



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni

**ÇOCUKLARDA EMPATİ VE YARDIMLAŞMA
BECERİLERİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ
MART 2026**

www.okankoleji.com



Sayın Velimiz,

Çocuklarımızın sağlıklı bireyler olarak yetismelerinde akademik başarı kadar sosyal ve duygusal gelişim de büyük önem taşımaktadır. Empati kurabilen, yardımlaşma davranışı geliştirmiş ve toplumsal değerlere duyarlı bireyler; hem okul ortamında hem de yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha uyumlu, sorumluluk sahibi ve mutlu bireyler olmaktadır.

Bu bülten; anaokulu ve ilkokul çağındaki öğrencilerimizin empati ve yardımlaşma becerilerini ev ortamında nasıl daha güçlü şekilde destekleyebileceğimize yönelik hazırlanmıştır.

YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE EMPATİ GELİŞİMİ

Anaokulu Dönemi (4-6 Yaş)

Bu dönemde çocuklar:

- Temel duyguları (mutluluk, üzüntü, korku, öfke) ayırt etmeye başlar.
- Paylaşma ve sıra bekleme konusunda zaman zaman zorlanabilir.
- Olaylara çoğunlukla kendi bakış açısından yaklaşır (benmerkezci düşünme).
- Yetişkinlerin tepkilerini gözlemleyerek sosyal davranış geliştirir.

Bu yaş grubunda empati büyük ölçüde model alma yoluyla gelişir. Anne-babanın kullandığı dil, sorunlara yaklaşımı ve başkalarına gösterdiği saygı, çocuk için en güçlü öğreticidir.

İlkokul Dönemi (6-10 Yaş)

Bu dönemde çocuklar:

- Farklı bakış açılarının varlığını kabul edebilir.
- Adalet ve eşitlik kavramlarına önem verir.
- Grup çalışmalarında iş birliği yapabilir.
- Başkalarının niyet ve duygularını değerlendirebilir.
- Kurallara ve sosyal beklentilere daha duyarlıdır.

İlkokul döneminde empati bilinçli olarak desteklenebilir; sosyal sorumluluk ve yardımlaşma davranışları kalıcı alışkanlıklara dönüştürülebilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Empati ve Yardımlaşma Neden Erken Yaşta Desteklenmelidir?

Çocukluk dönemi, kişilik gelişiminin temelini atıldığı bir süreçtir. Bu dönemde kazanılan değerler kalıcı hâle gelmektedir. Empati gelişimi; çocuğun duygu düzenleme, problem çözme ve sosyal uyum becerilerini doğrudan etkilemektedir.

Yardımlaşma ise çocuğun "ben" merkezli düşünceden "biz" bilincine geçişini destekler. Aile içinde yaşanan her olumlu sosyal deneyim, çocuğun sosyal becerilerini güçlendirir.

EVDE EMPATİ VE YARDIMLAŞMAYI GÜÇLENDİRMEYE YÖNELİK UYGULAMALAR

Aşağıdaki öneriler, günlük yaşam içinde kolaylıkla uygulanabilecek ve kalıcı etki oluşturabilecek çalışmalardır.

1. Duygu Farkındalığını Sistemli Şekilde Destekleyin

Empati gelişiminin ilk basamağı duyguları tanımdır.

Uygulama Önerileri:

- Gün sonunda "Bugün seni en çok ne mutlu etti?" ve "Seni zorlayan bir durum oldu mu?" sorularını rutin hâline getirin.
- Evde basit bir "duygu panosu" oluşturabilirsiniz.
- Duyguları olumlu-olumsuz diye ayırmadan kabul edin.

2. Empatik Dil Kullanın

Evde kullanılan iletişim dili empati gelişiminde belirleyicidir.

Empatik Dil Örnekleri:

- "Bu durumda üzölmüş olman çok doğal."
- "Arkadaşının da kendince bir nedeni olabilir."
- "Senin yerinde olsam ben de kızabilirdim."

Yargılayıcı ve etiketleyici ifadelerden kaçınmak önemlidir.

3. Aile Toplantıları Yapın

Haftada bir kısa aile toplantısı düzenleyebilirsiniz:

- Haftanın olumlu davranışlarını konuşmak
- Çözölmesi gereken bir konuyu birlikte değerlendirmek
- Birbirinize teşekkür etmek

Bu uygulama karşılıklı anlayışı ve sorumluluk bilincini geliştirir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

4. Rol Değiştirme Etkinlikleri

Özellikle ilkokul döneminde oldukça etkilidir.

- “Sen öğretmen olsaydın ne yapardın?”
- “Kardeşin senin yerinde olsaydı ne hissederdi?”

Rol değişimi bilişsel empatiyi güçlendirir.

5. Yardımlaşmayı Günlük Hayatın Parçası Hâline Getirin

Yardım davranışı özel durumlara bırakılmamalıdır.

- Haftalık küçük görev dağılımı yapabilirsiniz.
- Ailece bir işi birlikte planlayabilirsiniz.
- Kardeşler arası iş birliğini destekleyebilirsiniz.

Yardım sonrası iten geri bildirim vermek davranışın kalıcı olmasını sağlar.

6. Toplumsal Sorumluluk Deneyimleri Yaşatın

- Kullanılmayan eşyaları birlikte ayırıp bağışlamak
- Yaşlı bir akrabayı ziyaret etmek
- Sokak hayvanları için su bırakmak

Somut deneyimler, yardımlaşmanın gerçek anlamını öğretir.

7. Çatışma Anlarını Öğrenme Fırsatına Dönüştürün

- “Sence arkadaşın ne hissetmiş olabilir?”
- “Bu sorunu birlikte nasıl çözebilirsiniz?”

Hemen özüm üretmek yerine düşünmesini sağlamak daha kalıcıdır.

8. Dijital İçerikleri Değerlendirin

İzlenen içerikler üzerine konuşmak empati gelişimine katkı sağlar:

- “Bu karakter doğru bir seçim yaptı mı?”
- “Başka nasıl davranabilirdi?”

9. Kıyaslamadan Kaçının

Her ocuğun gelişim süreci farklıdır. Amaç karşılaştırmak değil, gelişimi desteklemektir.

10. Tutarlılık ve Sabır

Empati zamanla gelişen bir beceridir. Sabırlı ve tutarlı bir yaklaşım gerektirir.

Çocuklar en çok gördüklerini öğrenirler.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

SONUÇ

Empati ve yardımlaşma becerileri; çocuklarımızın sosyal uyumunu, problem çözme yeteneğini ve akademik başarısını olumlu yönde etkileyen temel yaşam becerileridir. Okul ve aile iş birliği içerisinde bu becerilerin desteklenmesi, çocuklarımızın duyarlı, saygılı ve sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmesine katkı sağlayacaktır. Gösterdiğiniz iş birliği ve duyarlılık için teşekkür ederiz.

Veliler İçin 1 Haftalık Empati ve Yardımlaşma Uygulama Planı

Bu tablo, çocuğunuzun empati ve yardımlaşma becerilerini günlük yaşamda desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Her gün için önerilen kısa etkinlikler (10-15 dakika) ile çocuğunuzun duygularını fark etmesi, başkalarının bakış açılarını anlaması ve sorumluluk bilincini geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Etkinlikleri çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine göre uyarlayabilir, düzenli uygulayarak becerilerin kalıcı hâle gelmesine katkı sağlayabilirsiniz.

Gün	Etkinlik	Amaç	Uygulama Önerisi
Pazartesi	Duygu Paylaşımı	Duyguların farkına varma	Akşam yemeğinde veya yatmadan önce "Bugün seni en çok ne mutlu etti? En çok ne üzdü?" sorularını sor. Çocuğun cevaplarını dinle ve duygularını isimlendir.
Salı	Empatik Hikâye	Başkalarının duygularını anlamayı geliştirme	Bir kısa hikâye veya çizgi film seç. Hikâye sonrası sor: "Karakter ne hissetmiş olabilir? Sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?"
Çarşamba	Rol Değiştirme Oyunu	Bilişsel empatiyi güçlendirme	"Sen öğretmen olsaydın bu durumda ne yapardın?" veya "Kardeşin senin yerinde olsaydı nasıl hissederdi?" soruları üzerinden kısa rol oyunu yap.
Perşembe	Yardım Etme Görevi	Yardımlaşma alışkanlığı kazandırma	Çocuğa ev içinde küçük bir görev ver: örn. oyuncakları toplamak, sofrayı kurmak. Yardım sonrası takdir et ve teşekkür et.
Cuma	Aile Toplantısı	Sorumluluk ve ifade becerisi	Haftalık mini toplantı yap: haftanın olumlu davranışlarını konuş, küçük sorunları çöz, birbirinize teşekkür edin.
Cumartesi	Toplumsal Sorumluluk Aktivitesi	Empati ve sorumluluk bilinci	Kullanılmayan oyuncak/kitapları ayırıp bağışlayın; yaşlı akrabayı ziyaret edin veya sokak hayvanları için su/mama bırakın.
Pazar	Duygu Panosu ve Yansıtma	Haftalık değerlendirme	Haftalık duygu panosunu birlikte kontrol edin, yaşanan duyguları ve davranışları konuşun, hangi davranışlar yardımlaşmayı güçlendirdi tartışın.

KAYNAKÇA

- Üstün Dökmen (2005). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Doğan Cüceloğlu (2016). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). Okul Öncesi Eğitim Programı. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2017). Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Çerçeve Programı. Ankara.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE