



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

### Rehberlik Bülteni

# KENDİNE NAZİK OLMAK

## MAYIS 2026

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



## Çocuğunuzun En Yakın Arkadaşı Kim? Umuyoruz ki Kendisidir!

Değerli Velimiz,

Çocuklarımızın gelişim yolculuğunda akademik başarı kadar, iç dünyalarındaki huzur da büyük önem taşır. Günümüzde çocuklar; bn ilişkileri, hata yapma korkusu ve sosyal kıyaslamalarla baş etmeye çalışırken bazen kendilerine karşı çok acımasız olabiliyorlar. İşte bu noktada devreye giren en sihirli kavram: **Özşefkat**.

### Özşefkat Nedir? (Ve Ne Değildir?)

Özşefkat; kişinin hata yaptığında veya zorlandığında, kendine tıpkı sevdiği bir arkadaşına davranacağı gibi nazik, anlayışlı ve yargılamadan yaklaşabilmesidir.

- Özşefkat bir “şımartma” değildir: Aksine, çocuğun hatasını kabul edip çözüm araması için ihtiyaç duyduğu cesareti sağlar.
- Özşefkat bir “bahane” değildir: “Zaten yapamıyorum” demek yerine, “Şu an zorlanıyorum ama kendime zaman tanırsam öğrenebilirim” diyebilme becerisidir.

### İç Sesimizi Değiştiriyoruz!

Çocuklar, yetişkinlerin onlarla kurduğu dili zamanla kendi iç sesleri yaparlar. Gelin, bu dili beraber dönüştürelim:

#### Bunu Demek Yerine...

“Neden dikkat etmedin, yine başaramadın!”

“Bunda üzülecek ne var? Amma büyüttün.”

“Arkadaşın/Kardeşin hemen bitirdi, sen neden yavaşsın?”

#### Şunu Deneyebiliriz...

“Bu kez istediğin gibi olmadı ama geliştirmek için neye ihtiyacın var?”

“Şu an üzgün/öfkeli olduğunu görüyorum, bu çok doğal. Yanındayım.”

“Herkesin öğrenme hızı farklıdır, senin kendi hızında ilerlemen çok değerli.”



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ebeveynler İçin Küçük İpuçları

**1.Hataları "Öğrenme Fırsatı" Yapın:** Evde bir bardak kırıldığında veya siz bir hata yaptığınızda; *"Ben de bazen hata yapabiliyorum, şimdi bunu nasıl düzeltebilirim?"* diyerek onlara model olun.

**2.Dinlenmeyi Önemseyin:** Çocuğunuza sadece bir şeyler başardığında değil, sadece "kendisi olduğu için" değerli olduğunu hissettirin. Oyun oynamak ve dinlenmek bir ödül değil, ihtiyaçtır.

**3.Duygularına İsim Verin:** Yaşadığı zorluk karşısında *"Şu an hayal kırıklığı yaşıyorsun sanırım, bu çok insani bir duygu"* diyerek duygusunu normalleştirin.

## Okulda Ne Yapıyoruz?

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) birimi** olarak, öğrencilerimizle yaptığımız çalışmalarda "Hata yapmaktan korkmayan, kendine iyi bir arkadaş gibi davranan" bireyler olmalarını destekliyoruz. Sınıf etkinliklerimizde kendimizi eleştirmek yerine, gelişim odaklı düşünme becerileri üzerinde duruyoruz.

### Haftalık Görev (Minik Bir Uygulama)

Bu hafta çocuğunuz bir hata yaptığında (ödevini unutmak, bir şeyi dökmek vb.), ona şu soruyu sorun: **"Eğer bu senin en sevdiğin arkadaşının başına gelseydi, ona moral vermek için ne derdin? Şimdi aynısını kendin için söylemeye ne dersin?"**



### KAYNAKÇA

- Doğan Cüceloğlu – Geliştiren Anne Baba
- Daniel J. Siegel – Bütün Beyinli Çocuk (Özellikle tavsiye edilir!)
- Prof. Dr. Üstün Dökmen – Küçük Şeyler
- MEB – Sosyal Duygusal Öğrenme İçerikleri
- Dr. Kristin Neff – Özşefkat Üzerine Türkçe Çeviri Makaleler

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE