdır. Başa çıkma stilleri, problem çözme becerileri, yeterlilik gibi kişisel kaynaklardır. Dışsal koruyucu faktörler ise güvenli çevre ve aile, olumlu akran ilişkileri gibi çevreden destek alınabilecek kaynaklardır. İçsel ve dışsal koruyucu faktörler ile pozitif adaptasyon sağlamaya çalışılır. Özellikle çocuklarda ve ergenlerde koruyucu faktörlerin desteklenmesinin önemi oldukça fazladır.

## Çocuğunuzun psikolojik sağlamlığını geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocuğın kendini güvende hissetmesi en önemli noktalardan biridir.
- Çocuğın fiziksel ihtiyaçları kadar duygusal ihtiyaçlarını da karşılayabilmek, duygusal ihtiyaçları görmezden gelmemek.
- Çocuğın iyi bir gözlemci olduğunu ve ebeveynlerini rol model aldığını, yaşanan durumları nasıl yorumladığını, nasıl başa çıktığını çocuğın izlediğini unutmayın.
- Çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişki çok önemlidir. Şefkatli, sevgi dolu, çocuğın ihtiyaçlarını anlayan ve bunları karşılayan, tutarlı ve sınırları belirgin olan ebeveyne sahip çocuklar kendini gerçekleştiren, mutlu bir çocuk ve ileride de yetişkin olurlar.
- Günlük işlere çocuğınızı dahil edin ve sorumluluk almasını destekleyin.
- Aşırı korumacı olmamak. Çocuğın üzülmesine veya başarısız olmasına da izin verebilmek.
- Oyun oynamak, çocuğın hayal gücünü ve problem çözme becerisini desteklemektedir. Onlarla oyun oynamak için vakit ayırın.
- "Bu durumun senin için zor olduğunu biliyorum. Senin yanıdayım. Bunun üstesinden gelebilirsin." diyebilmek.
- Çocuğa kendisinin değerli ve özel olduğunu hissettirebilmek. Şimdi ve burada onunla olduğunuzu hissedebilmesi önemlidir. Bunun için birlikte gülebilmek, kahkaha atmak, oyun oynamak, saçmalamak...
- Kendisini yeterli ve yetkin hissedebilmesi için ne kadar harika yaptığına değil çabalarına ve pes etmeden devam edebildiğine vurgu yapmak.
- Çocuğın yaşadıklarını ve anlattıklarını merakla, istekle dinlemek. Zor durumlarda, olumsuz olaylarda nasıl hissettiğini anlamak ve birlikte konuşmak, bu zor durum karşısında nasıl baş edebilir konusunda fikirler vermek yerine onun çözüm yolları bulabilmesi için teşvik edebilmek.



### Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim
- Yüksek benlik saygısı ve güçlü öz- yeterlilik algısı
- Yüksek duygusal zeka/ Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Sosyal beceriler, stresle başa çıkma becerileri ve problem çözme becerileri
- Günlük rutin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma

### Ailevi Koruyucu Faktörler

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine ve duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

### Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri, okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

### Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek, destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyal ve ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığa sahip çocuk ve ergenlerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin düşük olduğu, ruh sağlığı problemlerinin azaldığı, psikolojik ve öznel iyi oluşu desteklediği bulgularını bize sunmaktadır. Yaşanan sorunlardan kaçmama, çocuğun yetersizliklerini, başarısızlıklarını yargılamayan bir yaklaşım da psikolojik sağlamlığı geliştirmektedir. Duyguların farkına varma, duygularını kontrol edebilme ve ifade edebilme de psikolojik sağlamlığı geliştirmektedir. Umut, geleceğe dair hedef belirleme, durum ve olaylarda belli bir çerçevede düşünebilme, neler yapabileceğine karar verme, keşfetme ve merak duygusunu geliştirme, başkalarına yardım etme ile kendileri zor durumdayken onlara destek sağlamanın verdiği yeterlilik duygusu; spor, egzersiz gibi aktivitelerde fiziksel sağlığı ve yeterlilik- özerklik duygularını geliştirme; duygularını düzenleme gibi çalışmalar çocuk ve ergende psikolojik sağlamlığı desteklediği ve geliştirdiği yapılan çalışmalarda bulgulanmıştır. Yine yapılan araştırmalarda ailesel koruyucu faktörlerin önemi de dikkat çekmektedir. Aile bütünlüğü, ailenin birbirine olan bağlılığı, aile üyelerinin çocuğun ve ergenin yanında olduğunun ve kabul edildiğinin hissettirmesi, ailede düzenin ve kuralların olması, çocuğun kendini güvende hissetmesi psikolojik sağlamlığı destekleyici diğer unsurlardır. Ailenin okulu teşvik etmesi, çocuğun kişisel ve akademik gelişimiyle ilgilenmesi, okul etkinliklerinde ailenin katılım sağlaması önemli yere sahiptir. Okula bağlılık, akran ilişkileri ve akran desteği, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, iş birliği, kabul ve farklılıklara saygı da okul düzeyindeki koruyucu faktörlerden birkaçıdır.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- 1.Becerileri gözden geçirmek ve farkına varmak:** Kişinin kendine özgü beceri ve özelliklerini fark etmesi, yaşanan olayların kişide yaratmış ve oluşturmuş olduğu yeni becerileri ya da gelişmiş becerileri fark etmesi, "Bu olay bana ne öğretti, bana neler kattı?" gibi soruları kendine sorması ile farkındalık düzeyinin artmasıdır.
- 2.Deneyimleri zenginleştirmek:** Yaşama farklılıklar katmak, sıradanlıktan uzaklaşmak kişinin kendisini geliştirmesi için fırsat yaratabilir.
- 3.Bağ kurmak:** Kişinin kendisini yalnız hissetmemesi, kendisini destekleyen, yanında olan, değer veren insanların var olduğunu hatırlamasıdır. Bireye değer veren, destekleyen, şefkatli insanlar ile bağları kuvvetlendirmek, sosyal çevreyi geliştirmek ve ilişkileri güçlendirmek zorlayıcı olaylarla baş etmede yardımcı olabilir.
- 4.Beden sağlığına dikkat etmek:** Sağlıklı beslenmek, hareket etmek ve egzersiz yapmak bedensel gücü arttıracaktır. Bedensel güç bireyde diğer becerileri geliştirmede destek sağlamaktadır.
- 5.Doğayla temasta bulunmak:** Açık havada vakit geçirmek, doğa aktivitelerinde bulunmak bireyde kendini hissetmesi ve kendine odaklanmasında destekleyici bir unsur olabilir.
- 6.Maneviyatınızı güçlendirmek:** Kendinizi daha iyi hissedeceğiniz rutinler ve alışkanlıklar belirlemek, sosyal sorumluluk organizasyonlarına katılmak, dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılmak bireyin psikolojik sağlamlığını destekler.
- 7.Mükemmeliyetçilikten uzaklaşın:** Emek ve çabalarınızı görmezden gelmemek, göstermiş olduğunuz bu çabalardan dolayı kendinizi kutlamak, daha iyi-hep iyi arayışınız ile var olan iyilerinizi yok etmeye izin vermeyin
- 8.Yaşamı anlamlandırmak, ilham veren amaçlar bulmak:** Ertelemek yerine, küçük adımlarla amaçlarını gerçekleştirmeye çalışmak psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.
- 9.Yaşanan zorlayıcı duygulara kendini kaptırmamak, duyguyu kabul etmek:** Neye ihtiyacınız olduğunu fark etmek, çözüm yolları bulmaya çalışmak yararlı olabilir.
- 10.Değişime direnmek yerine eşlik etmek:** Değişiklikler hayatın parçasıdır, değişimi anlamak ve gerekli düzenlemeleri yapmak, direnmemek gerekebilir.

**Elmira GÜNAYDIN**

Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni



### Kaynakça:

- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(28), 113-128.
- Yavuz, K. (2023). Çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık: kendini toparlama gücü. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 15(1), 112-131. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44), 73-82.
- Eryılmaz, E. (t.y.). Çocuklarda psikolojik dayanıklılık. DBE <https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/cocuklarda-psikolojik-dayaniklilik-resilience/>
- Ağar, M. (Ed.), Aydın, E. (Ed.). (2021). Psikolojik sağlamlık. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_10/04110014\\_Psikolojik\\_SaYlamlyK\\_Kuramsal\\_Kitap.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04110014_Psikolojik_SaYlamlyK_Kuramsal_Kitap.pdf)

# DİJİTAL DETOKS

## Öğrenciler İçin Sağlıklı Bir Yaşam

Teknolojik gelişmeler, yaşamın her alanında önemli değişimlere yol açmış ve dijital cihazlar, bireylerin eğitim, iş ve sosyal yaşamlarını büyük ölçüde etkilemiştir. Özellikle öğrenci yaş grubunda, dijital dünyada geçirilen zamanın fazlalığı, çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlara yol açabilmektedir. Öğrenciler için dijital detoks, ekran süresinin bilinçli bir şekilde sınırlandırılması ve dijital dünyanın etkilerinden bir süre uzaklaşılması anlamına gelir. Bu yazı, dijital detoksun öğrenci sağlığı üzerindeki etkilerini, ailelerin bu süreçte nasıl destek olabileceklerini ve uygulanabilecek yöntemleri ele alacaktır.

## Dijital Detoksun Tanımı ve Önemi

Dijital detoks, bireylerin dijital cihazlardan, özellikle akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlardan belirli bir süre boyunca uzak durmalarını ifade eder. Bu süreç, öğrencilerin dijital bağımlılıklardan kurtulmalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir. Dijital detoks, yalnızca ekran süresini sınırlamak değil, aynı zamanda dijital içeriklerden (sosyal medya, oyunlar, vb.) uzak kalmayı da içerir. Bu sayede öğrenciler, zihinsel, fiziksel ve sosyal yönden denge kurarak, dijital dünyadan gelen sürekli uyarılardan arınırlar.



### **Dijital Bağımlılığın Etkileri**

Teknolojinin aşırı kullanımı, öğrenciler üzerinde ciddi etkiler yaratabilir. Sürekli dijital ekranlara maruz kalmak, göz yorgunluğu, baş ağrıları, uyku bozuklukları ve duruş bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bunun yanında, öğrencilerin akademik performansları da bu dijital bağımlılıktan olumsuz etkilenebilir. Sosyal medya ve dijital oyunlar, öğrencilerin dikkat sürelerini kısaltabilir, onları dersten uzaklaştırabilir ve çevrimiçi ilişkiler gerçek sosyal bağlar yerine geçebilir. Uzun süreli ekran kullanımı, depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi duygusal sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilir.

## Dijital Detoksun Faydaları

Dijital detoksun öğrenciler üzerindeki pek çok olumlu etkisi vardır. İşte bu etkilerden bazıları:

### 1.Zihinsel Sağlık İyileşmesi

Ekranlardan uzaklaşmak, öğrencilerin ruhsal sağlıklarını iyileştirebilir. Dijital cihazlar, sürekli bir uyarı ve bilgi akışı sunarak stres ve kaygıyı tetikleyebilir. Dijital detoks, zihnin dinlenmesine ve öğrencilerin daha sakin bir ruh haliyle günlerini geçirmelerine yardımcı olur.

### 2.Fiziksel Sağlık İyileşmesi

Ekran kullanımının uzun süreli olması, fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Göz yorgunluğu, baş ağrıları, boyun ve sırt ağrıları gibi şikayetler sıkça görülen sorunlardır. Dijital detoks sürecinde, öğrenciler bu tür sağlık problemleriyle karşılaşma riskini azaltabilirler. Ayrıca, fiziksel aktivitelere yönelerek daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyebilirler.

### 3.Sosyal İlişkilerde Gelişme

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, yüz yüze iletişimi zayıflatır. Dijital detoks, öğrencilerin daha fazla gerçek dünyada etkileşime geçmelerine, arkadaşlarıyla daha derin ilişkiler kurmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

### 4.Daha İyi Akademik Performans

Dijital detoksun bir diğer faydası da öğrencilerin dikkat seviyelerini artırarak akademik başarılarını desteklemesidir. Teknolojik cihazlardan uzak durmak, öğrencilerin derslerine daha fazla odaklanmalarını sağlayarak, sınav başarısını ve öğrenme verimliliğini artırabilir.



# Dijital Detoks İçin Önerilen Yöntemler

## 1.Ekran Süresi Kısıtlaması

Veliler, öğrencilerin ekran başında geçirdikleri süreyi sınırlamak için bir zaman çizelgesi oluşturabilirler. Belirli saatlerde, özellikle akşamları ve hafta sonlarında ekran kullanımını sınırlayarak öğrencilerin dijital cihazlardan uzaklaşmalarını sağlayabilirler.

## 2.Alternatif Aktiviteler ve Hobiler

Dijital detoks sürecinde öğrenciler, daha fazla fiziksel aktivite yapmaya, kitap okumaya ya da yaratıcı hobilere yönlendirilebilir. Sanat, spor ve doğa yürüyüşleri gibi aktiviteler, dijital dünyadan uzaklaşarak hem zihinsel hem de fiziksel açıdan sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

## 3.Aile İçinde Etkileşim

Ailelerin, birlikte kaliteli zaman geçirmeleri dijital detoks destekleyen önemli bir yöntemdir. Örneğin, akşam yemeklerinde teknolojiyi bir kenara bırakmak, ailecek oyunlar oynamak veya dışarıda vakit geçirmek, öğrencilerin dijital detoks sürecinde daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabilir.

## 4.Dijital Detoks Günleri Uygulamak

Okullar, dijital detoks günleri düzenleyebilir. Örneğin, her ayın belirli bir günü dijital detoks günü olarak ilan edilebilir ve öğrenciler bu günlerde teknolojiyle olan bağlarını keserek farklı aktivitelerle vakit geçirebilirler.



## Veliler İçin Dijital Detoks Rehberi

Veliler, çocuklarının dijital detoks sürecine aktif olarak katılabilir ve onlara bu süreçte rehberlik edebilir. Velilerin, dijital detoksun etkin olabilmesi için dikkat etmesi gereken bazı önemli noktalar şunlardır:

### 1.Ekran Süresi Takibi

Veliler, çocuklarının cihaz kullanım sürelerini düzenli olarak izlemeli ve bununla ilgili kontrollü bir yaklaşım sergilemelidir. Bu süreci yönetmek için çeşitli uygulamalar kullanılabilir, böylece çocukların dijital dünyada ne kadar zaman geçirdiği daha iyi takip edilebilir.

### 2.Teknoloji Kullanım Kuralları Belirlemek

Aile içinde ekran kullanımına dair net kurallar belirlemek, dijital detoks sürecinin başarılı olmasını sağlar. Akşamları belirli saatlerde cihazları kapatmak, yemek saatlerinde telefonları bir kenara bırakmak ve uyumadan önce dijital cihaz kullanmamak gibi kurallar, sağlıklı bir denge kurmaya yardımcı olabilir.

### 3.Birlikte Teknoloji Kullanımı

Veliler, çocuklarıyla birlikte dijital cihazlar kullanarak sağlıklı bir ilişki kurabilirler. Örneğin, birlikte video izlemek, oyun oynamak ya da dijital bir proje üzerinde çalışmak, hem eğlenceli hem de bağ kurmaya yönelik bir etkinlik olabilir.

### Sonuç

Dijital detoks, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmeleri, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve akademik başarılarını artırmaları için önemli bir yaklaşımdır. Teknoloji hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelirken, dijital detoks uygulamaları, öğrencilerin dijital dünyadan uzaklaşarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir. Veliler ve eğitimciler, bu süreci destekleyerek öğrencilerin hem dijital dünyada hem de gerçek dünyada daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

### Kaynakça:

- 1.Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.
- 2.Sağlık Bilimleri Üniversitesi (2021). Dijital Detoks ve Sağlık: Yeni Bir Dönem Başlatmak. Sağlık Dergisi, 14(1), 23-29.
- 3.Turan, M. (2018). Çocuklar ve Dijital Teknolojiler: Ailelerin Rehberliği. Çocuk ve Aile Sağlığı Dergisi, 6(4), 47-55.



## Konuyla İlgili Kitap Önerileri

### •“Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Medyanın Toplumsal Etkileri” - Prof. Dr. Dursun Yıldırım

Yaş Grubu: Bu kitap daha çok yetişkinlere yönelik olup, veliler, eğitimciler, psikologlar, sosyologlar ve araştırmacılar gibi konuyla ilgili profesyoneller için uygundur. Dijital bağımlılığın toplumsal boyutları ve sosyal medya kullanımının etkileri hakkında derinlemesine bilgi sunmaktadır.

### •“Çocuklar İçin Dijital Detoks” - Şebnem Bursalı

Yaş Grubu: Bu kitap, çocuklar ve gençler için yazılmış olup, özellikle ilkököl ve ortaokul yaş grubu çocuklarına hitap etmektedir. Ayrıca, velilere yönelik pratik öneriler sunarak, çocuklarının dijital detoks sürecini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu yüzden genç yaşlar ve onların ebeveynleri için oldukça uygun bir kaynaktır.

### •“Dijital Çağda Aile Olmak” - Elif Dağdeviren

Yaş Grubu: Bu kitap, aileler için yazılmış olup, çocukları ve gençleri olan veliler için en uygun kaynaktır. Dijital çağda ailelerin çocuklarına nasıl sağlıklı bir teknoloji alışkanlığı kazandırabilecekleri üzerine bilgiler sunar. Ergenlik dönemi ve yaşça küçük çocuklar için de ailelerin nasıl dijital denetimler uygulayabileceğini anlatır.

**İ. Aydanur Özkan**

İlkokul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni





# BAĞIN EN GÜÇLÜ HALİ: OYUNCU EBEVEYNLİK

## ***Çocuğunuzla gülerек büyümek mümkün!***

Çocuklarla oyun oynamak, sadece eğlenceli bir aktivite değil; aynı zamanda güçlü bir bağ kurmanın, duyguları anlamanın ve sağlıklı bir gelişimi desteklemenin en etkili yollarından biri. Son yıllarda adını daha sık duymaya başladığımız “oyuncu ebeveynlik” kavramı da işte tam bu noktada devreye giriyor. Peki nedir bu oyuncu ebeveynlik ve nasıl uygulanır?

### **Oyuncu Ebeveynlik Nedir?**

Oyuncu ebeveynlik, çocuklarla oyun yoluyla iletişim kurmayı ve ilişkiyi güçlendirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Geleneksel disiplin yöntemlerinin aksine, kuralları koyarken ve sınırlar çizerken eğlenceyi, kahkahayı ve yaratıcılığı elden bırakmaz. Psikolog Dr. Lawrence Cohen’in geliştirdiği bu yaklaşım, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını merkeze alırken, ebeveyn-çocuk ilişkisini güven ve anlayış temelinde yeniden inşa eder.

### **Neden Bu Kadar Etkili?**

- Çocuklar duygularını oyunla ifade eder: Sözcüklerle anlatamadıkları kaygılarını, öfkelerini ya da korkularını oyun sırasında dışa vurabilirler.
- Bağ kurmayı kolaylaştırır: Ortak bir hayal dünyasında buluşmak, çocukla aranızdaki bağı derinleştirir.
- Disiplini yumuşatır: Oyun yoluyla öğretilen kurallar daha kolay kabul görür ve uygulanır.
- Ebeveynliğe neşe katar: Sürekli uyarı, nasihat ve yasaklar yerine, gülmenin ve birlikte eğlenmenin de etkili bir yol olduğunu hatırlatır

## Nasıl Oyuncu Bir Ebeveyn Olunur?

- 1.Ciddiyeti bir kenara bırakın:** Bazen saçmalamak iyidir! Çocuğunuz sizi komik, esnek ve eğlenceli bir rolde gördüğünde daha çok yakınlık hisseder.
- 2.Rol yapın, karakterlere bürünün:** Bir ejderha olabilir, oyuncak ayısının sesini taklit edebilirsiniz. Unutmayın, çocuklar bu tür oyunlarda hem çok şey öğrenir hem de çok eğlenir.
- 3.“Hayır” yerine “Oyunla evet” deyin:** Örneğin, diş fırçalamak istemeyen çocuğa, dişlerin “canavarlarla savaştığı” bir hikaye uydurarak durumu oyuna dönüştürebilirsiniz.
- 4.Gülmenin gücünü küçümsemeyin:** Kahkaha, stres hormonlarını azaltır, bağışıklığı güçlendirir ve iki kişi arasında güven hissi yaratır.
- 5.Zaman değil, kalite önemli:** Her gün saatlerce oynamanız gerekmez. 10-15 dakikalık kaliteli, kesintisiz oyun bile büyük fark yaratır.

## Oyuncu Ebeveynliğin Zorlukları Var mı?

Elbette! Her ebeveynin enerjisi ve sabrı sınırlı olabilir. Günlük hayatın stresi içinde oyun oynamak bazen zorlayıcı gelebilir. Ancak oyuncu ebeveynlik, mükemmel olmakla değil, gerçek ve ilişki odaklı olmakla ilgilidir. Amaç, çocukla birlikte an’da olmak; onun dünyasına saygı göstermek ve birlikte büyümek.

## Oyun Bir Araçtır, Amaç Bağ Kurmak

Çocuklarla oyun oynamak sadece onların gelişimine değil, ebeveynliğinize de iyi gelir. Oyuncu ebeveynlik, “yumuşak ama etkili” bir rehberlik biçimidir. Kuralları oyunla koyar, sorunları kahkahayla çözer ve ilişkileri sevgiyle inşa eder. Belki de ebeveynliğin sırrı, biraz daha gülmekte ve yeniden çocuk olabilmektedir.



## Günlük Hayatta Oyuncu Ebeveynlik Nasıl Uygulanır?

- Sabah giyinmiyor mu? Onu bir yarışa davet edin:** “Acaba önce kim hazırlanacak, sen mi ben mi?”
  - Diş fırçalamak bir kriz mi?** “Diş fırçası bir kahraman, ağzındaki mikroplarla savaşacak!” deyin.
  - Yemek seçiyor mu?** Brokoliyi konuşan bir uzaylıya dönüştürün!
  - Ağlıyor mu?** Kucağınıza alın, “Galiba kalbin ağlıyor, hadi birlikte oynayalım” deyin.
- Bu örnekler size komik veya küçük görünebilir ama çocuğun gözünden bakarsak bu, onun duygularına değer verdiğinizin bir göstergesidir.





## Ebeveyn İpuçları: “Oyuncu Ebeveynlik” İçin 5 Pratik Adım

- 1.Sabırlı Olun:** Çocuklar oyun sırasında size rehberlik eder, bazen ne yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Onlara güvenin.
- 2.Rol Değişimi Yapın:** Çocuğunuzun karakterine bürünün ve birlikte dünyayı keşfedin.
- 3.Fiziksel Teması Unutmayın:** Çocuklar için oyun sadece zeka değil, fiziksel hareketle de ilgilidir. Örneğin, “güresel oyunlar” oynayarak birlikte gülebilir, enerjinizi atabilirsiniz.
- 4.Oyunları Kısa ve Tatlı Tutun:** Çocuklar kısa süreli dikkat sürelerine sahiptir, bu yüzden oyunları 15-20 dakikalık sürelerle tutmak daha verimli olabilir.
- 5.Kendi Çocukluğunuzu Hatırlayın:** Birlikte oyun oynarken, unutmayın ki çocuğunuz sizin yeniden “çocuk” olmanızı bekliyor.

## Çocuklarınızla Birlikte Oynayabileceğiniz Örnek Oyunlar

- 1.Hikaye Anlatma Yarışması:** Çocuklarınızla birlikte sırayla bir hikaye oluşturun. Her biriniz bir cümle ekler ve hikaye büyür!
- 2.Yastık Savaşları:** Yastıkları kullanarak eğlenceli bir savaş başlatın. Hem fiziksel olarak enerjinizi atabilir hem de birlikte gülebilirsiniz.
- 3.Evcil Hayvan Taklidi Yapın:** Kedi, köpek, aslan ya da balina taklidi yaparak hareketli bir oyun oynayın. Bu, çocuğunuzun beden farkındalığını artırır.
- 4.Küçük Çiftlik Oyunları:** Oyuncak hayvanları kullanarak bir çiftlik kurun ve onlara yemek hazırlayın, gezintiye çıkartın.
- 5.Renkli Balon Yarışı:** Balonları bir odanın içinde havada tutmaya çalışın, ama sadece bir renk seçin ve o renkteki balonları yakalayın!

## Unutmayın: Mükemmel Değil, Gerçek Ebeveynlik Önemli

Oyuncu ebeveynlik, mükemmel olmayı değil, bağlantıda kalmayı hedefler. Her an güleceksiniz, her zaman sabırlı olacaksınız diye bir şey yok. Bazen yorulacaksınız, bazen bağıracaksınız, bazen oyun oynayacak haliniz olmayacak. Bu çok normal.

Ama şunu unutmayın: Çocuğunuzla günde 15 dakika gerçekten bağlantı kurduğunuz bir oyun, saatlerce aynı evde oturmaktan çok daha değerli olabilir.

**Aslı YILMAZ**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı

### Kaynakça:

- Cohen, L. J. (2019). Oyuncu Ebeveynlik. (Çev. Z. Öztürk). Kaknüs Yayınları.
- Aral, N. & Gürsoy, F. (2007). Oyun ve Oyuncak. YA-PA Yayınları.
- Sezer, T. & Dönmez, Y. E. (2016). Oyun temelli ebeveynlik yaklaşımlarının çocuk gelişimine etkisi. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi, 4(2), 55-67.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2014). Bütün-Beyinli Çocuk. (Çev. F. Çiçek). Pegasus Yayınları.

# MINDFULNESS:

## *Bir Yaşam Tarzı*

*"Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın. Düşünceler geldiğinde, onları yargılamadan izleyin. Şu an burada, sadece bu an var."*

Modern yaşamın koşuşturmacası içinde, çoğu zaman kendimizi ya geçmişin gölgesinde ya da geleceğin belirsizliğinde buluyoruz. Oysa hayat, yalnızca şu an yaşadığımız andır. Bu farkındalıkla yaşamak, sadece kendi zihinsel ve bedensel sağlığınıza değil, çocuklarımızla kurduğumuz ilişkilere de derinlik kazandırır. İşte tam bu noktada, "mindfulness" yani 'bilinçli farkındalık' hayatımıza rehberlik eder.

### **Mindfulness Nedir?**

Mindfulness, kişinin dikkatini bilinçli bir şekilde şimdiki ana yönlendirmesi ve bu anı yargılamadan kabul etmesidir. Düşünceler, duygular veya bedenimizdeki hisler... Ne olursa olsun, onları bastırmak yerine fark eder, adeta bir bulut gibi gelip geçmelerine izin veririz. Bu durum, stresin azalmasına, duygusal regülasyonun gelişmesine ve genel yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlar.

Bu yaklaşım, modern psikolojide stres, kaygı ve duygusal dengesizliklerle başa çıkmada oldukça etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Ancak mindfulness yalnızca bireysel bir uygulama değildir. Aile içinde uygulandığında, çocuklarla bağ kurmayı güçlendirir, sağlıklı iletişimi artırır ve aile ortamını sakinleştirir.



## Ebeveynlikte Mindfulness: Bilinçli Anne-Baba Olmak

Birçok ebeveyn çocuklarıyla daha sabırlı, daha anlayışlı ve daha etkili iletişim kurmak ister. Ancak bunu başarmak için önce kendi içsel dengesini sağlaması gerekir. Mindfulness, ebeveynin sadece çocuğa değil, önce kendisine şefkat göstermesini sağlar. Kendi duygularını düzenleyebilen bir ebeveyn, çocuğunun da duygusal gelişimine sağlıklı bir zemin hazırlar.

## Duygusal Tepkiler Yerine Bilinçli Seçimler

Çocuklar beklenmedik şekilde davranabilir. Ağlayabilir, öfkelenebilir, karşı gelebilir. Bu gibi anlarda farkındalıkla hareket eden bir ebeveyn, otomatik tepkiler yerine bilinçli tepkiler verir. Birkaç saniyelik derin bir nefes almak bile, çocuğunuza vereceğiniz tepkiyi tamamen değiştirebilir.

## Çocuklarla Duygusal Bağ Kurmanın Farkındalıklı Yolu

Mindfulness, çocuklarla geçirilen zamanı daha nitelikli hale getirir. Telefon ekranından başımızı kaldırıp çocuğumuzun gözlerine baktığımızda, gerçekten orada olduğumuzu hissettiririz. Bu küçük anlar, çocukların duygusal gelişimi için son derece değerlidir.

“Buradayım ve seni dinliyorum.”

Çocuklar, özellikle duygularını ifade ederken kendilerini anlaşılmış hissetmek ister. Mindful bir ebeveyn, çocuğunu dinlerken sadece kelimeleri değil, duygularını da duyar. Bu, çocuğa “önemlisin” mesajı verir.



## Stresli Anlarda Aile İçin Sakin Bir Liman Olmak

Günümüz dünyasında stres kaçınılmazdır. Ancak mindfulness sayesinde, stresin esiri olmak yerine onunla sağlıklı şekilde baş edebiliriz. Ebeveynler olarak stresli olduğumuzda, bu enerji çocuklara da yansır. Bu nedenle önce kendi stresimizle ilgilenmeli, sonra çocuklarımıza bu beceriyi öğretmeliyiz.

## Basit Bir Egzersiz: 3 Derin Nefes

Zor bir an yaşadığınızda, çocuğunuza birlikte üç derin nefes almayı önerin. Bu alışkanlık, zamanla otomatik bir rahatlama yöntemi haline gelecektir. Hem kendiniz hem de çocuğunuz için koruyucu bir kalkan yaratmış olursunuz.

## Mindfulness'ın Fiziksel Sağlığa Katkısı

Farkındalık yalnızca ruhsal değil, fiziksel sağlığı da destekler. Yapılan bilimsel araştırmalar, mindfulness uygulamalarının bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, uyku kalitesini artırdığını ve kronik ağrılarda bile olumlu etkiler sağladığını ortaya koymuştur.

## Uyku Öncesi Sessizlik Ritüeli

Gün sonunda birkaç dakikalık sessiz oturuş, çocuğunuzu uykuya hazırlar. Bu kısa zaman dilimi, hem zihinsel hem de fiziksel olarak gevşemeye yardımcı olur.



# Ailede Mindfulness Uygulama Rehberi

## 1. Nefes Egzersizleriyle Başlayın

Günde sadece 2 dakika ile başlayın. Çocuğunuzla birlikte "göğsünüz nasıl yükseliyor, nasıl iniyor" bunu gözlemleyin.

## 2. Birlikte Sessiz Zamanlar Oluşturun

Televizyon kapalı, telefonlar uzakta... Sadece birlikte geçirilen sakin birkaç dakika bile yeterlidir.

## 3. Duyguları Anlamlandırma Oyunu

"Bugün hangi duygun bir renk olsaydı, hangi renk olurdu?" gibi oyunlarla çocuğunuzun duygularını ifade etmesini kolaylaştırın.

## 4. Bilinçli Yeme Pratiği

Birlikte yediğiniz bir meyveyi (örneğin çileği) yavaşça koklayın, tadına dikkat edin. Çocuklar duyularını kullanarak anda kalmayı öğrenirler.

## 5. Düşünce Balonları ile Tanıştırın

Çocuğunuza zor bir düşünce geldiğinde, bunu bir bulut gibi hayal edip geçmesine izin vermeyi öğretin.

## 6. Günlük Tutma

Çocuklarımızla beraber duygu ve düşüncelerimizi yazmak mindfulness pratiğine katkı sağlar. Her gün birkaç dakika ayırarak çocuğunuzla duygu ve deneyimlerinizi yazın. Bu, kendinizi daha iyi anlamanıza ve duygusal denge sağlamanıza yardımcı olur.

## Son Söz: Ailede Farkındalıkla Büyümek

Mindfulness, kısa süreli bir teknik değil, yaşam boyu sürececek bir yolculuktur. Bu yolculukta ailenizle birlikte yürümek, ilişkilerinizi güçlendirmenin en güzel yollarından biridir. Her gün küçük adımlarla başladığınız bu farkındalık hali, zamanla büyük dönüşümlerin habercisi olacaktır.

Birlikte daha fazla gülümseyin, daha çok göz teması kurun, daha sık derin nefes alın.

**Şimdi derin bir nefes alın ve bugünü fark edin. Çünkü hayat, sadece bu andadır.**

**Aycan Daştemir**  
Lise Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

### Kaynakça:

- Harvard Business Review Press. (2018). Mindfulness. (L. Göktem, Çev.). Optimist Yayın Grubu.
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness - Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı. İnkılap Kitabevi.
- Atalay, Z. (2020). Mindfulness - Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı. Masalperest Yayınları.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2024). Mindful ebeveynlik (P. Soğangöz, Çev.). Üçüncü Göz Yayınları.

# SOSYAL YALNIZLIK



## Yalnızlık Nedir?

Yalnızlık genel anlamda bireyin diğer insanlardan uzak kalması durumudur. Ancak sadece bireysel olarak yalnız kalmak demek değildir. Kişi kalabalık içerisinde de yalnız kalabilir. Yalnızlık bireysel ve durumsal olarak farklılık gösterdiği için çok katmanlı bir kavramdır. Yalnızlık her gelişim döneminde karşılaştığımız bir olgudur.

## Yalnızlık Hissinin Nedenleri

**Ailevi Faktörler ve İlişkiler:** Aile içi çatışma, aile ilişkilerindeki bozulmalar, aile üyeleriyle yeterli iletişim kuramama ile yalnızlık hissi yoğunlaşabilir.

**Sosyal İlişkilerdeki Zorluklar:** Sosyal beceri gelişimi, zorbalık ya da dışlanmaya maruz kalan çocuklarda yalnızlık duygusu artabilir.

**Duygusal ve Psikolojik Değişiklikler:** özellikle ergenlik döneminde yaşanan birçok değişiklik ile kimlik bunalımı, yalnızlık hissi, sosyal kaygı artabilir.

## Yalnızlık Belirtileri

Üzüntü, boşluk hissi, can sıkıntısı, halsizlik gibi duyguların yalnızlık yaşayan birey ve çocuklarda hissedilebileceği gibi bazı davranışsal işaretler de gösterilebilir.

**Geri çekilme:** Çocuğun içine kapanması, eskiden keyif aldığı aktivitelere daha az ilgi göstermesi ve yalnız başına daha fazla vakit geçirmesi,

**Duygusal çöküş:** Depresyon, umutsuzluk, kaygı gibi duygusal durumların yaşanması,

**Üzüntü / sinirlilik:** Çocuğun sık sık üzgün görünmesi, normalden daha çabuk sinirlenmesi, duygusal olarak güçlü tepkiler vermesi,

**Davranış değişiklikleri:** Çocuğun iletişim kurmaktan kaçınması, daha az konuşması, duygularını ifade etmede zorluk, uyku ve yeme sorunları yaşaması,

**Düşük özsaygı:** Çocuğun/ergenin kendini yetersiz, değersiz, sevilmediğini hissetmesi,

**Fiziksel şikayetler:** Tıbbi neden olmaksızın yaşanan ve artan baş ve mide ağrısı şikayetleri,

Ekran kullanımının artması: Sosyalleşmek yerine telefon, tablet, bilgisayar, televizyon karşısında fazla zaman geçirmesi gibi belirtiler gösterebilir.



## Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

**Aile ilişkilerinin güçlenmesi:** Ailesiyle daha fazla iletişim kuran ve duygusal destek alan çocukların yalnızlık hissiyle başa çıkabildikleri görülmektedir.

**Açık konuşmalar yapın:** Çocuğunuzun açıkça nasıl hissettiğini sormak, anlayış göstermek ve çocuğun ciddiye alındığını hissetmesi önemlidir. Yalnız ve üzgün hissetmenin normal olduğunu ve yanında olduğunuzu hissetmeye ihtiyaçları olabilir.

**Duygusal farkındalık ve kendini tanıma:** Özellikle ergenlik döneminde çocukların duygusal durumlarını anlamaları, kabul etmeleri, duygusal ihtiyaçlarını tanımaları yalnızlık hissiyle sağlıklı başa çıkmalarını sağlar.

**Sosyal bağlantıları güçlendirin, teşvik edin:** Çocuğunuzun yeni arkadaşlar edinmesini, gerekirse kulüplere kaydolmasını ya da hobilerine yönelmesini teşvik edebilirsiniz.

**Ortak faaliyetler yapmak:** Çocuğunuzun hoşlandığı aktiviteleri onunla beraber yapmak hem aranızdaki bağı güçlendirmede hem de açık konuşmalar için alan yaratmada fırsat sunabilir.

**Rutinler oluşturun:** Belli bir süzenin olması çocukların kendini güvende hissetmesini sağlar. Düzenli yemek saatleri, akşam rutinleri, aktiviteler ile kendini güvensiz ve yalnız hisseden çocuklara destek olabilir.

**Kendinizi önemseyin, kendinize iyi bakın:** Çocuklar ebeveynlerinin ruh hallerine karşı hassastır. Kendi dengenize dikkat etmek, rahatlamanızı sağlamak, huzur ve güven ortamını oluşturduğunuzda hem kendiniz için hem de çocuk için olumlu ortam oluşturabilirsiniz.

**İş birliği kurma:** Öğretmenler ve eğitimcilerle konuşarak birlikte olası çözümler geliştirebilir, çocuğunuzu destekleyebilirsiniz.

**Profesyonel destek alma:** Çocuğunuza kendi başınıza yardımcı olmanın yanında profesyonel destek almak da yararlı olabilir. Yalnızlığın altında yatan başka bir sorun söz konusu olabilir, depresif belirtiler gösteriyor olabilir. Bu durumda danışmanlık hizmetinden yararlanma, yalnızlığın nedeninin anlaşılmasına ve duygularla başa çıkma yolları geliştirmesi konusunda çocuğa yardımcı olabilir.

Tüm bunların yanında, çocuğun yalnızlığıyla başa çıkmasını desteklemek, kendi yollarını bulmaları için gerekli zamanı vermek, cesaretlendirmek ve anlaşıldığını hissettirmek temelde yapabileceğiniz önemli noktalardandır.



## Sosyal Yalnızlık Nedir?

Sosyal yalnızlık, bireyin yeterli, kaliteli sosyal ilişkiye sahip olamama durumudur. Sosyal çevredeki eksiklikler, mevcut ilişkilerin tatmin edici olmaması ile birey kendini izole edilmiş, dışlanmış ve dolaşısıyla yalnız hissetmeye başlar. Sosyal bağlantıların eksik olması ile birey sosyal etkileşimden uzak, yeni ilişkiler kurma ya da var olan ilişkileri sürdürme becerisinin yetersiz kalması söz konusu olabilmektedir. Sadece fiziksel yalnızlık değil, duygusal bir durum da söz konusudur. Kişi kalabalık ortamda ya da sosyal etkinliklerde bulunsa dahi kendini yalnız hissedebilir. Teknoloji kullanımının artması ile yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalması sosyal yalnızlığı arttırabilmektedir. Sosyal yalnızlık hem fiziksel hem ruh sağlığını hem de yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Yalnızlık zaman zaman herkesin hissedebileceği bir duygudur ancak uzun süreli yalnızlık hissinin fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebileceğini de göz önünde bulundurmak gerekir.

Çocuklarda yalnızlığın fark edilmesi daha zordur ve ergenlikte de bireylerin ciddi şekilde etkilendikleri görülmektedir. Yalnızlık, yeni şehre taşınma, okul değişikliği, arkadaş edinmede zorluk yaşama, ebeveynlerin ayrılması, aile durumundaki değişiklikler, okulda dışlanma ya da zorbalığa maruz kalma gibi birçok durumdan kaynaklanabilir.

Özellikle ergenlik döneminde fiziksel, duygusal, psikolojik değişikliğin yaşandığı, sosyal ilişkilerin şekillendiği göz önünde bulundurulursa yalnızlık hissinin derinleşmesi, duygusal olarak izolasyon yaşaması görülebilir. Sosyal ortamlardan uzaklaşan çocuk ve ergenlerde sosyal yalnızlık görülebilir.



## Sosyal Yalnızlık ve Duygusal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnız arasındaki farkı anlamak önemlidir. Sosyal yalnızlık, sosyal bağlantıların eksikliği, yetersizliği iken duygusal yalnızlık derin, anlamlı ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık sosyal bağlantıların yetersiz olması durumudur. Yeni bir şehre taşınan kişinin eski arkadaşlarından ve çevresinden uzak olması, yeni ilişkiler kuramamış olması sosyal yalnızlığa örnek olarak verilebilir. Evli kişinin eşiyle duygusal bağ kuramaması, duygusal ilişkilerinin tatmin edici olmaması veya desteklenmediğini hissetmesi duygusal yalnızlığa örnektir. Birçok sosyal bağlantınız ve çevreniz olabilir ancak bu etkileşimler derin ve anlamlı değilse duygusal yalnızlık yaşanabilir. Bu iki yalnızlık zaman zaman iç içe geçebilir ve birlikte ele alınması gerekebilir.

Sosyal yalnızlıkta bireylerin toplum ile ilişkilerin, bağını güçlendirmek, tatmin edici sosyal ilişkiler kurarak belirli stratejiler uygulanabilir. Sosyal etkinliklere katılmak, sosyal beceriler geliştirmek, profesyonel destek almak gibi başa çıkma yöntemleri kullanılabilir.

## Sosyal Yalnızlığı Arttıran Faktörler

**Yaşam Tarzı:** İş hayatı, okul, yoğun mesai saatleri sosyal bağlantılar kurmayı zorlaştırabilir.

**Teknoloji Kullanımı:** Sosyal medya, çevrimiçi platformlarda vakit geçirmek yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına neden olabilir. Sosyal medyada kişilerde bağlantıda kalınsa bile derin duygusal bağlar kurmak zorlaşır.

**Kentsel Yaşam ve Anonimlik:** Kentsel yaşam ve anonimlik ile birey kendini izole edilmiş, yalnız hissedebilir. Topluluk duygusu ve komşuluk ilişkilerinin de azalması sosyal yalnızlığı arttırabilir.

## Sosyal Yalnızlığın Belirtileri ve Etkileri

Sosyal yalnızlık, davranış, duygu ve fiziksel sağlık ile kendini gösterir. Bu belirtiler zamanlar sosyal yalnızlığın yaratmış olacağı etkileri de görmemize olanak sağlar.

### Davranışsal

Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınma, yalnızlığı tercih etme, sosyal ortamlarda kendini rahat hissedememe, sosyal etkileşimden kaçınma ve sosyal becerilerde zayıflık, yeni ilişkilere karşı isteksizlik gibi davranışsal belirtiler gözlemlenir.

### Duygusal ve Psikolojik

Yalnızlık hissi ile bireyin duygusal ve psikolojik sağlığının olumsuz etkilendiği, depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı gibi duygusal sorunlara yol açtığı görülmektedir. Çocuğun kendini değersiz ve dışlanmış hissetmesiyle birlikte genel ruh sağlığı olumsuz etkilenir. Sosyal destek eksikliğiyle beraber stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesini olumsuz etkileyebileceği ve ruh sağlığını etkileyebileceği söylenebilir.

### Fiziksel Sağlık

Sosyal olarak izole olan bireylerde bağışıklık sisteminin zayıfladığı, kalp rahatsızlıkları, mide sorunları, uyku ve yeme bozuklukları ve kronik hastalıkların gelişme riskini arttırabilir.



## Sosyal Yalnızlık ile Başa Çıkma Yöntemleri Nelerdir?

**Yeni Sosyal Bağlantılar Kurma:** Yeni hobi edinmek, ilgi alanlarına daha fazla vakit ayırmak, benzer ilgi alanına sahip insanlarla tanışmak, doğal ve rahat ortamda yeni arkadaşlıklar kurmayı kolaylaştırabilir. Gönüllü toplum hizmetlerine katılmak, ilgi duyulan kurs ve atölyelere gitmek diğer insanlarla etkileşim kurmak için iyi bir fırsat olabilir.

**Sosyal Becerileri Geliştirme:** Dinleme, empati gösterme, kendini açıkça ifade etme, küçük ortamlardan daha büyük sosyal ortamlara geçmek, göz teması kurarak iletişime geçmek sosyal bağlantıları oluşturmada destekleyici adımlardır.

**Profesyonel Yardım Alma:** Sosyal yalnızlığın altında yatan nedenleri görmek, sosyal becerileri geliştirmek, destek gruplarına katılarak benzer deneyimleri yaşamış insanlarla bir arada olmak duygusal destek sağlar.

**Topluluk Etkinliklerine Katılma:** Konserler, festivaller, spor etkinliklerine katılarak sosyal bağlantılar kurulabilir.

## Teknoloji Ve Sosyal Yalnızlık

Teknoloji hem sosyal bağları güçlendirebilir hem de yüz yüze etkileşimleri azaltarak sosyal yalnızlığı arttırabilir. Coğrafi sınırlar aşarak aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmayı kolaylaştırabilir, ilgi alanlarına uygun gruplara katılmayı sağlayabilir. Çevrimiçi destek gruplarına da katılma fırsatı sunabilir. Ancak yüzeysel ve geçici ilişkilerin yaşanması, başka hayatları görerek kıyaslama yapmak ve kendini yetersiz hissetmeye de yol açabilir. Teknolojiyi yüz yüze etkileşimler için kullanmak, sosyal medya detoksu yaparak yüz yüze buluşmalara vakit ayırmak ilişkileri derinleştirmeye yardımcı olur.

Yalnızlık hayatımızda yaşayabileceğimiz olağan bir durumdur. Şiddeti, gündelik hayata etkisi, sosyal ilişkiler, psikolojik ve fiziksel sağlıkta bozulmalar meydana geliyorsa uygun başa çıkma stratejileri ile sosyal yalnızlığın olumsuz etkisi zamanla azaltılabilir. Çocuklara güvenli ortam sunmak en önemli desteklerden biri olacaktır.

**Elmira GÜNAYDIN**

Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

### Kaynakça:

- Özsat, K., Işıktaş, S., & Yaman Lesinger, F. (2022). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (1), 76-86. <https://doi.org/10.55107/turksosbil-der.1106924>
- Eroğlu, H., Esen Aygün, H., & Aksoy, S. (2024). Sosyal duygusal yalnızlık ve sosyotelist davranış [Phubbing] arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Sosyal Ve Eğitim Bilimleri Dergisi(22), 1-25.<https://doi.org/10.20860/ijoses.1451388>
- Tatlı, E. (2025, Ocak 23). Ergenlerde yalnızlık hissi. <https://eldataatli.com/ergenlerde-yalnizlik-hissi/>
- Psikomental Psikoloji (2024, Temmuz 5). Sosyal yalnızlık nedir? <https://psikomental.com.tr/sosyal-yalnizlik-nedir/>



# PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA: GÜÇLÜ BİR ZİHİN İNŞA ETMEK

Hayat, beklenmedik zorluklarla doludur. Kişisel travmalar, kayıplar, stresli iş ortamları, sağlık sorunları ve toplumdaki genel belirsizlikler, psikolojik dayanıklılığımızı zorlar. Ancak, bu zorluklarla başa çıkmanın, duygusal iyileşmeyi hızlandırmanın ve daha sağlıklı bir ruh hali oluşturma yolları vardır. İşte bu noktada, psikolojik esneklik devreye girer. Psikolojik esneklik, bir kişinin stresli ve travmatik durumlar karşısında yalnızca hayatta kalma değil, aynı zamanda bu süreçlerden güçlenerek çıkma yeteneğidir.

## Psikolojik Esneklik: Tanım ve Önemi

Psikolojik esneklik, bireylerin zor durumlarla karşılaştığında ruhsal dengesini koruyarak, bu süreçlerden dersler çıkarması ve yaşamlarına devam etme kapasitesidir. Esneklik, bir kişinin zorluklarla mücadele etme şekliyle ilgilidir; bazı insanlar bu süreçlerde daha kolay iyileşirken, diğerleri uzun süreli olumsuz etkiler yaşayabilir. Bu, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin önemini gözler önüne serer. Bu kavram, yalnızca bir kriz anında hayatta kalmayı değil, aynı zamanda kişisel gelişimi ve büyümeyi de içerir. Psikolojik esneklik, insanları sadece daha güçlü değil, aynı zamanda daha sağlıklı, daha dengeli ve daha tatmin edici bir yaşama yönlendirir.

## Psikolojik Esnekliği Geliştiren Faktörler

Psikolojik esneklik, doğuştan gelen bir özellik olmanın ötesindedir. İnsanlar bu yeteneği, çevrelerinden, yaşadıkları deneyimlerden ve içsel güçlerinden etkilenecek şekilde geliştirirler. Esnek bir kişi, yaşadığı olumsuz durumları fırsata çevirmekte uzmandır. Peki, psikolojik esneklik nasıl gelişir?





### 1.Sosyal Destek ve İlişkiler

Sosyal destek, psikolojik esnekliğin temel taşıdır. Yapılan araştırmalar, güçlü sosyal ağların stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını göstermektedir (Cohen & Wills, 1985). Kişilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve toplumdan aldıkları destek, onlara güven ve güç verir.

### 2.Duygusal Zeka ve Farkındalık

Duygusal zekanın gelişmesi, bireylerin zorlayıcı durumlarda duygusal tepkilerini kontrol etmelerini sağlar. Farkındalık (mindfulness) uygulamaları, stresli anlarda kişilerin duygu ve düşüncelerini gözlemlemelerini ve bu duygusal akışı yönetmelerini öğretir (Kabat-Zinn, 2003).

### 3.Güçlü Bir Anlam Arayışı

Zorluklar karşısında, bir anlam arayışı ve hedef belirleme, bireylerin süreci daha az travmatik hale getirebilir. Kendini ve yaşadığı durumu anlamlandıran bireyler, hayatta kalma şanslarını artırır. Viktor Frankl'ın (2006) "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserinde, zor durumlarla başa çıkmak için anlam bulmanın önemini vurgulamaktadır.

### 4.Esnek Zihinsel Stratejiler

Esnek kişiler, olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğine sahiptir. Problem çözme ve esnek düşünme teknikleri, olumsuzlukları aşmada etkili olabilir. Ayrıca, sorunları çözme konusunda yaratıcı olma ve pozitif bakış açısı geliştirme, bu süreçte yardımcı olur (Folkman & Moskowitz, 2000).

## Zorluklarla Başa Çıkma Stratejileri

Zorluklarla başa çıkma süreci, kişiden kişiye değişen bir deneyimdir. Ancak bazı genel stratejiler, herkes için faydalı olabilir:

### •Kendine Şefkat

Kendine karşı nazik olmak, psikolojik esnekliğin önemli bir bileşenidir. İnsanlar zorluklar karşısında kendi hatalarını kabul edebildiklerinde, bu onları daha hızlı iyileşmeye yönlendirir (Neff, 2003). Kendine şefkat, insanın içsel eleştirisini hafifletir ve daha sağlıklı bir düşünsel ve duygusal süreç oluşturur.

### •Pozitif Düşünme ve Anlamlı Hedefler Belirlemek

Olumsuz düşüncelerle savaşmak, zorluklar karşısında daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmenin önemli bir yoludur. Ayrıca, uzun vadeli anlamlı hedefler koymak, zorluklarla başa çıkmanın gücünü artırır. Bu hedefler, bireylerin daha büyük bir amaç için savaşmalarını sağlar.

### •Fiziksel Sağlık ve Zihinsel Esneklik

Fiziksel sağlığın korunması, zihinsel esnekliği doğrudan etkiler. Düzenli egzersiz yapmak, yeterli uyumak ve dengeli beslenmek, psikolojik dayanıklılığı artırabilir (Prati & Pietrantonio, 2009). Fiziksel sağlıklı bir beden, stresle başa çıkma yeteneğimizi artırır.



Psikolojik esneklik, bireylerin sadece krizleri atlattıklarını değil, aynı zamanda bu süreçlerden büyümelerini sağlar. Zorluklar, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve her birey bu zorlukları farklı şekillerde deneyimler. Ancak psikolojik esneklik, bu deneyimlerin sonunda büyümeyi ve yeniden dengeyi bulmayı mümkün kılar. Esnek olmak, yaşamın zorluklarıyla daha etkili başa çıkmanın anahtarıdır. Her birey, bu beceriyi geliştirebilir ve daha güçlü, daha dengeli bir yaşam sürebilir.

**Aslı YILMAZ**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı

#### **Kaynakça:**

Gençtan, E. (2019). İnsan Olmak. Remzi Kitabevi.

Neff, K. D. (2003). Kendine şefkat: Anlamı, ölçümü ve psikolojik etkileri. (Çev. M. Akın), Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(39), 87-97.

Kabat-Zinn, J. (2003). Farkındalık temelli stres azaltma: Teorik temelleri ve klinik uygulamaları. (Çev. A. Özkan), Klinik Psikiyatri Dergisi, 6(2), 67-74.

Frankl, V. E. (2006). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. S. Budak). Okuyanlar Yayınları.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Pozitif psikoloji ve başa çıkma stratejileri. (Çev. A. Bal), Türk Psikoloji Yazıları, 3(6), 45-60.



# DİJİTAL OBEZİTE: ÇOCUKLAR VE AİLELER İÇİN TEHDİT OLUŞTURAN YENİ BİR BAĞIMLILIK

## Dijital Obezite Nedir?

Son yıllarda, teknoloji kullanımının hızla artmasıyla birlikte, dijital dünyanın çocuklar üzerindeki etkisi daha fazla dikkat çekmektedir. "Dijital obezite" terimi, bireylerin dijital cihazları aşırı kullanmaları sonucu yaşadıkları fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu terim, genellikle çocuklar ve ergenler üzerinde yoğunlaşsa da, aslında her yaş grubunu etkileyebilecek bir sorundur. Dijital obezite, kişilerin dijital medya araçlarına bağımlı hale gelmesi, hareketsizlik ve aşırı ekran süresi gibi durumları içerir.

Dijital obezitenin tıpkı fiziksel obezite gibi, bireylerin sağlığını tehdit etmesi, toplumların geleceği için önemli bir mesele haline gelmiştir. Teknolojik cihazların çekiciliği, özellikle çocuklar için eğitimden eğlenceye kadar pek çok farklı alanda cazip fırsatlar sunsa da, aşırı kullanımın olumsuz etkileri giderek daha fazla gözlemlenmektedir.



## Dijital Obezitenin Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

### 1.Fiziksel Etkiler:

Dijital cihazların aşırı kullanımı, fiziksel sağlık üzerinde bir dizi olumsuz etkiye yol açmaktadır:

- Göz Yorgunluğu ve Görme Bozuklukları:** Ekranlar, sürekli olarak göz kaslarını zorlar. Uzun süre ekrana bakmak, gözde kuruluk, bulanık görme ve baş ağrılarına neden olabilir.
- Fiziksel Hareketsizlik:** Çocuklar ve ergenler, dijital cihazlarla vakit geçirirken genellikle hareket-siz kalırlar. Bu da obezite, kas-iskelet sistemi problemleri ve genel fiziksel zayıflama gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Uyku Düzeni Bozuklukları:** Ekran ışığı, melatonin salgısını engelleyerek uyku düzenini bozabilir. Gece geç saatlere kadar ekran başında geçirilen vakit, özellikle çocuklarda uykusuzluğa ve aşırı yorgunluğa neden olabilir.

### 2.Psikolojik Etkiler:

Dijital obezite yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz, aynı zamanda psikolojik etkiler de gösterir:

- Bağımlılık ve Duygusal Bozukluklar:** Dijital cihazlar, özellikle sosyal medya ve oyunlar, kullanıcıları bağımlı hale getirebilir. Bu durum, yalnızlık, depresyon, kaygı ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunları tetikleyebilir.
- Dikkat Sorunları ve Hiperaktivite:** Sürekli dijital içerik tüketimi, çocukların dikkat sürelerini kısaltabilir ve hiperaktivite belirtilerine yol açabilir.
- Sosyal İletişim Eksikliği:** Dijital dünyada geçirilen fazla zaman, yüz yüze iletişim becerilerinin zayıflamasına ve çocukların sosyal becerilerinin gelişmemesine yol açabilir. Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde yalnızlık hissine neden olabilir.



## Dijital Obeziteyi Önlemek İçin Ailelere Öneriler

Dijital obezitenin zararlarını önlemek ve çocukları sağlıklı bir dijital yaşam tarzına yönlendirmek için aileler önemli bir rol oynamaktadır. İşte bu konuda ailelere öneriler:

**1.Ekran Süresi Sınırlaması:** Aileler, çocuklarının ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamalıdır. Amerikan Pediatri Akademisi (APA) çocuklar için ekran süresi sınırlarını belirlemiş olup, 2-5 yaş arası çocuklar için günde 1 saatten fazla ekran süresi önerilmezken, 6 yaş ve üzeri çocuklar için ekran süresi günlük 2 saatle sınırlandırılmalıdır.

**2.Ekranlardan Uzak Zamanlar Planlamak:** Aileler, çocuklarıyla birlikte dışarıda vakit geçirmek, kitap okumak, el işi yapmak gibi ekran dışı etkinliklere zaman ayırarak dijital dünyanın etkisinden uzaklaşmalarını sağlayabilirler.

**3.Dijital Detoks Uygulamaları:** Bazı dijital platformlar, ebeveynlerin çocuklarının dijital alışkanlıklarını izlemelerine ve sınırlamalar getirmelerine yardımcı olan araçlar sunmaktadır. Bu araçlar sayesinde, dijital dünyadan kısa süreli de olsa "detoks" yapmak mümkün olabilir.

**4.Rol Model Olmak:** Aile üyeleri, çocuklarına dijital cihazları nasıl sağlıklı bir şekilde kullanacakları konusunda örnek olmalıdır. Ailelerin kendileri de ekran başında geçirdikleri zamanı sınırlayarak, çocuklarına dijital dünyada dengeyi nasıl kuracaklarını gösterebilirler.

**5.Dijital Medya İçeriğini Seçmek:** Çocukların dijital içeriklere maruz kalması kaçınılmazdır, ancak bu içeriklerin kaliteli ve eğitici olmasına özen gösterilmelidir. Aileler, çocuklarının izlediği videoları, oyunları ve sosyal medya içeriklerini birlikte seçmeli ve ne tür içeriklerin sağlıklı olduğunu tartışmalıdır.

Dijital obezite, hızla dijitalleşen dünyada büyüyen bir tehdit olmaya devam etmektedir. Çocuklar ve ergenler, dijital dünyada geçirdikleri zamanla sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişimlerini de olumsuz etkileyebilirler. Aileler, dijital obeziteyi önlemek için bilinçli bir yaklaşım sergileyerek, çocuklarına sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırabilirler. Ekran süresi yönetimi, aile içi iletişim ve dijital detoks gibi stratejiler, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerini ve gelişmelerini destekleyecektir.



## Ailelere Öneriler:

- Ekran Süresi Sınırlaması Yapın:** Çocuklar için günlük ekran süresini 1-2 saat ile sınırlayın.
- Ekran Dışı Etkinliklere Zaman Ayırın:** Ailece dışarıda yürüyüş yapmak, kitap okumak veya masa oyunları oynamak gibi aktivitelerle ekran süresini dengeleyin.
- Dijital Detoks Zamanı Belirleyin:** Haftada bir gün veya belirli saatlerde tüm aile bireylerinin ekranları kapatıp birlikte vakit geçirmesini sağlayın.
- Ekran İçeriğini Seçin:** Çocuklar için eğitici ve yaşlarına uygun içerikleri tercih edin.
- Aile İçi Dijital Kurallar Oluşturun:** Akşam yemeklerinde, yatmadan önce ve sosyal zamanlarda ekran kullanmamaya özen gösterin.
- Dijital Dünya Hakkında Konuşun:** Çocuklarınızla dijital dünyanın etkileri ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları hakkında açıkça konuşun.
- Rol Model Olun:** Kendi dijital alışkanlıklarınızı gözden geçirerek, çocuklarınıza örnek olun.
- Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Edin:** Dijital cihazlardan uzak zamanlarda spor, dans veya açık hava etkinlikleri yapmalarını destekleyin.

## Kaynakça:

- American Academy of Pediatrics. (2016). "Media and Children." Pediatrics, 138(5), e20162591.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). "Media use and child well-being: A review of the literature." Psychology of Popular Media Culture, 7(3), 290-304.
- Türk Pediatri Kurumu (TPK). (2020). Çocuklarda Ekran Maruziyeti ve Öneriler. Erişim adresi: <https://www.turkpediatri.org.tr>
- Türkiye Çocuk ve Medya Hareketi. (2019). Çocukların Medya Kullanımı ve Dijital Riskler. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Yayınları. Erişim adresi: <https://www.cocukvemedyahareketi.org.tr>
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK). (2022). Türkiye'de Dijital Okuryazarlık ve Çocukların Güvenli İnterneti Kullanımı Raporu. Erişim adresi: <https://www.btk.gov.tr>

## Konuyla İlgili Kitap Önerileri

### 1. "Dijital Çocuk: Ekran Çağında Sağlıklı Çocuk Yetiştirme" - Dr. Hakan Yılmaz

Bu kitap, dijital dünyada büyüyen çocukların sağlıklı gelişimi için ailelere pratik öneriler sunuyor. Ekran süresi, sosyal medya kullanımı ve dijital dünyadaki tehlikeler hakkında ailelere rehberlik eder.

### 2. "Ekran Bağımlılığı: Teknoloji, Çocuklar ve Aileler" - Prof. Dr. Bülent Cihangir

Teknolojik cihazların çocuklar üzerindeki etkilerini ele alan bu kitap, dijital bağımlılıkla mücadele yollarını ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmeyi anlatıyor. Aileler için uygulanabilir çözüm önerileri sunuluyor.

### 3. "Dijital Bağımlılık ve Çocuklar" - Dr. Emre Kızılkaya

Dijital bağımlılıkla ilgili farkındalık yaratmayı amaçlayan bu kitap, çocukların teknolojiyle olan ilişkisini ve bunun aileler üzerindeki etkilerini tartışıyor. Ayrıca, dijital bağımlılıkla başa çıkmak için pratik yöntemler sunuyor.

### 4. "Çocuklarda Dijital Bağımlılık" - Dr. Halit Yerebakan

Çocuklar ve ergenlerde dijital bağımlılığın gelişimi ve bunun önlenmesi üzerine bilgi veren bu kitap, ebeveynler ve öğretmenler için rehberlik sağlıyor.

### 5. "Ekran Bağımlılığına Son: Çocuklar İçin Dijital Detoks" - Çiğdem İyigün

Dijital detoksun çocuklar için nasıl uygulanabileceğine dair öneriler içeren bu kitap, ekran bağımlılığıyla mücadele etmek isteyen aileler için faydalı bilgiler sunuyor.

### 6. "Digital Detox for Kids" - Laura Berman Fortgang

Bu kitap, çocuklara dijital dünyada geçirilen zamanı nasıl sınırlandırabileceklerini ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirebileceklerini anlatıyor. Çocuklar için dijital detoksun önemini basit bir şekilde açıklıyor.

**İ. Aydanur Özkan**

İlkokul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

# POPÜLER EBEVEYNLİK HATALARI: DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 7 TUZAĞI AŞMAK

Ebeveynlik, hayatın en zorlu ama aynı zamanda en ödüllendirici yolculuklarından biridir. Her ebeveyn, çocuğunun en iyi şekilde gelişmesini istemekle birlikte bazen farkında olmadan bazı hatalar yapabilir. Bu hatalar, hem çocukların psikolojik gelişimini hem de ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini etkileyebilir. Ebeveynlikteki hatalar, genellikle toplumun ve kültürün dayattığı normlar, aile içindeki dinamikler ya da ebeveynlerin kendi geçmiş deneyimlerinden kaynaklanabilir. Ancak önemli olan bu hataları fark etmek ve düzeltmeye yönelik adımlar atmak.

İşte ebeveynlerin sıkça yaptığı bazı popüler hatalar ve bunlardan nasıl kaçınılacağına dair ipuçları.

## 1. Çok Fazla Koruma: “Helikopter Ebeveynlik”

Çok fazla korumacı bir yaklaşım, çocuğun gelişiminde önemli bir engel olabilir. Ebeveynler, çocuklarını her türlü tehlikeden korumak için sürekli olarak müdahale edebilirler. Ancak bu, çocuğun özgüvenini ve problem çözme becerilerini geliştirmesini engelleyebilir.

### Hata Nedir?

- Çocuğun her hareketini kontrol etmek.
- Çocuğu her zorluktan korumaya çalışmak, hata yapmalarına fırsat tanımamak.

### Çözüm:

- Çocuğunuza bağımsızlık fırsatları verin. Küçük yaşlardan itibaren kendi kararlarını almasına izin verin.
- Güvenli sınırlar içinde hata yapmasına ve kendi çözüm yollarını bulmasına yardımcı olun.

## 2. Aşırı Koruma ve Fazla Yönlendirme: “Bir Şey Yapmadan Önce Her Zaman Söylemek”

Çocukların her hareketini ya da kararını ebeveynin yönlendirmesi, onların kendi kararlarını verme becerilerini köreltir. Her ne kadar ebeveynler doğruyu göstermek istese de, fazla müdahale çocuğun özgür düşünme becerisini engelleyebilir.

### Hata Nedir?

- Çocuğun her adımını yönlendirmek.
- Çocuk bir şey yapmaya kalktığında hemen müdahale etmek.

### Çözüm:

- Çocuğunuza seçenekler sunun ve kendi kararlarını verebileceği fırsatlar tanıyın.
- Yapması gereken şeyleri, onlara rehberlik ederek, kendi hızlarında keşfetmelerine izin verin.

## 3. Çok Fazla Ödül Vermek: “Aşırı Ödüllendirme”

Ödüller, çocuklar için motive edici olabilir, ancak her olumlu davranışı ödüllendirmek, uzun vadede olumsuz etkiler yaratabilir. Çocuklar, ödüller için davranış sergileyebilir ve bu, onların içsel motivasyonlarını zayıflatabilir.

### Hata Nedir?

- Her küçük başarıyı ödüllendirmek.
- “İyi davranış” her seferinde dışsal ödüllerle pekiştirmek.

### Çözüm:

- Ödüller yerine, içsel motivasyonlarını güçlendirecek konuşmalar yapın.
- Çocuğunuzun kendi başarısını kutlamasına yardımcı olun, fakat ödüllerin her zaman gerekli olmadığını gösterin.

#### 4. Fazla Eleştiri: “Sürekli Uyarılar ve Eleştiriler”

Eleştiri, gelişim için önemli olsa da, aşırı eleştiri çocukların özgüvenini zedeler ve başarısızlık korkusu yaratabilir. Ebeveynler, çocuklarının yapmadıkları bir şeyin hemen farkına varıp müdahale etme eğiliminde olabilirler. Bu, çocuğun olumsuz duygular yaşamasına neden olabilir.

##### Hata Nedir?

- Sürekli olarak çocuğun yanlışlarını düzeltmek ve onları eleştirmek.
- Başarılarını pekiştirmemek, sadece eksiklikleri göstermek.

##### Çözüm:

- Olumlu pekiştirme yaparak çocuğun iyi yönlerini vurgulayın.
- Eleştirilerinizi yapıcı bir şekilde ve sevgiyle sunun, çocuğun hatalarını anlamasına yardımcı olun.

#### 5. Aile İçi İletişimsizlik: “Çocuklarla İletişim Kurmamak”

Çocuklarla etkili iletişim kurmamak, ebeveynlerin onlara nasıl hissettiklerini anlatamamaları anlamına gelir. Bu da çocukların duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine yol açar. Ebeveynler bazen yoğun iş temposu veya kendi sorunları nedeniyle çocuklarıyla yeterince zaman geçiremeyebilir.

##### Hata Nedir?

- Çocuklarla yeterli düzeyde empatik iletişim kurmamak.
- Çocukların duygusal dünyalarına ilgisiz kalmak.

##### Çözüm:

- Çocuğunuzla her gün belirli bir süre iletişim kurun, onları dinleyin ve duygusal ihtiyaçlarını anlamaya çalışın.
- Onlara duygusal desteğinizi gösterin ve hissettiklerini onlarla paylaşın.

#### 6. Çocukları Yetişkin Gibi Davranmaya Zorlama: “Erken Yaşta Olgunlaşma”

Çocuklar, yaşlarına uygun bir şekilde gelişmelidir. Ailelerin bazen çocuklarından olgun ve sorumlu olmalarını beklemesi, onların doğal gelişimlerini engelleyebilir. Erken yaşta büyük sorumluluklar yüklemek, duygusal baskı yaratabilir.

##### Hata Nedir?

- Çocuklara yaşlarının ötesinde sorumluluklar yüklemek.
- Onları erken yaşta yetişkin gibi davranmaya zorlamak.

##### Çözüm:

- Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar verin.
- Çocukların oyun oynamasına, eğlenmesine ve büyüme sürecini doğal bir şekilde tamamlamalarına fırsat tanıyın.

#### 7. Aşırı İdealizasyon: “Çocuğu Mükemmel Hale Getirme”

Ebeveynler, çocuklarını mükemmel olmaya zorlamak yerine, onları oldukları gibi kabul etmelidir. Aşırı beklentiler ve mükemmeliyetçilik, çocuk üzerinde büyük bir baskı yaratabilir.

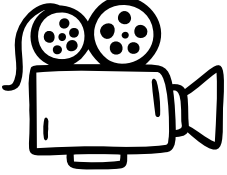
##### Hata Nedir?

- Çocuğu sürekli olarak en iyi olmasına, her konuda mükemmel olmaya zorlamak.
- Hataları, başarısızlıkları kabullenememek.

##### Çözüm:

- Çocuğunuzun başarılarına odaklanın, ancak onlardan mükemmel olmalarını beklemeyin.
- Başarısızlıkların bir öğrenme fırsatı olduğunu kabul edin ve çocuklarınıza hata yapma hakkı verin.

**Sonuç:** Ebeveynlik, sürekli bir öğrenme ve gelişim sürecidir. Hepimiz hata yaparız, önemli olan bu hataları fark edip düzeltmeye çalışmaktır. Çocuğunuzun gelişimi, duygusal sağlığı ve ilişkileriniz için doğru bir yaklaşım benimsemek, hem onların hem de sizin daha mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmenizi sağlayacaktır. Unutmayın, ebeveynlik mükemmel olmakla değil, çocuğunuzla anlamlı ve sağlıklı bir ilişki kurmakla ilgilidir.



# AİLEÇE İZLENECEK FİLMLER: EKTRAN BAŞINDA KALİTELİ ZAMAN



## 4-7 Yaş

### 1. My Little Pony: Friendship is Magic

Konu: Dostluk, empati ve işbirliği temalı maceralar.

Psikolojik Temalar: Empati, arkadaşlık, işbirliği, duygusal dayanıklılık.

### 2. The Loud House

Konu: Aile içindeki ilişkiler ve kardeşlik bağları, çatışma çözme.

Psikolojik Temalar: Aile ilişkileri, kardeşlik, çatışma çözme, empati.



## 7-12 Yaş

### 1. Inside Out (Ters Yüz)

Konu: Duygusal farkındalık ve duyguların yönetimi, bir çocuğun içsel dünyasını keşfetmesi.

Psikolojik Temalar: Duygusal farkındalık, duyguların yönetimi ve stresle başa çıkma.

### 2. Big Hero 6

Konu: Kaybın ardından iyileşme süreci, yeni arkadaşlıklar ve duygusal bağlar.

Psikolojik Temalar: Yas, kayıp, iyileşme, arkadaşlık, güven.

kileri, kardeşlik, çatışma çözme, empati.



## 12 Yaş ve Üzeri

### 1. The Little Prince (Küçük Prens)

Konu: Hayal gücünün, insan ilişkilerinin ve büyümenin önemi.  
Psikolojik Temalar: Hayal gücü, yalnızlık, anlam arayışı, insan ilişkileri, büyüme.

## 14 Yaş ve Üzeri

### 1. A Beautiful Mind (Akıl Oyunları)

•Konu: Matematik dahisi John Nash'in şizofreniyle mücadelesini konu alan bu film, psikolojik rahatsızlıkların nasıl algılandığına ve tedavi sürecine dair derin bir bakış açısı sunar.  
•Neden Uygun: Lise öğrencilerine zihinsel hastalıkların insan hayatındaki etkilerini gösterir ve empati duygularını geliştirir.

### 2. The Perks of Being a Wallflower (Sonsuzlar Savaşı)

•Konu: Bir grup lise öğrencisinin dostluğu ve Charlie adlı bir gencin psikolojik travmalarla başa çıkma sürecini anlatır. Film, duygusal iyileşme, travma ve kimlik arayışı gibi temalar üzerine yoğunlaşır.  
•Neden Uygun: Lise çağındaki gençlerin duygusal zorluklarla başa çıkmalarını ve kimliklerini keşfetmelerini anlamalarına yardımcı olur.

### 3. Good Will Hunting (Can Dostum)

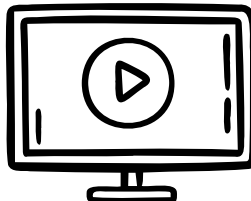
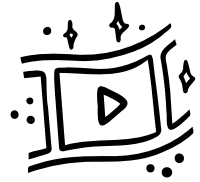
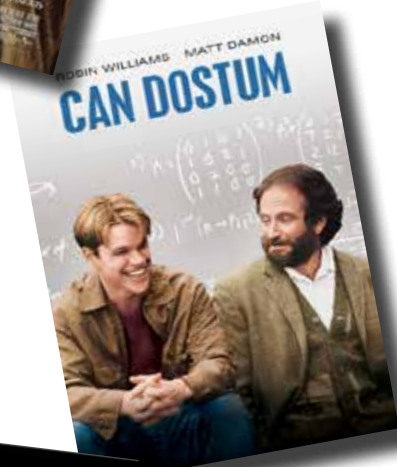
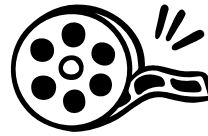
•Konu: Genç bir dahi olan Will Hunting, psikolojik sorunlarla yüzleşmek zorunda kalır. Onun hayatındaki dönüm noktası, terapistiyle kurduğu ilişki ve içsel çatışmalarını çözme sürecidir.  
•Neden Uygun: Öğrenciler için kendini keşfetme, içsel çatışmalarla başa çıkma ve psikoterapinin gücü üzerine düşündürücü bir yapım.

### 4. The Butterfly Effect (Kelebek Etkisi)

•Konu: Evan, geçmişte yaptığı hataların sonuçlarını değiştirebilmek için zaman yolculuğu yapar. Ancak her değişiklik, beklenmedik ve büyük sonuçlara yol açar. Film, küçük kararların bile büyük psikolojik ve duygusal etkiler yaratabileceğini gösterir.  
•Neden Uygun: Lise öğrencilerine, yaşamlarındaki küçük kararların büyük psikolojik etkiler doğurabileceğini ve geçmişin travmalarını iyileştirmenin zorluğunu anlatır.

### 5. The Social Network (Sosyal Ağ)

•Konu: Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg'in hikayesini anlatan film, gençlerin internet ve sosyal medya ile ilişkisini, kendilik ve toplumsal etkilerle nasıl başa çıktıklarını gösterir.  
•Neden Uygun: Lise öğrencileri için sosyal medyanın bireysel psikolojileri üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olabilir.



# İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

*İş yaşamına  
en yakın üniversite!*



444 65 26  
okan.edu.tr



İSTANBUL  
OKAN ÜNİVERSİTESİ

Güçlü Akademik Uzman  
Kadromuz, Güncel  
Teknolojilerimiz, Fark Yaratan  
Sağlık Hizmetlerimizle 7/24  
Yanınızdayız



— İSTANBUL —  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

TUZLA HASTANESİ:  
İÇMELER MAHALLESİ AYDINLI YOLU CADDESİ NO:2 34947  
İÇMELER - TUZLA / İSTANBUL

ACIBADEM POLİKLİNİĞİ:  
ANKARA ASFALTI NO:2/A 34718 ACIBADEM/KADIKÖY/İSTANBUL

Güçlü Akademik Kadromuz ile  
Uluslararası Standartlarda Diş  
Hekimliğinin Tüm Branşlarında Tanı  
ve Tedavi Hizmeti Sunuyoruz



— İSTANBUL —  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
DİŞ HASTANESİ

TUZLA HASTANESİ:  
AYDINTEPE MAHALLESİ, PROF. DR. NECMETTİN ERBAKAN CADDESİ,  
NO: 2 TUZLA/İSTANBUL

MECİDİYEKÖY HASTANESİ:  
GÜLBAHAR MAHALLESİ OYA SOKAK NO:23/A  
MECİDİYEKÖY - ŞİŞLİ / İSTANBUL

**444 98 63**



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Geleceği Yetiştiriyoruz

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Başvuru ve Bilgi İçin

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Binalarımızın depreme karşı  
sağlamlığı tescillenmiştir

Tuzla Kampüsü: (0216) 677 18 30

[/okanschools](https://www.instagram.com/okanschools) [/okankoleji](https://www.facebook.com/okankoleji) [/okankoleji](https://www.linkedin.com/company/okankoleji) [/okankoleji](https://www.facebook.com/okankoleji)