



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

Sessiz Kaygı
Sendromu

Öz Şefkat:
Kendimize ve
Geleceğimize
İyi Bakmak

Dopamin Tuzağı

Yapay Zeka Çağında
İnsan Kalmak

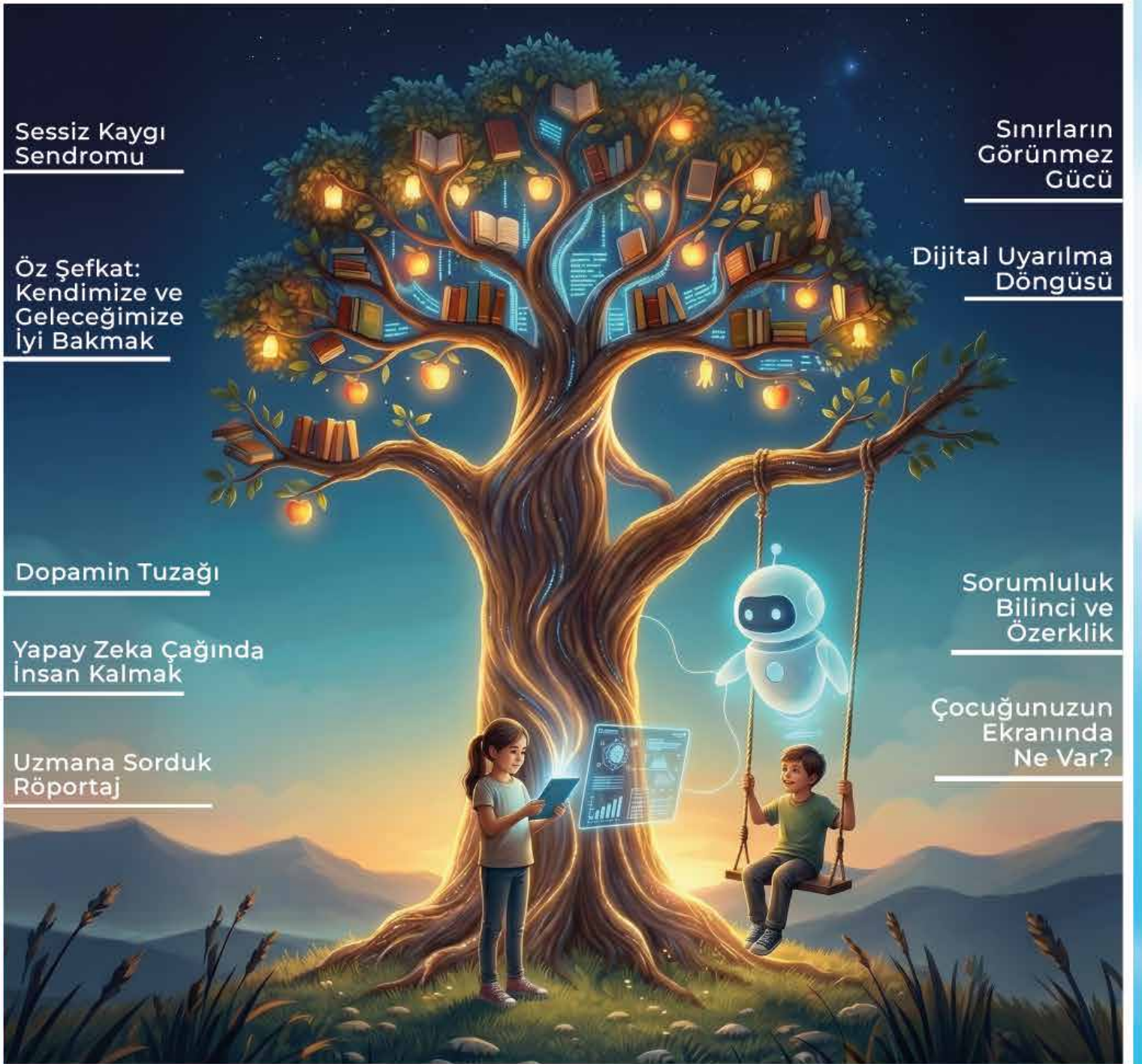
Uzmana Sorduk
Röportaj

Sınırların
Görünmez
Gücü

Dijital Uyarılma
Döngüsü

Sorumluluk
Bilinci ve
Özerklik

Çocuğunuzun
Ekranında
Ne Var?



İÇİNDEKİLER

SESSİZ KAYGI SENDROMU.....	6-9
DİJİTAL UYARILMA DÖNGÜSÜ.....	10-13
BU YAŞTA NORMAL OLABİLİR!.....	14-15
SINIRLARIN GÖRÜNMEZ GÜCÜ.....	16-19
SORUMLULUK BİLİNCİ VE ÖZERKLİK.....	20-23
ÇOCUĞUM SORUNLARLA NASIL BAŞA ÇIKAR?.....	24-27
BİR YIL BOYUNCA SAKLANACAK ACİL REHBER.....	28-29
ÖZ ŞEFKAT:KENDİMİZE VE GELECEĞİMİZE İYİ BAKMAK.....	30-35
DOPAMİN TUZAĞI.....	36-39
ÇOCUĞUNUZUN EKSPANINDA NE VAR?.....	40-43
YAPAY ZEKA ÇAĞINDA İNSAN KALMAK.....	44-49
ROBOTLARIN YAPAMADIĞI ŞEYLER.....	50-53
UZMANA SORDUK (RÖPORTAJ).....	54-55
PDR DURAĞI: AİLE ETKİNLİKLERİ.....	56-59



Gücünü *Istanbul Okan Üniversitesi'nden Alan*
OKAN KOLEJİ
 ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İmtiyaz Sahibi:

Işıl OKAN GÜLEN (Kurucu Temsilcisi)

Yayın Kurulu:

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

Aycan Daştemir (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: 2026

Sayı: 14

Ücretsizdir.

İletişim

Okan Koleji

Tepeören Mahallesi, Bilek Sokak, No:5

Tuzla / İSTANBUL

Tel: (0216) 677 18 30

www.okankoleji.com

kurumsaliletisim@okankoleji.com

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün hazırlamış olduğu O'Bakış Dergimizin 14. sayısıyla yeniden sizlerle birlikteyiz.

Bu sayımızda teknolojinin hızla değiştiği dünyamızda çocuklarımızı ve geleceğimizi yakından ilgilendiren önemli başlıkları sizlerle paylaşmak istedik:

- Öz Şefkat: Kendimize ve Geleceğimizi İyi Bakmak
- Sessiz Kaygı Sendromu
- Sorumluluk Bilinci ve Özerklik
- Çocuğum Sorunlarla Nasıl Başa Çıkar?
- Sınırların Görünmez Gücü
- Dopamin Tuzağı
- Çocuğunuzun Ekranında Ne Var?
- Yapay Zeka Çağında İnsan Kalmak
- Dijital Uyarılma Döngüsü

Her bir konu, çocuklarımızı 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.

Dergimizde bu yıl, ebeveynlik yolculuğunuza eşlik edecek somut önerilerin yanı sıra sizler için hazırladığımız çok özel uygulama ve etkinlik alanlarına yer verdik. "PDR Durağı" adını verdiğimiz bölümlerde; mutfaktan doğaya, oyundan ev içi sorumluluklara uzanan farklı gelişim duraklarında aile bağlarınızı güçlendirecek pratik etkinlikleri bir araya getirdik. Bununla birlikte; yapay zeka çağında çocuklarımızın benzersiz insani becerilerini destekleyen farkındalık çalışmalarını, yaş dönemlerine ait doğal davranışları anlamlandırabileceğiniz rehber kutularını, öfke ve kaygı gibi zor anlarda velilerimize hızlı çözümler sunan acil destek sayfalarını ve alanında uzman akademisyenlerle gerçekleştirdiğimiz yol gösterici bir röportajı dergimize dahil ettik.

O'Bakış olarak amacımız, makalelerimizde yer alan pratik yaklaşımlar, uzman görüşleri ve bu interaktif etkinlik alanlarıyla aile içi iletişiminize küçük dokunuşlarla büyük farklar katabilmektir.

Çocuğunuzun dünyasındaki en değerli manzaranın, sizin ona sevgiyle bakan o bakışınız olduğunu unutmayın.

Keyifli okumalar...

Aslı YILMAZ

Okan Eğitim Kurumları

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Zümre Başkanı

SESSİZ KAYGI SENDROMU

ÇOCUKLAR HİSSETTİRİR Mİ, SAKLAR MI?



Günümüzde çocukların yaşadığı duygusal güçlükler, her zaman açık ve kolay fark edilebilir biçimde ortaya çıkmamaktadır. Özellikle kaygı, çocukluk döneminde çoğu zaman "sessiz", dolaylı ve zaman zaman da davranışların arkasına gizlenmiş bir şekilde ilerleyebilir. Bu durum, klinik sınıflandırmalarda ayrı bir tanı başlığı olarak yer almasa da, gelişimsel psikoloji ve çocuk ruh sağlığı alanındaki çalışmalar, çocukların duygusal sıkıntılarını çoğu zaman doğrudan ifade etmek yerine davranışsal, bedensel ve bilişsel yollarla dışa vurduğunu göstermektedir.

Kaygı, bireyin tehdit algıladığı durumlara karşı geliştirdiği doğal ve evrimsel bir duygusal tepkidir. Uygun düzeyde olduğunda dikkat, hazırlık ve performansı artıran işlevsel bir rol üstlenirken; yoğunlaştığında ve süreklilik kazandığında çocuğun akademik başarısını, sosyal ilişkilerini ve genel psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Ancak çocukluk döneminde kaygının en önemli özelliği, çoğu zaman "ifade edilmemesi" değil, "fark edilmemesidir".

Çocuklar, özellikle bilişsel ve duygusal düzenleme becerilerinin henüz gelişim aşamasında olması nedeniyle, yaşadıkları kaygıyı yetişkinler gibi sözel olarak ifade edemezler. Bu nedenle kaygı çoğu zaman "sözden çok davranışa" yansır. Bir çocuk "kaygılıyım" demek yerine okula gitmek istemeyebilir, karın ağrısından şikâyet edebilir ya da sınav öncesi aşırı huzursuzluk gösterebilir. Bu durum, kaygının çocukluk döneminde sıklıkla örtük biçimde deneyimlendiğini göstermektedir.

Sessiz kaygı, özellikle içselleştirme eğilimi yüksek olan çocuklarda daha sık görülmektedir. Bu çocuklar dışarıdan bakıldığında uyumlu, sessiz, sorumluluklarını yerine getiren ve problem çıkarmayan bireyler olarak algılanabilir. Ancak bu dış görünüm, her zaman içsel iyi oluşu yansıtmaz. Aksine, bazı çocuklar duygusal yüklerini dışa vurmak yerine iç dünyalarında yoğun bir şekilde yaşarlar. Bu durum, "görünmez risk grubu" olarak tanımlanabilecek bir çocuk profilini ortaya çıkarır.

Çocuklar Kaygıyı Nasıl Sessiz Yaşar?

Çocukların kaygıyı ifade etme biçimleri yaş, gelişim düzeyi, aile ortamı ve kişilik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Ancak klinik gözlemler ve araştırmalar, sessiz kaygının bazı ortak davranış örüntüleri üzerinden kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu davranışlar çoğu zaman tek başına değerlendirildiğinde sıradan görünebilir; ancak bir araya geldiğinde çocuğun içsel bir kaygı yaşadığını düşündürülebilir:

- Bedensel (somatik) belirtiler:** Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik gibi tıbbi bir neden bulunamayan şikâyetler
- Kaçınma davranışı:** Okula gitmek istememe, sınavlara ya da sosyal ortamlara karşı direnç gösterme
- Duygusal içe çekilme:** Sessizleşme, duygusal tepkilerin azalması, sosyal ilişkilerden geri çekilme
- Mükemmeliyetçilik eğilimi:** Hata yapmaktan aşırı kaçınma, sürekli onay arama ve yoğun performans baskısı
- Duygusal dalgalanmalar:** Kolay ağlama, ani öfke patlamaları
- Davranışsal değişimler:** Uyku düzeninde bozulma, iştah değişiklikleri ve dikkat sorunları

Bu belirtiler çoğu zaman "inat", "dikkat çekme davranışı" ya da "tembellik" gibi yanlış yorumlara açık olabilir. Ancak bu tür değerlendirmeler, çocuğun yaşadığı duygusal süreci görünmez kılma riskini taşır. Oysa bu davranışlar, çocuğun iç dünyasında yaşadığı kaygının dolaylı ifadeleridir.



Neden Fark Edemiyoruz?

Sessiz kaygının en önemli özelliklerinden biri, dışarıdan kolay fark edilmemesidir. Özellikle okul çağındaki çocuklarda akademik başarı, sosyal uyum ve davranış kontrolü çoğu zaman "iyi işleyiş" göstergeleri olarak değerlendirilir. Bu nedenle çocuğun içsel yaşantısı gözden kaçabilir.

Gelişimsel açıdan bakıldığında, ilkokul ve erken ergenlik dönemindeki çocuklar duygularını düzenleme ve sözel olarak ifade etme becerilerini henüz tam olarak geliştirmemiştir. Bu nedenle çevresel faktörler, çocuğun kaygıyı nasıl deneyimleyeceği üzerinde belirleyici hale gelir.

Aile içi yüksek beklenti, eleştirel iletişim dili, yoğun akademik baskı ve sürekli karşılaştırma gibi tutumlar, çocukta "hata yaparsam değerim azalır" şeklinde bir temel inanç geliştirebilir. Bu bilişsel şema, çocuğun duygularını dışa vurmak yerine içselleştirmesine neden olur. Çocuk, yaşadığı kaygıyı ifade etmek yerine onu bastırmayı ya da kendi içinde kontrol etmeyi öğrenebilir.

Bunun yanı sıra bazı çocuklar, ailelerini üzmemek, hayal kırıklığı yaratmamak ya da "başarılı ve uyumlu çocuk" imajını sürdürmek amacıyla duygularını bilinçli ya da bilinçdışı olarak saklayabilirler. Bu durumda çocuk, dışarıdan bakıldığında sorunsuz görünürken, iç dünyasında yoğun bir duygusal yük taşıyabilir.

Ebeveynler İçin Kritik Nokta: Görünen Davranış mı, Görünmeyen Duygu mu?

Sessiz kaygının en önemli risklerinden biri, görünür bir davranış problemi olmadığı için fark edilmemesidir. Oysa çocuk psikolojisinde temel yaklaşım, davranışın kendisini değil, davranışın altında yatan duyguyu anlamaya odaklanmaktır.

Örneğin bir çocuğun "ders çalışmak istemiyorum" demesi, yüzeyde motivasyon eksikliği gibi görünse de, altında başarısızlık korkusu, yetersizlik algısı ya da yoğun performans kaygısı bulunabilir. Benzer şekilde "okula gitmek istemiyorum" ifadesi; ayrılık kaygısı, sosyal kaygı ya da akademik baskıya bağlı duygusal zorlanmaların bir göstergesi olabilir.

Bu nedenle çocuğun davranışını düzeltmeye odaklanmak yerine, o davranışı ortaya çıkaran duyguyu anlamaya çalışmak çok daha sağlıklı bir yaklaşım sunar. Çocukla kurulan iletişimde "neden böyle yapıyorsun?" yerine "seni zorlayan ne oluyor?" gibi sorular, duygusal dünyaya erişimi kolaylaştırır.



Destekleyici Ebeveyn Tutumlarının Önemi

Sessiz kaygının görünür hale gelmesi ve sağlıklı şekilde düzenlenebilmesi, büyük ölçüde ebeveyn tutumlarıyla ilişkilidir. Bu süreçte en önemli unsur, çocuğun duygularının kabul edildiği ve yargılanmadan ifade edilebildiği bir ilişki ortamının oluşturulmasıdır.

Ebeveynin "bir şey yok, abartıyorsun" gibi ifadeler kullanması, çocuğun duygusal deneyimini geçersiz kılabilir ve içe kapanmayı artırabilir. Bunun yerine "son zamanlarda seni zorlayan bir şey var gibi görünüyor, konuşmak ister misin?" gibi açık uçlu ve kabul edici bir yaklaşım, çocuğun kendini ifade etmesini kolaylaştırır.

Ayrıca çocuğun duygusunu hemen çözmeye çalışmak yerine önce duyguyu anlamaya ve kabul etmeye odaklanmak önemlidir. Çünkü çocuklar çoğu zaman çözümden önce anlaşılmaya ihtiyaç duyarlar. Çocuğun kendini ifade edebildiği, hata yapmanın doğal kabul edildiği ve duyguların bastırılmadığı bir aile ortamı, sessiz kaygının azalmasına ve çocuğun duygusal dayanıklılığının gelişmesine katkı sağlar. Böyle bir ortamda çocuk, kaygıyı saklamak yerine onu tanımayı ve yönetmeyi öğrenir. Sessiz kaygı, çoğu zaman çocuğun günlük yaşamında belirgin bir sorun yokmuş gibi görünmesine rağmen, iç dünyasında yoğun bir duygusal yük taşıdığı bir süreçtir. Bu nedenle çocukları değerlendirirken yalnızca görünen davranışlara değil, bu davranışların ardındaki duygusal anlamlara da odaklanmak gerekir. Erken fark edilen ve doğru şekilde ele alınan kaygı, bir sorun alanı olmaktan çıkarak çocuğun duygusal gelişimini destekleyen bir sürece dönüşebilir.



Aslı YILMAZ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Zümre Başkanı

Kaynakça:

- Yavuzer, H. (2017). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Öztürk, O. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Dökmen, Ü. (2010). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.

DİJİTAL UYARILMA DÖNGÜSÜ

EKRAN VE ZİHİN ARASINDAKİ GÖRÜNMEZ BAĞ

Günümüz çocukları dijital ekranlarla (telefon, tablet, televizyon ve bilgisayar) çok erken yaşlarda tanışmakta ve günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü bu araçlarla etkileşim halinde geçirmektedir. Dijital teknolojiler doğru, sınırlı ve amaçlı kullanıldığında öğrenmeyi destekleyen güçlü bir araçtır. Ancak kontrolsüz, uzun süreli ve amaçsız kullanım; çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında çeşitli riskleri beraberinde getirebilmektedir.

Son yıllarda yapılan gözlemler, özellikle hızlı değişen görseller, anlık ödül sistemleri ve yoğun uyarıcı içeren dijital içeriklerin çocukların dikkat sistemi üzerinde belirgin etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Çocuk, sürekli yüksek uyarıcılara maruz kaldıkça daha hızlı tatmin olma beklentisi geliştirebilmekte, sabır eşiği düşebilmekte ve günlük yaşamın daha yavaş temposuna uyum sağlamakta zorlanabilmektedir. Bu durum "dijital uyarılma döngüsü" olarak ifade edilen bir sürece işaret etmektedir.



Dijital Uyarılma Döngüsü Nedir?

Dijital uyarılma döngüsü; çocuğun sürekli hızlı, renkli ve değişken dijital uyarılara maruz kalması sonucu beynin bu yoğun uyarılara alışması ve gerçek yaşamın daha düşük tempolu süreçlerinde (ders dinleme, kitap okuma, bekleme, sosyal etkileşim) zorlanması durumudur.

Bu süreç zamanla şu davranış örüntülerine yol açabilir:

- Dikkat süresinde azalma
- Beklemeye karşı tahammülsüzlük
- Hızlı sıkılma ve sürekli uyarılma ihtiyacı
- Öfke kontrolünde zorlanma
- Akademik görevlere karşı isteksizlik

Günlük Yaşama Yansımalar

Aşırı ve kontrolsüz ekran kullanımı;

- uyku düzeninde bozulma
- dikkat ve odaklanma güçlüğü
- sosyal ilişkilerde zayıflama
- öfke ve dürtü kontrolünde zorlanma
- gerçek yaşam etkinliklerine karşı ilgisizlik gibi sonuçlara yol açabilmektedir.



Ebeveynler Bu Süreci Nasıl Yönetebilir?

1. Süre kadar içeriğe de dikkat edilmelidir

Ekran kullanımında yalnızca süre değil, içerik de kritik öneme sahiptir. Şiddet içerikli, hızlı uyarılı veya yaşa uygun olmayan içerikler çocuk üzerinde daha güçlü etki bırakabilmektedir. Veliler kendilerine şu soruları sorabilir:

- Çocuğum hangi uygulamayı kullanıyor?
- Bu içerik yaşına uygun mu?
- Şiddet veya olumsuz mesaj içeriyor mu?
- Çocuğum bu içerikten ne kazanıyor?
- Neden bu içeriği tercih ediyor?

2. Net ve tutarlı sınırlar belirlenmelidir

Kurallar açık ve tutarlı olmalıdır.

- Hafta içi belirli ekran süresi
- Yemek ve uyku öncesi ekran kullanılmaması
- Günlük ekransız aile zamanı
- Önce sorumluluklar, sonra ekran kullanımı

3. Alternatif yaşam alanları oluşturulmalıdır

Çocuk yalnızca ekrandan uzaklaştırıldığında değil, yerine bir etkinlik konulduğunda denge kurabilir.

- Açık hava oyunları
- Spor etkinlikleri
- Kitap okuma alışkanlığı
- Aile içi oyun ve sohbet zamanları

4. Ebeveyn model olmalıdır

Çocuklar davranışları gözlemleyerek öğrenir. Sürekli ekran kullanan bir ebeveynin sınır koyması zorlaşır. Bu nedenle aile içinde ortak ekransız zamanlar oluşturulması önemlidir. Ayrıca çocuğun izlediği içeriklerin zaman zaman birlikte değerlendirilmesi, güven ilişkisini güçlendirir.

5. Ekran anlaşması yapılmalıdır

Aile içinde birlikte belirlenen kurallar çocukta daha kalıcı etki oluşturur.

- Günlük ekran süresi
- Ekransız zaman dilimleri
- Sorumluluklar tamamlandıktan sonra ekran kullanımı
- Süre bitiminde alternatif etkinlik

6. Ekranın duygusal kullanımına dikkat edilmelidir

Çocuklar ekranı sadece eğlence için değil, sıkıldığında, öfkeli olduğunda veya yalnız hissettiğinde de kullanabilir. Bu durum ekranın bir duygu düzenleme aracına dönüşmesine neden olabilir.

7. Dijital içerik kontrol araçları kullanılmalıdır

Veliler teknik araçlardan yararlanabilir.

- Ebeveyn kontrol modları
- Yaş filtreleme sistemleri (YouTube Kids vb.)
- Uygulama süre sınırlamaları
- İçerik kısıtlama ayarları

Önemli Bir Gerçek

Çocuklar çoğu zaman uygunsuz içeriklere bilinçli tercihleriyle değil, dijital platformların algoritmik yönlendirmeleriyle maruz kalabilmektedir. Bu nedenle dijital ortamın yalnızca bir kullanım alanı değil, aynı zamanda yönlendirici bir sistem olduğu dikkate alınmalıdır.

Dijital dünya hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Amaç bu dünyayı ortadan kaldırmak değil; çocukların bu dünya ile sağlıklı, dengeli ve bilinçli bir ilişki kurmasını sağlamaktır.

Dijital uyarılma döngüsünü fark eden aileler, yalnızca ekran süresini değil; çocuklarının dikkatini, duygularını ve sosyal gelişimini de koruma altına almış olur.



İ. Aydanur ÖZKAN
İlkokul PDR Öğretmeni

Kaynakça:

•Millî Eğitim Bakanlığı (MEB), Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği

•Millî Eğitim Bakanlığı (2024), Dijital Bağımlılıkla Mücadele Eylem Planı Yeşilay, Davranışsal Bağımlılıklar Raporları

•UNICEF Türkiye, Dijital Ortamda Çocuk Güvenliği Raporları Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM) Eğitim İçerikleri

BU YAŞTA NORMAL OLABİLİR!

Anaokulu (3–6 Yaş)

- Sık fikir değiştirmesi
- Oyunağını paylaşmak istememesi
- Ağlayarak tepki vermesi
- Ayrılık kaygısı yaşamaması
- Sürekli soru sorması
- Hareketli olması

Bu yaşta çocuklar duygularını kontrol etmeyi yeni öğrenirler.

İlkokul (6–10 Yaş)

- Ödev yapmak istememesi
- Dalgınlık ve unutkanlık
- Arkadaşlarıyla küsüp barışması
- Çabuk sıkılması
- Başarısız olmaktan korkması
- "Yapamam" demesi

İlkokul dönemi; sorumluluk, özgüven ve sosyal becerilerin geliştiği bir süreçtir.

Ortaokul (10–14 Yaş)

- Odasında daha fazla vakit geçirmek istemesi
 - Duygularının hızlı değişmesi
 - Arkadaşlarının fikirlerini çok önemsemesi
 - Aileyle zaman zaman çatışması
 - Görünüşüyle daha fazla ilgilenmesi
- Ergenliğe geçişte duygusal dalgalanmalar sık görülebilir.

Lise (14–18 Yaş)

- Gelecek kaygısı yaşamaması
- Bazen yalnız kalmak istemesi
- Motivasyonunun değişken olması
- Kimlik arayışı içinde olması
- Kararsızlık yaşamaması

Bu dönem, bağımsızlaşma ve kendini keşfetme sürecidir.

Önemli: Çocuk gelişiminde bazı davranışlar belirli dönemlerde görülebilir. Yine de davranışların uzun sürmesi ve çocuğun yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda profesyonel destek almak yararlı olabilir.

SINIRLARIN GÖRÜNMEZ GÜCÜ:

ÖZGÜRLÜK MÜ, BELİRSİZLİK Mİ?

Günümüz modern ebeveynlik yaklaşımlarında en çok tartışılan ve bazen de en çok yanlış anlaşılan kavramların başında "sınır koyma" gelmektedir. Birçok ebeveyn, sınır koymayı çocuğun özgürlüğünü kısıtlayan, baskıcı bir otorite figürü olmakla eşdeğer görmekte; bu nedenle de sınırları esneterek çocuğuna daha geniş bir hareket alanı tanımaya çalışmaktadır. Ancak gelişimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, sınırların yokluğu bir özgürlük alanı değil, çocuk için ucu bucağı görünmeyen bir belirsizlik yaratmaktadır.



Sınırın Nöropsikolojik Temeli: Beyin Güven İster

Sınır, beynin güven duyabilmesi için ihtiyaç duyduğu bir çerçevedir. Nörobiyolojik olarak çocuk beyni, özellikle de karar verme, dürtü kontrolü ve sonuçları öngörme gibi karmaşık işlevlerden sorumlu olan prefrontal korteks, gelişimini henüz tamamlamamıştır. Ergenlik sonuna kadar devam eden bu gelişim sürecinde çocuk, kendi içsel sınırlarını belirleme konusunda biyolojik olarak yetersizdir.

Ebeveynin koyduğu sınırlar, çocuğun henüz tam kapasiteyle çalışmayan bu kontrol mekanizmasının dışsal bir "iskeleti" işlevini görür. Tıpkı bir binanın yükselmesi için kurulan iskeleler gibi, bu sınırlar da çocuk kendi içsel denetimini kazanana kadar onu ayakta tutar. Sınır koymak çocuğu hapsedmek değil; ona hayatın karmaşası içinde güvenle hareket edebileceği, öngörülebilir bir harita sunmaktır. Sınırları olmayan bir çocuk, uçsuz bucaksız bir okyanusta pusulasız kalmış bir gemi gibidir; nereye gideceğini bilememenin yarattığı kaygıyla sürekli kıyıya çarpma ihtiyacı duyar.

Sınır Koyulamadığında Ortaya Çıkan Tablo: "Sınırsızlık Kaygısı"

Sınırların belirsiz olduğu veya sürekli esnetildiği bir ortamda büyüyen çocuklarda, sanılanın aksine özgüven değil, yoğun bir içsel kaygı gelişebilir. Sınırın olmadığı yerde çocuk, "Nereye kadar gidebilirim?", "Nerede durmalıyım?" ve "Beni kim koruyacak?" sorularına yanıt bulamaz. Bu durum klinik literatürde genellikle davranış bozukluğu gibi görünse de, temelinde derin bir güvensizlik yatar.

Sıkça karşılaşılan "Sınırsızlık Kaygısı" belirtileri şunlardır:

•**Dürtüsellik ve Öfke Kontrol Sorunları:** Duracağı yeri bilmeyen çocuk, dış dünyadan gelen engellerle karşılaştığında (okul kuralları, sosyal normlar) yoğun bir hayal kırıklığı yaşar. Bu çocuklar "hayır" cevabını kişisel bir saldırı olarak algılayabilirler.

•**Sürekli Test Etme Davranışı:** Çocuk, ebeveynin nerede duracağını görmek için kuralları daha sert şekilde zorlar. Bu aslında bir "başkaldırı" değil, "lütfen beni durdur, bana güvenli bir alan çiz" çağrısıdır.

•**Karar Verme Güçlüğü (Karar Yorgunluğu):** Çok fazla seçeneğin ve sınırsız esnekliğin olduğu bir ortamda çocuk, bilişsel bir yük altında ezilir. Ne giyeceğine, ne yiyeceğine, ne zaman uyuyacağına kendisi karar vermesi beklenen çocuk, bu sorumluluğun ağırlığı altında hırçınlaşabilir.

•**Sosyal Uyum Sorunları:** Evde sınır tanımayan çocuk, akran ilişkilerinde de "her şey benim istediğim gibi olsun" dayatmasında bulunur. Bu durum, çocuğun arkadaş grupları tarafından dışlanmasına ve yalnızlaşmasına neden olur.

•**Sosyal Uyum Sorunları:** Evde sınır tanımayan çocuk, akran ilişkilerinde de "her şey benim istediğim gibi olsun" dayatmasında bulunur. Bu durum, çocuğun arkadaş grupları tarafından dışlanmasına ve yalnızlaşmasına neden olur.



Özgürlük mü, Başboşluk mu?

Gerçek özgürlük, kuralların olmadığı bir kaos ortamı değil; kuralların bilindiği ve bu kurallar dahilinde seçim yapabilme becerisidir. Bir ormanda özgürce koşan bir çocuğu düşünün; eğer o ormanın sınırları belli değilse ve her an bir uçurumla karşılaşma riski varsa, çocuk korkarak hareket eder. Ancak etrafı çitlerle çevrili bir bahçede olduğunu bilirse, o çitlerin içinde tüm enerjisini kullanarak özgürce koşabilir. Ebeveynler genellikle "çocuğum kısıtlanmasın" derken, aslında onu hayatın gerçeklerine karşı savunmasız bırakmaktadır. Sınırlar, çocuğun sorumluluk bilinci geliştirmesi için gerekli olan "eylem ve sonuç" arasındaki bağı kurmasını sağlar. Ödevini yapmamanın bir sonucu olduğunu (ekran süresinin azalması gibi) gören çocuk, neden-sonuç ilişkisini kavrayarak bilişsel gelişimini destekler.

Modern Ebeveynlerin Sınır Koyma Direnci: Arkadaş mı, Rehber mi?

Günümüzde ebeveynlerin sınır koymakta zorlanmasının altında yatan en büyük neden, "otoriter" görünme korkusudur. Geçmişin baskıcı disiplin yöntemlerine tepki olarak doğan "fazla izin verici" tutum, sarkaç etkisini diğer uca taşımıştır. Modern dünyada ebeveynler çocuklarıyla "arkadaş" olma eğilimindedir.

Ancak bir çocuğun zaten pek çok arkadaşı olacaktır; onun hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı tek şey rehberlik edecek ebeveynlerdir. Çocuğun o anki geçici mutsuzluğunu (örneğin yatma vakti geldiği için ağlamasını) tolere edemeyen ebeveyn, aslında çocuğun uzun vadeli psikolojik dayanıklılığını zayıflatmaktadır. "Hayır" diyemeyen ebeveyn, çocuğuna çatışma çözme ve hayal kırıklığıyla baş etme fırsatını tanımaz. Oysa sağlıklı bir kişilik gelişimi için çocuğun "istemediği durumlarla" güvenli bir ortamda tanışması gerekir.

Sağlıklı Bir Sınır Sistemi Kurmanın 5 Altın Kuralı

Amaç çocuğu kontrol etmek değil, ona kendi kendini kontrol etmeyi (otokontrol) öğretmektir. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken temel prensipler şunlardır:

1. Netlik ve Somutluk: "Uslu dur" veya "Odanı topla" gibi belirsiz ifadeler yerine; "Oyuncaklarını kutuya koy" veya "Kardeşine vurmadan konuş" gibi net ve somut kurallar koyulmalıdır.

2. Tutarlılık ve Süreklilik: Sınırlar duruma veya ebeveynin o anki ruh haline göre değişmemelidir. Anne "hayır" derken baba "evet" diyorsa, ya da misafirlikte kural deliniyorsa çocuk sınırları ciddiye almamayı öğrenir.

3. Duygu Kabulü, Davranış Sınırı: Bu en kritik adımdır. Çocuğun sınıra tepki göstermesi, ağlaması veya kızması hakkıdır. "Şu an oyunun bittiği için çok kızgınsın, anlıyorum ama tabletteki vaktimiz doldu" demek, çocuğun duygusunu onaylar ama kuralı korur.

4. Mantıklı Sonuçlar: Ceza korkutur ve sindirir; oysa mantıklı sonuçlar öğretir. Yemeğini döken bir çocuğa bağırarak yerine, dökülenleri temizlemesine rehberlik etmek bir sınırdır ve sorumluluk öğretir.

5. Seçenek Sunarak Özerklik Tanıma: Sınırın içinde özgürlük alanı yaratın. "Uyku vakti geldi ama yatağa zıplayarak mı gitmek istersin yoksa uçak gibi uçarak mı?" yaklaşımı, kontrol hissini çocuğa verirken sınırın uygulanmasını sağlar.

Sınırlar Sevginin Bir Biçimidir

Sınır koymak, çocuğa değer vermenin ve onun gelişimini önemsemenin en somut göstergesidir. Bir ebeveyn olarak sınır çizmek, "Seni ve gelişimini o kadar önemsiyorum ki, senin şu anki öfkeni göze alarak senin için doğru olanı savunuyorum" demektir. Doğru yönetilen sınırlar, çocuğun dünyayı güvenli, düzenli ve anlaşılır bir yer olarak algılamasına yardımcı olur. Unutulmamalıdır ki; çocuklar meşgul edilerek değil, sınırların korunaklı limanında kendi iç dünyalarını keşfederek ve bu sınırlarla baş etmeyi öğrenerek olgunlaşırlar.

Ebeveyn İçin Yol Haritası

"Sınır = Güvenli Liman"

Çocuğun sınırları zorlaması gelişimsel bir zorunluluktur, ebeveynin o sınırı koruması ise bir sorumluluktur.

Veli olarak ne yapabilirsiniz?

- **Hayır demeyi bir hediye olarak görün:** Çocuğunuza evde "hayır" demeniz, onu dış dünyadaki büyük "hayır"lara karşı bağımsızlık kazandırır.
- **Kriz anında kural koymayın:** Tartışma sıcakken yeni kural belirlenmez. Sakinleştiğinizde kuralları ve nedenlerini konuşun.
- **Kendi sınırlarınızı çizen model olun:** Kendi dinlenme vaktinize saygı duyulmasını isteyerek çocuğunuza başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğretin.
- **Müzakere Edilemez Alanlar Belirleyin:** Belirlenmiş temel kurallar (güvenlik, sağlık, uyku) pazarlık konusu olmamalıdır. Esneklik sadece istisnai durumlarda (hastalık, bayram vb.) kontrollü yapılmalıdır.
- **Sabırlı olun:** Bir kuralın içselleştirilmesi için çocuğun onu defalarca test etmesi gerekir. Her seferinde aynı sakinlik ve kararlılıkla sınırı göstermeye devam edin.

Kaynakça

- Yavuzer, H. (2017). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2010). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Öztürk, O. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). Bütün Beyinli Çocuk. (Çev. S. Somuncuoğlu). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Baltas, A. (2018). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Aycan DAŞTEMİR
Lise PDR Öğretmeni



SORUMLULUK BİLİNCİ VE ÖZERKLİK: KORUMACILIK MI, KENDİ AYAKLARI ÜZERİNDE DURMAK MI?

Modern zamanların ebeveynlik anlayışı, belki de tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar "müdahaleci" ve "korumacı" bir hal aldı. Modern ebeveynlik pratikleri içinde çocukların üzülmemesi, yorulmaması ve hiçbir engelle karşılaşmaması adına örülen o güvenli koza, ne yazık ki bazen gelişimlerinin önündeki en büyük bariyer haline gelebiliyor. Özellikle lise yılları, bir gencin "Ben kimim?" sorusuna yanıt aradığı ve yetişkinlik hayatının provasını yaptığı en kritik gelişim evresidir. Bu bağlamda, korumacı bir tutumla gencin hayatını kolaylaştırmak ile ona özerklik tanıyarak kendi ayakları üzerinde durmasını sağlamak arasındaki o ince denge, çocuğunun psikolojik dayanıklılığını ve gelecekteki başarısını belirleyen temel unsurdur.

Sorumluluk: Bir Görev mi, Yoksa Bir "Yürütücü İşlev" mi?

Sorumluluk kavramı çoğu zaman ev içinde "odanı topla", "çöpü dök" veya "dersine çalış" gibi yerine getirilmesi gereken komutlar silsilesi olarak algılanır. Ancak nöropsikolojik açıdan bakıldığında sorumluluk; bir dış zorunluluktan ziyade, içsel bir "yürütücü işlev" becerisidir. Bir gencin bir görevi üstlenmesi için; o görevin sonucunu öngörebilmesi, zamanını organize edebilmesi ve en önemlisi, o işi yapmadığında oluşacak "doğal sonuçla" yüzleşme cesaretini göstermesi gerekir.

Korumacı ebeveynlik modelinde, çocuk adına tüm riskleri ve sonuçları ebeveyn üstlenir. Sabah uyanamayan gencin yerine alarm kuran, ödevini unuttuğunda okula yetiştiren veya öğretmeniyle sorun yaşadığında hemen araya giren anne-baba; aslında çocuğuna şu örtük mesajı verir: "Senin hatalarının sonuçlarını ben tamir ederim, çünkü senin bu sorunla baş edebilecek yetkinliğe sahip olduğuna güvenmiyorum." Oysa sorumluluk bilinci, ancak seçimlerin sonuçlarıyla (bu sonuçlar bazen hayal kırıklığı yaratsa bile) güvenli bir mesafede temas ederek gelişir.



Özerklik: "Kendi Kararlarının Mimarı Olmak"

Özerklik, bir bireyin kendi değerleri, ilgi alanları ve ihtiyaçları doğrultusunda, dış baskılardan bağımsız olarak eyleme geçebilme kapasitesidir. Ergenlik döneminde bu arayış sıklıkla aile ile çatışma olarak tezahür eder; ancak bu, sağlıklı bir gelişimsel zorunluluktur.

Özerkliği desteklenen gençler:

- Kendi kararlarını verebildikleri için içsel motivasyonları çok daha yüksektir.
- Başarısız olduklarında başkalarını suçlamak yerine "Nerede hata yaptım?" diyerek çözüm üretmeye odaklanırlar.
- Dışsal onay arayışı yerine içsel bir değer sistemi geliştirirler.

Öte yandan, aşırı korumacı veya kontrolcü bir tutum, gencin "özerklik kasını" zayıflatır. Her adımı planlanan, sürekli denetlenen bir genç; üniversiteye veya profesyonel hayata geçtiğinde, yanında bir "karar verici" (ebeveyn) olmadan hareket edemez hale gelir. Bu durum, beraberinde akademik başarıyı getirse dahi, bireyde duygusal bir boşluk ve karar verme süreçlerinde tikanıklık yaratabilir.

Sorumluluk Bilincini Engelleyen "İyi Niyetli" Tuzaklar

Ebeveynler genellikle çocuklarını koruma içgüdüleriyle hareket ederken, farkında olmadan onların gelişimini kısıtlayan şu tuzaklara düşebilirler:

- **Hata Payını Sıfırlama Çabası:** Çocuğun hata yapmasına alan tanımamak, onun problem çözme ve strateji geliştirme becerisini elinden almaktır.
- **"Öğrenilmiş Çaresizlik" Yaratmak:** "Sen yapamazsın, ben yapayım" veya "Senin vaktin değerli, sadece ders çalış" yaklaşımları, genci temel yaşam becerilerinden mahrum bırakır.
- **Konfor Alanını Kutsallaştırma:** Çocuğun her türlü zorluktan, sıkıntıdan veya beklemekten (dopamin tuzağında olduğu gibi) kaçınmasını sağlamak, onun engellenme eşliğini düşürür.
- **Sessiz Kaygıya Yol Açan Mükemmeliyetçilik:** Yüksek başarı beklentisi ve sürekli eleştirel bir dil, çocuğun sorumluluk almaktan korkmasına ve hata yapmama için eylemsizliğe gömülmesine neden olabilir.



Ebeveynler İçin Yol Haritası: Nasıl Destek Olabiliriz?

Gencin kendi ayakları üzerinde durabilmesi için ebeveynin rolü "yönetici"likten "rehber"liğe evrilmelidir.

1.Sorumluluğu Kademeli Olarak Devredin: Lise çağındaki bir genç, akademik takvimini yönetebilir, kendi öz bakımından sorumlu olabilir ve ev işlerine katkı sunabilir. Bu alanlarda tam kontrolü ona bırakmaya başlayın.

2.Seçim ve Sonuç İlişkisini Kurun: Bir karar vermesi gerektiğinde hazır çözüm sunmak yerine; seçenekleri ve bu seçeneklerin olası sonuçlarını birlikte tartışın. Ancak son kararı ve kararın sorumluluğunu ona bırakın.

3.Duygusal Eşlikçi Olun, Kurtarıcı Değil: Zorlandığı veya başarısız olduğu anlarda duygusunu kabul edin ("Bu durum seni çok kaygılandırmış görünüyor" gibi), ancak sorunu onun yerine çözmek için harekete geçmeyin.

4."Sürece" Odaklanın: Alınan nottan veya sonuçtan ziyade, o işi planlama, çaba gösterme ve sonuna kadar götürme iradesini takdir edin.

Veli Rehberi: Çocuğunuzun "Özerklik Becerisini" Güçlendirmenin 6 Yolu

Bir gencin kendi ayakları üzerinde durabilmesi, konfor alanından çıkıp sorumluluk almasıyla mümkündür. İşte günlük hayatta uygulayabileceğiniz stratejiler:

1.Hemen Müdahale Etmeyin: Çocuğunuz bir sorunla (akademik, sosyal veya teknik) karşılaştığında, çözüm üretmesi için ona en az 24 saat süre tanıyın. Kendi çözümünü bulmasına izin verin.

2.Duygusunu Aynalayın: "Sorumluluk almak bazen yorucu olabilir, seni anlıyorum" diyerek yaşadığı zorluğu onaylayın. Anlaşıldığını hisseden genç, zorlukla baş etmeye daha meyilli olur.

3.Ev İçi Görevleri "Ortak Sorumluluk" Yapın: Sorumluluk sadece ders çalışmak değildir. Çamaşır asmak, market alışverişini planlamak veya fatura takibi gibi gerçek hayat görevlerinde aktif rol almasını sağlayın.

4."Soru" ile Yönlendirin: "Neden ödevini yapmadın?" yerine "Bu ödevi yetiştirmek için nasıl bir planın var?" gibi açık uçlu ve çözüm odaklı sorular sorun.

5.Doğal Sonuçların Öğreticiliğine Güvenin: Ödevini yapmadığında aldığı düşük notun veya geç kaldığında kaçırdığı fırsatın sorumluluğu ona aittir. Bu deneyimleri ondan çalmayın.

6.Kendi Yolunu Çizmesine Saygı Duyun: Sizin doğrularınız ile onun yöntemleri farklı olabilir. Güvenlik sınırları içinde kaldığı sürece, işleri kendi yöntemiyle yapmasına izin verin.

En başarılı ebeveynlik; çocuğunuzun size olan bağımlılığını her geçen gün sağlıklı bir şekilde azaltabilmektir. Kendi kanatlarıyla uçmayı öğrenemeyen bir kuş, fırtınalı bir dünyada asla güvende olamaz.



Kaynakça

- Yavuzer, H. (2017). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2010). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Öztürk, O. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Doğan, C. (2019). Dijital Çağda Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (2018). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Türk Psikologlar Derneği (TPD) Yayınları (çeşitli rapor ve bilgilendirme metinleri)

Aycan DAŞTEMİR
Lise PDR Öğretmeni

Çocuğum Sorunlarla Nasıl Başa Çıkar?

Küçük Sorunlara Büyük Çözümler: Problem Çözme Becerilerini Desteklemek

Küçük Sorunlara Büyük Çözümler: Problem Çözme Becerilerini Desteklemek

Çocuklar günlük yaşamda pek çok problemle karşılaşabilirler. Oyunağını paylaşmak istemeyen bir arkadaş, yapılamayan bir ödev, kaybedilen bir eşya ya da oyun sırasında yaşanan anlaşmazlıklar çocuklar için oldukça zorlayıcı olabilir. Biz yetişkinler için küçük görünen durumlar, çocukların dünyasında büyük duygular yaratabilir.

Bu nedenle çocuklara yalnızca sorunlardan korunmayı değil, sorunlarla sağlıklı şekilde başa çıkabilmeyi öğretmek büyük önem taşır. Problem çözme becerisi; çocuğun karşılaştığı bir durumu fark etmesi, çözüm yolları düşünebilmesi, uygun seçeneği değerlendirmesi ve sonucu gözden geçirebilmesidir. Bu beceri yalnızca çocukluk döneminde değil, yaşam boyu kullanılacak önemli bir yaşam becerisidir.



Problem Çözme Becerisi Neden Bu Kadar Önemlidir?

Problem çözebilen çocuklar;

- duygularını daha sağlıklı ifade edebilir,
- arkadaş ilişkilerinde daha güçlü iletişim kurabilir,
- karşılaştıkları güçlükler karşısında daha dayanıklı olabilirler.

Sorunlarla sağlıklı şekilde baş etmeyi öğrenemeyen çocuklar ise zaman zaman öfke, saldırganlık, içe kapanma ya da şiddet davranışlarına yönelebilmektedir. Özellikle çocuk kendisini ifade etmekte zorlandığında, anlaşılmadığını düşündüğünde veya çözüm yolu üretmediğinde; bağırma, vurma, küsmek, eşyaya zarar verme ya da arkadaş ilişkilerinden kaçınma gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkabilir.

Bu nedenle problem çözme becerisi yalnızca akademik başarı için değil; duygusal gelişim, sosyal uyum ve sağlıklı iletişim becerileri açısından da oldukça önemlidir.

Çocuklara Problem Çözmeyi Adım Adım Öğretebiliriz

Çocuklar bazen bir sorun yaşadıklarında ne yapacaklarını bilemeyebilirler. Böyle durumlarda aileler çocuklarına küçük problem çözme basamaklarını öğretebilirler.

1. Sorunu Tanımla

"Şu an beni rahatsız eden şey ne?"

2. Çözüm Yolları Düşün

"Bu sorunu çözmek için neler yapabilirim?"

3. En Uygun Çözümü Seç

"Hangi çözüm hem bana hem karşımdakine zarar vermez?"

4. Sonucu Değerlendir

"Bu çözüm işe yaradı mı?"

Örneğin arkadaşının oyuna almaması durumunda çocukla birlikte;

- bağırma yerine konuşmayı denemesi,
- öğretmeninden destek istemesi,
- farklı bir oyun seçmesi,
- duygusunu uygun şekilde ifade etmesi

gibi alternatifler üzerine konuşulabilir. Çocuk çözüm üretmeyi deneyimledikçe olaylara daha sakin yaklaşmayı öğrenir.



Aileler Çocuklarına Nasıl Destek Olabilir?

Önce Duygusunu Anlamaya Çalışın

Çocuk bir sorun yaşadığında hemen çözüm üretmeye çalışmadan önce onun duygusunu anlamak önemlidir.

"Boş ver, olur böyle şeyler." demek yerine;

"Arkadaşının öyle davranmasına üzülürün galiba." demek çocuğun anlaşılmasını sağlar.

Çocuk kendini sakin ve güvende hissettiğinde çözüm düşünmeye daha açık hale gelir.

Hemen Müdahale Etmek Yerine Düşünmesine Fırsat Verin

Bazen çocuk zorlandığında yetişkinler hemen devreye girer:

•"Ben öğretmenle konuşurum."

•"Ben hallederim."

•"Sen yapamazsın."

Bu yaklaşım kısa vadede işe yarasa da uzun vadede çocuğun kendi çözüm yollarını geliştirmesini zorlaştırabilir.

Bunun yerine şu sorular kullanılabilir:

•"Sence bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz?"

•"Başka hangi yolu deneyebilirsin?"

•"Daha önce buna benzer bir durumda ne yapmıştın?"

Bu tür sorular çocukların düşünme ve alternatif

üretme becerilerini destekler.

Küçük Sorumluluklar Verin

Problem çözme becerisi günlük yaşam içinde gelişir.

Bu nedenle çocukların yaşına uygun sorumluluklar alması önemlidir.

Örneğin:

- çantasını hazırlamak,
 - oyuncaklarını düzenlemek,
 - unuttuğu bir eşya için çözüm düşünmek,
 - kardeşiyle yaşadığı anlaşmazlıkta çözüm önerisi sunmak
- çocuğun "Ben çözebilirim." duygusunu geliştirmesine yardımcı olur.

Kendi Davranışlarınızla Model Olun

Çocuklar en çok yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler.

Ev içinde yaşanan küçük problemlerde:

- sakin kalmaya çalışmak,
 - çözüm yolları üzerine konuşmak,
 - öfke yerine iletişim kurmak
- çocuk için güçlü bir model oluşturur.

Örneğin:

"Şu an bu durum beni zorladı ama birlikte bir çözüm bulabiliriz." gibi ifadeler çocukların problem çözme yaklaşımını doğrudan etkiler.



Her Sorun Bir Öğrenme Fırsatı Olabilir

Çocukların hayatı boyunca hiç problem yaşamaması mümkün değildir. Önemli olan, karşılaştıkları sorunlar karşısında kendilerini çaresiz hissetmemeleridir.

Desteklendiğini hisseden, düşünmesine fırsat verilen ve küçük sorumluluklar alabilen çocuklar zamanla daha bağımsız, daha dayanıklı ve daha özgüvenli bireyler haline gelirler.

Unutmayalım; çocuklara verilen en değerli desteklerden biri, onların kendi çözümlerini bulabileceklerine inanmaktır. Küçük yaşlarda kazanılan problem çözme becerileri; çocukların ilerleyen yıllarda öfke yerine iletişimi, şiddet yerine uzlaşmayı ve pes etmek yerine çözüm aramayı tercih etmelerine katkı sağlar.



İ. Aydanur ÖZKAN
İlkokul PDR Öğretmeni

Kaynakça

- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2016). Başarıya Götüren Aile. Remzi Kitabevi.
- Gordon, T. (2015). Etkili Anne Baba Eğitimi. Profil Kitap.
- Gizir, C. A. (2017). Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları. Pegem Akademi.

Bir Yıl Boyunca Saklanacak Acil Rehber

Zor Anlarda Veliler İçin Hızlı Destek Sayfası

Çocuğum Öfkeli olduğunda Yapılabilecekler:

- Önce sakin ses tonu kullanın.
- O anda uzun nasihat vermeyin.
- "Sakinleşince konuşacağız." diyin.
- Duygusunu isimlendirmesine yardımcı olun: "Şu an çok kızgın görünüyorsun."

Kaçınılması Gerekenler:

- Bağırarak
- "Abartıyorsun" demek
- Başka çocuklarla kıyaslamak



Kaygılandığında Nasıl Rahatlatabilirim?

- Önce dinleyin, hemen çözüm üretmeyin.
- "Korkacak bir şey yok." yerine: "Şu an kaygılı hissediyor olabilirsin." deyin.
- Birlikte derin nefes alın.
- Küçük adımlara bölün: "Önce ilk sorudan başlayalım."



Sabah Rutini Kolaylaşsın

- Akşamdan çanta hazırlayın.
 - Sabah yönergelerini kısa verin.
 - Sürekli hatırlatmak yerine rutin listesi oluşturun.
 - Son dakika telaşını azaltmak için erken kalkış düzeni kurun.
- Mini öneri:** Hazırlık listesini görsel hâline getirip duvara asabilirsiniz.



Ekran Krizi Yaşandığında

- Ekranı aniden kapatmak yerine süreyi önceden hatırlatın.
- Yasak dili yerine seçenek sunun: "10 dakika sonra kapatıp birlikte oyun oynayabiliriz."
- Yemek sırasında ekran kullanmamaya çalışın.
- Çocuğunuzun sizi model aldığı unutmayın.



Sabah Rutini Kolaylaşsın

- Akşamdan çanta hazırlayın.
 - Sabah yönergelerini kısa verin.
 - Sürekli hatırlatmak yerine rutin listesi oluşturun.
 - Son dakika telaşını azaltmak için erken kalkış düzeni kurun.
- Mini öneri:** Hazırlık listesini görsel hâline getirip duvara asabilirsiniz.

Çocuğum Kendini Yetersiz Hissettiğinde

Şunları deneyin:

- Sonuca değil çabaya odaklanın.
- Küçük başarılarını fark edin.
- "Sen tembelsin." yerine davranışı konuşun.
- Başkalarıyla kıyaslamayın.

Güçlendiren cümle örnekleri:

- "Denemen çok değerli."
- "Zorlanman öğrenmenin bir parçası."
- "Hata yapmak normaldir."



Kısa Hatırlatma

- Çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey;
- mükemmel ebeveynler değil,
- kendini güvende hissettikleri ilişkilidir.

ÖZ ŞEFKAT

Kendimize ve Geleceğimize İyi Bakmak

Modern eğitim ve ebeveynlik anlayışında başarının, mükemmeliyetin ve sürekli "en iyi olma" halinin kutlandığı bir dönemden geçiyoruz. Ancak bu yüksek beklenti iklimi, hem yetişkinlerde hem de çocuklarda yetersizlik hissini ve beraberinde tekrarlayıcı olumsuz düşünceleri tetikleyebiliyor. Literatürde bir "psikolojik bağışıklık sistemi" olarak nitelendirilen öz şefkat, bu noktada sadece bir kavram değil, yaşam boyu sürecek bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkıyor.

Yaşam, doğası gereği sadece başarıları değil; acıları, başarısızlıkları ve zorlu deneyimleri de beraberinde getirir. Akademik literatür, bu kaçınılmaz zorluklarla baş edebilme becerisini artıran en önemli faktörlerden birinin öz şefkat olduğunu vurgulamaktadır (Germer & Neff, 2014). Peki, bir koruyucu tampon görevi gören bu kavram tam olarak neyi ifade eder ve zihnimizdeki yankısını nasıl değiştirebiliriz?

Şefkatten Öz Şefkate: Kendine Bir Dost Gibi Bakabilmek

Şefkat kavramı, bir hata ya da başarısızlık durumunda insanları kınamak yerine; bu durumu "insan olmanın bir parçası" olarak kabul etmektir (Andiç, 2013). Öz şefkat ise bu kapsayıcı tutumu aynen kendimize yöneltmektir.

Neff (2003) öz şefkati üç temel ayak üzerine kurar:

- Öz Sevecenlik:** Kendini acımasızca eleştirmek yerine nazik ve yargısız davranmak.
- Ortak Paylaşım Bilinci:** Yaşanan talihsizliğin sadece "benim başıma" gelmediğini, tüm insanların benzer kusurlar ve acılar yaşayabileceğini fark etmek.
- Bilinçli Farkındalık:** Olumsuz duygu ve düşüncelerin üzerinde aşırı durmak yerine, onları dengeli bir bilinçle gözlemlemek.

Öz Şefkat Nedir?

Öz şefkat, genellikle yanlış anlaşılan bir kavramdır. Onu daha iyi kavramak için ne olmadığını tanımlamakla başlamak gerekir.

•**Öz Şefkat vs. Öz Şımarıklık:** Şımarıklık, sorumluluktan kaçmayı ve kısa vadeli hazları hedeflerken; öz şefkat, bireyin uzun vadeli iyilik halini gözetir. Örneğin, ödevini yapmayan bir çocuğun "Canım istemiyor, kendime şefkat gösterip yapmıyorum" demesi bir kaçınmadır. Öz şefkatli yaklaşım ise; "Şu an yorgun olduğumu fark ediyorum, biraz dinlenip ardından sorumluluğumu yerine getirmek için kendime nasıl destek olabilirim?" sorusunu sormaktır.

•**Öz Acıma Değildir:** Öz acıma bireyi izole eder ("Neden sadece benim başıma geliyor?"). Öz şefkat ise "ortak insanlık deneyimi" vurgusu yapar; yani acının, hatanın ve zorlanmanın her insan için doğal olduğunu hatırlatır.

•**Bilişsel Bir Yeniden Yapılandırma:** Öz şefkat sadece duygusal bir teselli değildir, bilişsel bir formülasyon gerektirir. Olayları olduğu gibi (ne küçülterek ne de büyüterek) görme becerisi olan "bilinçli farkındalık" ile başlar.

Ortak Paylaşımın Bilincinde Olmak

Zorlu bir yaşam olayıyla karşılaştığımızda ya da bir hata yaptığımızda zihnimizin bize kurduğu en büyük tuzak, "Neden sadece ben?" sorusudur. Kişi, yaşadığı olumsuz deneyimin sadece kendisine has olduğunu düşündüğünde, kendisini dünyadan soyutlayarak derin bir yalnızlığın içine çekilebilir (Allen & Leary, 2010). Oysa öz şefkatin en güçlü bileşenlerinden biri, bu izolasyonun tam zıttı olan "Paylaşımların Bilincinde Olma" kavramıdır.

1. "Sadece Benim Başıma Gelmiyor" Diyebilmek

Paylaşımların bilincinde olmak; hatalarımız, yetersizliklerimiz veya hissettiğimiz acıların aslında tüm insanlığın ortak bir parçası olduğunu fark etmektir. Neff ve Dahm (2016) bu durumu, kişinin yaşadığı üzüntüyü sadece kendi deneyimi olarak değil, başkalarının da benzer duygusal ve bilişsel kalıplardan geçebileceğinin farkında olması şeklinde tanımlar.

Bir başarısızlık yaşadığımızda kendimizi diğer insanlardan ayırmak yerine, bu durumun "insan olmanın doğal bir sonucu" olduğunu kabul etmek, bizi kendimize yönelik hassas ve adil bir tutuma davet eder (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

2. Şefkatin Köprüsü: Empati

Ortak paylaşım bilincinin temelinde empati yeteneği yatar. Empati, en yalın haliyle kendimizi başkasının yerine koyarak onun dünyasına penceresinden bakabilmektir. Ancak burada kritik bir ayırım vardır: Empati kurmak, karşıdakini onaylamak veya ona hak vermek demek değildir; yalnızca yaşadıklarını anlama çabasıdır.

Empati yeteneği gelişmiş bireylerin farkındalıkları da yüksektir. Başkalarının acısını görebilen kişi, o acının tüm insanlık için var olduğunu kavrar ve bu bilinçle diğer insanlarla arasında bir yakınlık kurar (Wei vd., 2011). Başkasına gösterdiğimiz bu anlayışlı tutum, dönüp dolaşıp kendi öz şefkatimizi besleyen bir kaynağa dönüşür (Neff, 2003b).

3. Kendimizi Diğerlerinden Soyutlamamak Neden Önemli?

Olumsuz duygulara odaklanıp kendimizi dış dünyadan izole ettiğimizde acımız katlanır. Ancak "ortak insanlık" perspektifinden baktığımızda;

- İzolasyonun yerini bağ kurma alır: "Yalnız değilim, herkes bazen böyle hisseder."
- Kişisel yargılar azalır: Kendimize olan bakışımız daha objektif ve yumuşak hale gelir.
- Psikolojik dayanıklılık artar: Yaşanan durumu tüm insanlığın geçtiği yollardan biri olarak görmek, ayağa kalkma cesaretini artırır.

Kusurlarımız ve kırılma noktalarımız bizi diğerlerinden ayıran engeller değil; aksine, bizi tüm insanlığa bağlayan en güçlü köprülerdir.

"Kendinizi çok yalnız ve çaresiz hissettiğiniz bir an durun ve kendinize şunu hatırlatın: Şu an dünyada binlerce insan tam olarak benim hissettiğim bu duyguyu paylaşıyor. Bu duygu benim yetersizliğimden değil, insan oluşumdan kaynaklanıyor."

Zihni Eğitmek: Bilişsel Bir Yaklaşım

Öz şefkat gelişimi, erken çocukluk döneminde bakım verenlerin tepkileriyle şekillenmeye başlasa da, yetişkinlikte bu yapıyı yeniden inşa etmek mümkündür. "Hepsi benim yüzümden", "Ben yetersizim" gibi rasyonel olmayan otomatik düşünceler, öz şefkat gelişiminin önündeki en büyük engeldir (Korkmaz, 2018).

Zihnimizi, çarpıtılmış düşüncelerden arındırıp gerçeğe uygun bir bilişsel yapıya kavuşturduğumuzda, öz şefkat bir "psikolojik tampon" görevi görerek mutluluk, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyimizi artırır. Bu süreçte kendimize sormamız gereken en temel ve iyileştirici soru şudur: "Şu anda gerçekten neye ihtiyacım var?" (Neff & Germer, 2019).

Öz Şefkat Hakkında Yanılgılar ve Gerçekler

Kavramın doğru anlaşılması için toplumdaki yaygın yanlış inanışları bilimsel verilerle çürütmekte fayda vardır:

- **Öz şefkat "Kendine Acıma" Değildir:** Aksine, kendine acımanın panzehridir. Kendine acıyan kişi "zavallı ben" diyerek izole olurken; öz şefkatli kişi "hayat herkes için zor olabilir" diyerek ortak insanlık paydasında buluşur.
- **Öz şefkat "Bencillik" Değildir:** Kendine nazik davranan bireyler, diğer insanların da şefkate layık olduğunu daha iyi kavrar ve onlara karşı daha anlayışlı olurlar (Yağbasanlar, 2017).
- **Öz şefkat "Güçsüzlük" Değildir:** Zorlu yaşam olayları karşısında ihtiyaç duyulan cesaret ve dayanıklılığı artıran en güçlü kaynaktır.
- **Öz şefkat "Tembellik" Değildir:** Araştırmalar, öz şefkati yüksek kişilerin yanlış yapmaktan daha az korktuklarını, bu sayede daha motive ve aktif olduklarını göstermektedir (İskender, 2009).

Gelişimi Desteklemek İçin Uygulama Adımları

Hem kendimiz hem de çocuklarımız için öz şefkatli bir iç ses inşa ederken şu adımları takip edebiliriz:

- 1. Düşünce-Duygu Bağını Fark Edin:** Hangi düşünce biçimlerinin (eleştiri, yargı) sizi aşağıya çektiğini ve problemlerinizi büyüttüğünü keşfedin.
- 2. Alternatif Düşünceler Üretin:** "Asla başaramam" yerine "Şu an zorlanıyorum ama bu öğrenme sürecinin bir parçası" diyebilmeyi deneyin.
- 3. Hataları Affedin:** Bir insan olarak sınırlılıklarınızın olduğunu kabul edin ve başarısızlıklarınızda kendinize saygı duymaya devam edin.
- 4. Model Olun:** Çocuklar, kendimize gösterdiğimiz şefkatten beslenir. Siz kendinize ne kadar nazikseniz, onlar da kendi iç dünyalarına o kadar nezaketle yaklaşacaktır.



Ebeveynin Oksijen Maskesi ve Aile İklimi

Yapılan çalışmalarda, aile iklimi algısının çocuklarda öz şefkat düzeyleri üzerinde ne kadar belirleyici olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Evin içindeki duygusal hava; eleştiri, yargı ve kıyaslama ile yüklüyse, çocuğun kendi içinde şefkatli bir ses geliştirmesi oldukça güçleşir.

Bir ebeveyn olarak kendinize gösterdiğiniz nezaket, çocuğunuzun ruhsal dünyasına bırakacağınız en kıymetli mirastır. Kendine şefkat göstermeyen, her hatasında kendisini sertçe cezalandıran bir ebeveyn, farkında olmadan çocuğuna "sevgi ve değer, ancak başarı ve hatasızlıkla kazanılır" mesajını verir. Çocuğunuza şefkati öğretmenin en etkili yolu, ona şefkati uygularken aynı zamanda kendinize de şefkat uyguladığınızı görmesini sağlamaktır. Unutmayın; şefkat yukarıdan aşağıya (ebeveyninden çocuğa) akan bir enerji olduğu kadar, yan yana büyüyen bir bilinçtir.

Yaşlara Göre Şefkat Dili ve Gelişimsel Adımlar

•**Okul Öncesi (3-6 Yaş):** Duygularla Tanışma ve Güven Araştırmalar, çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz şefkatin, mutluluk ve öz-yeterlik ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yaşta şefkat dili, "duygunun kapsanması"dır. Çocuk düştüğünde ya da oyuncağı kırıldığında; "Ağlayacak bir şey yok" demek yerine, "Şu an canının yandığını ve üzüldüğünü görüyorum, yanındayım" diyerek duygunun geçiciliğini ve doğallığını ona hissettirmek temeldir.

•**İlkokul (7-10 Yaş):** Performans Kaygısına Karşı Nezaket Okulun ilk yılları, sosyal kabulün ve akademik performansın bireyselliğin önüne geçtiği bir dönemdir. Bu evrede şefkat dili, hataları "öğrenme fırsatı" olarak formüle etmektir. Bir matematik problemini çözemeyen çocuğa, "Zihninin şu an karıştığını fark ediyorum, bu çok normal; gel beraber nasıl bir yol izleyebileceğimize bakalım" demek, çocuğun içindeki o sert eleştirmenin sesini kısacaktır.

•**Ortaokul ve Lise (11-18 Yaş):** Ruminasyon ve Depresyona Karşı Kalkan Öz şefkatin tekrarlayıcı olumsuz düşünceler (ruminasyon) ile depresyon arasındaki bağı zayıflattığı yapılan araştırmalarda görülmektedir. Ergenlikte öz şefkat, bir savunma mekanizmasıdır. Akran zorbalığı, sınav stresi veya bedensel değişimlerle baş eden bir gence; "Mükemmel olmak zorunda değilsin, zorlanman senin yetersiz olduğunu değil, sadece insan olduğunu gösterir" bilincini aşlamak, onu psikolojik yıkımlardan korur.



Veliler İçin Uygulama ve Öneri Rehberi

Kendiniz İçin:

1.Öz Şefkatli Yazım: Haftada bir kez, kendinizi çok eleştirdiğiniz bir konu hakkında, sizi çok seven ve yargılamayan bir dostunuzun ağzından kendinize kısa bir mektup yazın.

2.Mükemmeliyetçilik Tuzağını Fark Edin: "Hepsi ya da hiçbiri" tarzı düşüncelerden kaçının. Ebeveynlikte yaptığınız bir hatayı tüm ebeveynlik kimliğinize mal etmeyin.

Çocuğunuz İçin:

1.Duygu Aynalama: Çocuğunuzun duygusunu reddetmeyin veya hemen düzeltmeye çalışmayın. Sadece o anki halini onaylayın: "Şu an çok hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun."

2.Çaba Odaklı Geri Bildirim: Sonucu değil, süreci ve gösterdiği şefkatli tutumu övün. "Kendine hata yapma şansı tanıman ve pes etmemen çok değerliydi."

Ebeveynler İçin

Hata Payı Bırakın: "Mükemmel anne/baba" illüzyonundan vazgeçin. Hata yaptığınızda kendinize "Şu an zorlanıyorum ve bu çok insani" deyin.

Öz Bakım Sadece 'Banyo' Değildir: Zihinsel molalar verin. Gün içinde 5 dakika sadece nefesinize odaklanın.

Kendi İç Sesinizi İzleyin: Çocuğunuza gösterdiğiniz nezaketi, bir hata yaptığınızda kendinize gösteriyor musunuz?

Çocuklara Yaklaşım

Duyguyu Etiketleyin: Çocuğunuz ağladığında veya öfkelenildiğinde "Şu an üzgünsün, seni anlıyorum" diyerek duygusuna şefkatle alan açın.

Hata Yapma Özgürlüğü Tanıyın: Çocuğunuz bir şeyi başaramadığında "Nerede yanlış yaptın?" yerine "Bunun senin için ne kadar zor olduğunu görüyorum" deyin.

Model Olun: Kendi hatanızdan sonra (örneğin bir bardağı kırdığınızda) kendinize yüksek sesle "Olabilir, temizleyebilirim" diyerek şefkati canlandırın.

Öğrencilere İçsel Destek Önerileri

•**"En İyi Arkadaş" Testi:** Kendine çok yüklendiğin bir an dur ve düşün: "Aynı şeyi en sevdiğim arkadaşım yaşasaydı ona 'Ne kadar beceriksizsin' mi derdim, yoksa 'Hadi gel baştan deneyelim' mi derdim?" Kendine de arkadaşına verdiğin cevabı ver.

•**Farkındalık Molaları:** Sınav kağıdı önüne geldiğinde veya sosyal bir ortamda gerildiğinde, 30 saniye boyunca sadece nefesinin vücudundaki hareketini izle. Bu, beynindeki "savaş ya da kaç" sinyalini yatıştıracaktır.

•**İç Ses Güncellemesi:** "Yapamam" cümlesini "Henüz nasıl yapacağımı bilmiyorum ama öğrenebilirim" ile değiştir. Bu küçük dilsel değişim, bilişsel esnekliği artırır.

Öz şefkat, zorluklar karşısında eğilip kırılmayan, esneyip tekrar doğrulabilen bir ruhsal yapının anahtarıdır. Kendimize ve çocuklarımıza göstereceğimiz her bir damla şefkat, geleceğin daha sağlıklı ve huzurlu bireylerini inşa edecektir.

DOPAMİN TUZAĞI: ÇOCUĞUM NEDEN SIKILIYOR?



Günümüz çocuklarının en sık dile getirdiği ifadelerden biri "sıkıldım" cümlesidir. Özellikle dijital çağda büyüyen çocuklarda bu ifade, yalnızca anlık bir durumu değil; daha geniş bir gelişimsel ve nörobiyolojik sürecin yansımasını işaret edebilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların dikkat sürelerinin azalması, sabırsızlık düzeylerinin artması ve düşük toleranslı bir yapı geliştirmelerinde çevresel uyaran yoğunluğunun önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu bağlamda "dopamin tuzağı" kavramı, resmi bir tanı olmamakla birlikte nöropsikolojik süreçleri açıklamak için kullanılan popüler bir ifadedir. Dopamin, beynin ödül sistemiyle ilişkili olan ve motivasyon, haz ve öğrenme süreçlerinde rol oynayan bir nörotransmitterdir. Çocuk, hızlı ve yoğun uyarılara (oyunlar, kısa videolar, sosyal medya içerikleri vb.) maruz kaldığında dopamin sistemi kısa süreli ve yoğun şekilde uyarılır. Bu durum, beynin daha sık ve daha hızlı ödül beklentisi geliştirmesine neden olabilir.

Hızlı Haz ve Sabırsızlık Döngüsü

Dijital içeriklerin büyük bir kısmı hızlı değişen, kısa süreli ve yüksek uyarıcı özellik taşıyor. Bu içeriklere maruz kalan çocuk, zamanla daha yavaş ilerleyen aktivitelerden (ders çalışma, kitap okuma, uzun süreli oyunlar) aynı düzeyde tatmin elde edemez hale gelebilir. Bu durum, "sıkılma eşiğinin düşmesi" olarak tanımlanabilecek bir tabloyu ortaya çıkarır.

Çocuk için sıkılmak, artık sadece boş kalma hali değil; düşük uyarılma düzeyiyle baş edememe durumuna dönüşebilir. Bu nedenle çocuk, boş kaldığı her anda bir uyaran arayışına girer. Bu arayış çoğu zaman ekran kullanımıyla karşılanır ve böylece döngü pekişir: sıkılma ekran kısa süreli haz yeniden sıkılma. Bu döngü, çocuğun içsel motivasyon geliştirme becerisini zayıflatabilir. Çünkü motivasyonun gelişmesi için yalnızca ödül değil, bekleme, çaba gösterme ve gecikmiş haz ile baş edebilme becerisi de gereklidir.



"Sıkılma" Gerçekten Kötü Bir Şey mi?

Gelişimsel açıdan bakıldığında sıkılma duygusu aslında işlevsel bir süreçtir. Sıkılma, çocuğun yeni bir etkinlik üretmesi, yaratıcılığını kullanması ve içsel motivasyon geliştirmesi için bir fırsat alanı oluşturur. Ancak sürekli dış uyaranla doldurulan bir çevrede çocuk, bu boşlukla baş etme becerisini geliştiremez. Sıkılmaya toleransı düşük olan çocuklarda şu özellikler daha sık gözlemlenebilir:

- Sürekli ekran arayışı
- Bir aktivitede uzun süre kalamama
- Hızlı sıkılma ve bırakma davranışı
- Sabırsızlık ve tahammülsüzlük
- Anlık tatmin arayışı

Bu durum, yalnızca davranışsal değil aynı zamanda duygusal bir düzenleme sorunu olarak da değerlendirilebilir. Çünkü çocuk, sıkılma duygusunu tolere etmek yerine onu hızla ortadan kaldırmaya çalışmayı öğrenir.

Ebeveyn Tutumlarının Rolü

Dopamin temelli ödül döngüsü yalnızca dijital araçlarla değil, ebeveyn tutumlarıyla da şekillenebilir. Çocuğun her sıkıldığında yönlendirilmesi, sürekli etkinliklerle meşgul edilmesi veya anında çözüm sunulması, çocuğun "bekleme" ve "kendi kendine başlatma" becerisini zayıflatabilir.

Bazı ebeveynler iyi niyetle çocuğun sıkılmasını engellemeye çalışırken, aslında çocuğun kendi iç kaynaklarını keşfetme fırsatını sınırlayabilir. Oysa çocukların gelişiminde boş zaman, yaratıcılığın ve problem çözme becerilerinin temel alanlarından biridir. Bu nedenle sıkılma anları, hemen doldurulması gereken bir boşluk değil; yönetilmesi gereken bir gelişim alanı olarak görülmelidir.

Dijital Ekranlar ve Dikkat Sistemi

Araştırmalar, yoğun ekran kullanımının dikkat sistemi üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle hızlı değişen görsel ve işitsel uyarılara maruz kalan çocuklarda, daha yavaş ilerleyen akademik görevlerde odaklanma güçlüğü gözlenebilmektedir.

Bu durum, çocuğun "isteksizliği" olarak yorumlanabilse de çoğu zaman nörobilişsel bir adaptasyon sürecinin sonucudur. Beyin, sürekli hızlı ödüle alıştığında, düşük uyarıcı görevler daha az çekici hale gelir. Bu nedenle çocuk ders çalışırken zorlanabilir, ancak uzun süreli oyun veya ekran kullanımında yüksek motivasyon gösterebilir.

Ebeveynler Ne Yapabilir?

Bu süreçte amaç ekranı tamamen ortadan kaldırmak değil, çocuğun ödül sistemini dengeleyebilmektir. Çocuğun sıkılma anlarına alan açmak, alternatif üretme becerisini desteklemek açısından önemlidir. Ebeveynlerin dikkat edebileceği bazı noktalar:

- Çocuğun her sıkılma anını hemen doldurmamak
- "Sıkılmak normaldir" mesajını verebilmek
- Alternatif üretmesi için zaman tanımak
- Açık uçlu sorularla yönlendirmek ("Ne yapabilirsin?" gibi)
- Ekran kullanımında süre ve içerik dengesi kurmak
- Ortak aile aktiviteleriyle gerçek yaşam ödülleri artırmak



Çocuğun İç Dünyasında Dengeyi Kurmak

Dopamin sistemi, çocuğun öğrenme ve motivasyon süreçlerinin doğal bir parçasıdır. Amaç bu sistemi ortadan kaldırmak değil, dengeli bir şekilde çalışmasını desteklemektir. Çocuğun hem hızlı ödüllere hem de gecikmiş tatmine tolerans geliştirmesi, psikolojik dayanıklılık açısından kritik bir beceridir. Sıkılma duygusu doğru yönetildiğinde aslında bir problem değil, gelişimsel bir fırsata dönüşür. Çocuk bu boşluk anlarında kendi ilgi alanlarını keşfeder, hayal gücünü kullanır ve içsel motivasyonu geliştirmeyi öğrenir.

Çocukların "sıkıldım" cümlesi çoğu zaman yalnızca bir boşluk ifadesi değil, aynı zamanda bir düzenleme ihtiyacının işaretidir. Bu ihtiyacı hemen doldurmak yerine anlamaya çalışmak, çocuğun hem duygusal hem de bilişsel gelişimine katkı sağlar. Çünkü çocuklar yalnızca meşgul edilerek değil, boşlukta kalmayı öğrenerek de büyürler.

"Sıkılma Anı = Gelişim Fırsatı"

Çocuğun "sıkıldım" demesi çoğu zaman bir sorun değil, gelişimsel bir ihtiyaçtır. Bu anlar doğru yönetildiğinde yaratıcılığı, problem çözme becerilerini ve içsel motivasyonu destekler.

Veli olarak ne yapabilirsiniz?

- Hemen çözüm üretmeyin: Sıkılma anını anında ekran, oyun ya da yönlendirmeye doldurmayın.
- Duyguyu kabul edin: "Sıkılman normal, bu bir boşluk zamanı" demek çocuğu rahatlatır.
- Soru sorun: "Sence şimdi ne yapabilirsin?" diyerek düşünmesini sağlayın.
- Seçenek sunun: Boyama, kitap, lego, kısa yürüyüş gibi alternatifler önerin ama seçimi çocuğa bırakın.
- Boş zamana izin verin: Her anın planlı olması gerekmez; sıkılmak da bir deneyimdir.
- Ekranı ilk seçenek yapmayın: Sıkılma anında otomatik ekran kullanımını alışkanlık haline getirmeyin. Unutmayın: Sıkılma anları, çocuğun "kendi kendine yetebilme" becerisini geliştirdiği en önemli gelişim alanlarından biridir.



Aslı Yılmaz

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Zümre Başkanı

Kaynakça:

- Doğan, C. (2019). Dijital Çağda Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2017). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Öztürk, O. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Dökmen, Ü. (2010). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (2018). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Türk Psikologlar Derneği (TPD) Yayınları (çeşitli rapor ve bilgilendirme metinleri).

Çocuğunuzun Ekranında Ne Var?

DİJİTAL DÜNYADA ŞİDDET VE EMPATİ KAYBI



Modern ebeveynlik anlayışı, uzun bir süredir ekran kullanımını sadece “zaman yönetimi” üzerinden değerlendirme yanlılığına düşmektedir. Oysa güncel nöropsikolojik araştırmalar, asıl risk faktörünün ekranda geçirilen süreden ziyade, o sürede maruz kalınan “içerik türü” ve bu içeriğin bilişsel şemaları nasıl manipüle ettiği olduğunu kanıtlamaktadır. Son dönemde toplum vicdanını sarsan çocuk ve ergen kaynaklı şiddet olayları, dijital dünyadaki şiddet dilinin ve görselleştirilmiş saldırganlığın çocuklar üzerindeki etkisini bir “tercih” meselesinden çıkarıp “toplum sağlığı” meselesi haline getirmiştir.

Akademik Verilerle Duyarsızlaşma Süreci

Psikoloji literatüründe “Duyarsızlaşma” olarak tanımlanan süreç, şiddet içeren uyarılara sürekli maruz kalmanın sonucunda bireyin bu durumlara verdiği duygusal ve fizyolojik tepkilerin zayıflamasıdır. Iowa Eyalet Üniversitesi’nde yapılan kapsamlı araştırmalar (Anderson & Bushman, 2001), şiddet içerikli video oyunlarını düzenli oynayan çocukların, gerçek hayattaki şiddet sahnelerini izlerken kalp atış hızlarının ve deri iletkenliklerinin (stres tepkisi) ekranlarına göre çok daha düşük olduğunu saptamıştır.

Bu “duygusal nasırlaşma”, beynin empati merkezlerini adeta felç etmektedir. İlk kez izlendiğinde korku yaratan bir görsel, binlerce kez tekrarlandığında artık bir “eğlence nesnesi” haline gelmektedir. Tehlike tam da burada başlar: Gerçek dünyada bir arkadaşının fiziksel acısını gören çocuk, ekrandaki piksellere verdiği o “soğukkanlı” tepkiyi gerçek hayata genelledebilmektedir.

“Yeniden Başla” (Respawn) Kültürü ve Muhakeme Kaybı

Dijital oyunların (özellikle Grand Theft Auto/GTA, Call of Duty, Counter-Strike veya kontrolsüz Roblox sunucuları) en büyük illüzyonu, eylem ile sonuç arasındaki ahlaki bağı koparmasıdır. Gerçek hayatta şiddet, geri dönüşü olmayan fiziksel ve ruhsal sonuçlar doğururken; sanal dünyada her yıkımın bir “Yeniden Başla” (Respawn) tuşu vardır.

Bu mekanizma, henüz prefrontal korteks (karar verme ve dürtü kontrol merkezi) gelişimi tamamlanmamış çocuklarda şu hatalı kodlamaya neden olur: “Her hatanın bir telafisi vardır ve her engel saldırganlıkla aşılabılır.” Özellikle son dönemde popülerleşen Minecraft’ın bazı sunucularında veya hayatta kalma temalı diğer oyunlarda şiddetin bir sorun çözme yöntemi olarak ödüllendirilmesi, çocuğun problem çözme dağarcığını daraltmaktadır.

Dijital Uyarılma ve “Dopaminerjik Sistem” Üzerindeki Etkiler

Dijital içeriklerin büyük bir kısmı hızlı değişen, yüksek uyarıcı özellik taşır. Bu içeriklere maruz kalan çocukta dopamin sistemi yoğun şekilde uyarılır. Bu durum, “Sıkılma Eşiği”nin düşmesine neden olur. Gerçek hayatın yavaş temposu (kitap okumak, ders dinlemek, sosyal etkileşim), yüksek uyarıcı oyunların yanında sönük kalır. Çocuk, sanal dünyadaki o “hızlı tatmin” duygusunu gerçek hayatta bulamadığında öfke, sabırsızlık ve dürtüsellik belirtileri gösterebilir. Bu uyarılma döngüsü, çocuğun sosyal ilişkilerinde daha “kestirme” ve bazen de “yıkıcı” yollara sapma riskini artırır.



Algoritmalar ve “Karanlık Tavşan Deliği” (Rabbit Hole)

YouTube, TikTok ve Instagram algoritmaları, kullanıcıyı platformda tutmak için her zaman “daha yoğun ve daha kışkırtıcı” olanı sunar. Bir çocuk masum bir oyun inceleme videosuyla başlasa bile, sistem onu kısa sürede şiddeti öven, argo kullanımı normalize eden veya “şaka” adı altında akran zorbalığını kutsayan dehlizlere çekebilir. Bu, çocuğun bilinçli bir seçimi değil; yapay zekanın “ilgi çekme” odaklı mekanik bir sonucudur.

VELİ REHBERİ: BİLİNÇLİ İÇERİK YÖNETİMİ İÇİN YOL HARİTASI

Dijital dünyada yaşanan bu hızlı dönüşüm karşısında, ebeveynlerin sadece kısıtlayıcı bir rol üstlenmesi artık yeterli değildir. Gerçek koruma, yasaklamaktan ziyade çocuğun dijital okuryazarlığını artırmak ve ona rehberlik edecek güvenli bir içerik ağı örmekten geçer.

1. İçerik Analiz Platformlarından Destek Alın Bir oyunun sadece adını bilmek, içeriğin güvenli olduğunu anlamak için yeterli değildir. Aşağıdaki platformlar, içerikleri şiddet, dil ve etik mesajlar açısından uzman gözüyle analiz eder:

•**Common Sense Media (www.common Sense Media.org)**: Yaş gruplarına göre film, oyun ve kitap analizi yapan dünyanın en güvenilir kaynağıdır. (Özellikle oyunların “şiddet” ve “korku” puanlamalarına bakmanızı öneririz.)

•**Çocuk İçin İçerik (www.cocukicinicerik.com)**: Yerli uzmanlar ve pedagoglar tarafından hazırlanan, kültürel hassasiyetleri de gözeten kapsamlı bir inceleme platformudur.

2. Dijital Pasaportu Okuyun: PEGI ve ESRB Nedir? Oyun kutularının veya uygulama indirme sayfalarının köşesinde gördüğünüz rakamlar, oyunun “zorluğunu” değil, “psikolojik eşiğini” temsil eder.

•**PEGI (Pan European Game Information)**: Türkiye’de de geçerli olan bu sistemde; PEGI 12 fantastik şiddet (karakterlerin insan dışı olduğu dövüşler), PEGI 16 ise kanlı ve gerçekçi şiddet temsil eder.

•**Simgelere Dikkat:** Rakamın hemen yanındaki simgeler oyunun “suç dosyasını” özetler. “Yumruk” simgesi şiddet, “Örümcek” korkuyu, “@#!” simgesi ise ağır argoyu temsil eder. 16 yaş sınırı olan bir oyunu 10 yaşındaki bir çocuğa oynatmak, ona yaşına uygun olmayan bir korku filmi izletmekle aynı duygusal tahribatı yaratabilir.



3. Dijital Ortak Yaşam Alanı Kuralı Bilgisayar ve tablet kullanımını çocuğun kapalı kapılar ardındaki odasından çıkarıp oturma odası gibi ortak alanlara taşımak, görünmez bir güvenli liman inşa eder. Bu durum sadece bir denetim değildir; çocuğun karşılaştığı uygunsuz veya korkutucu bir içerikte anında sizinle göz teması kurabilmesini ve hissettiği rahatsızlığı o an paylaşabilmesini sağlar. Kapısı kapalı bir odada ekranla baş başa kalmak, dijital risklere karşı savunmasız kalmak demektir.

4. Empatiyi Canlı Tutacak Sorular Sorun Sanal dünyadaki şiddetin panzehiri, gerçek dünyadaki empatidir. Çocuğunuzla yan yana oturduğunuz anlarda şu soruları sormak, sönmeye yüz tutmuş empati kanallarını yeniden açar: “Sence oradaki karakterin canı yandığında ne hissetti?”, “Onun yerinde sen olsaydın ne yapardın?”, “Bu olay gerçek hayatta olsaydı sence sonucu ne olurdu?”

Geleceğin Vicdanlı Bireylerini Yetiştirmek

Unutmamalıyız ki; bizler çocuklarımıza dijital sınırlar koymazsak, algoritmalar onlar için sahte ve bazen de tehlikeli sınırlar çizecektir. Onları bu dünyadan tamamen soyutlamak gerçekçi bir çözüm değildir. Önemli olan, çocukları dijital dünyanın yarattığı duyarsızlığa karşı “vicdan, etik ve empati” zırhıyla donatmaktır. Kendi kanatlarıyla uçmayı öğrenen bir kuşun güvenliği, kanatlarının gücü kadar rüzgarı (dijital dünyayı) tanımasından geçer.



Aslı Yılmaz

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Zümre Başkanı

Kaynakça:

- Doğan, C. (2020). Ekran Bağımlılığı ve Çocuk: Dijital Çağda Ebeveynler İçin Yol Haritası. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kuloğlu, M. & Arıkan, G. (2021). Dijital Dünyada Çocuk Olmak: Riskler, Fırsatlar ve Ebeveyn Denetimi. İstanbul: Pegem Akademi.
- Tarhan, N. (2022). Bilinçli Aile, Bilinçli Genç: Dijitalleşen Dünyada İletişim ve Değerler. İstanbul: Timaş Yayınları.

YAPAY ZEKA ÇAĞINDA İNSAN KALMAK

YENİ DÜNYANIN EŞİĞİNDE NEDEN "İNSAN" DİYORUZ?

Teknoloji baş döndürücü bir hızla gelişirken, ironik bir şekilde en çok "insani" olanı konuşmaya başladık. Yapay zeka (AI) veriyi işleme, analiz etme ve tahmin yürütme konularında kusursuzlaşırken; duygusal derinlik, etik muhakeme ve empati gibi alanlar hala sadece insana ait "güvenli limanlar" olarak kalıyor.

Geleceğin dünyasında çocuklarımızı sadece teknik bilgiyle donatmak yetmeyecek. Onları bekleyen asıl meydan okuma, algoritmaların hüküm sürdüğü bir düzende; kendi duygularını yönetebilen, başkalarıyla anlamlı bağlar kurabilen ve sosyal bir varlık olmanın getirdiği etik sorumlulukları taşıyan bireyler olarak kalabilmektir.

YAPAY ZEKAYI TANIMAK VE ANLATMAK

Yapay Zeka Nedir?

En basit tabiriyle yapay zeka; insan zekasını taklit eden, devasa veri yığınlarını tarayarak örüntüler bulan bir yazılımdır. Ancak unutulmamalıdır ki, yapay zeka öğrenir ama hissetmez; sonuç üretir ama sorumluluk almaz.

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE YAKLAŞIMLAR

Çocuklarımıza yapay zekayı nasıl anlatabilir, dijital dünyada güvenliklerini nasıl sağlayabiliriz?

Okul Öncesi: "Robotlar Düşünebilir mi?"

Bu dönemde çocuklar dünyayı "canlılık" (animizm) üzerinden anlamlandırır. Bir robotun konuşması, onun bir ruhu veya duygusu olduğu yanılsamasını yaratabilir.

-Yapay zekayı, "içinde binlerce kitap olan ama kalbi olmayan çok akıllı bir kutu" olarak tanımlayabiliriz. Onlara, robotların komutlarla (kodlarla) hareket ettiğini, bizim gibi acıktıkları için değil, enerjileri (pil) bittiği için durduklarını anlatmalıyız.

-Çocuğunuzla bir "Robot ve İnsan" oyunu oynayın. "Ben üzüldüğümde sen ne yaparsın?" diye sorun (Sarılır, öper). "Peki, bir robot senin üzüldüğünü anlayıp sana gerçekten sarılabilir mi?" diye devam edin. Robotun "sarılma" komutunu yerine getirebileceğini ama senin hissettiğin sıcaklığı ve sevgiyi asla hissedemeyeceğini vurgulayın. Robotlar "düşünmez", sadece onlara verilen görevleri çok hızlı "hesaplar".

İlkokul: Dijital Dünyada Güvenli Adımlar

İlkokul çağı, somut işlemlerden soyut düşünceye geçişin başladığı, merakın en yüksek olduğu dönemdir. Bu dönemde odak; sorgulama ve sınır koyma olmalıdır.

-Yapay zekayı "her şeyi bilen ama bazen hayal gören bir kütüphaneci" gibi düşünebiliriz. Yapay zekanın "halüsinasyon" (uydurma bilgi) üretebileceği, çocuklara uygun bir dille anlatılmalıdır: "Bazen çok emin bir şekilde yanlış bir hikaye anlatabilir bu yüzden her söylediğine hemen inanmamalıyız." diyebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla birlikte yapay zekaya komik sorular sorarak ve cevaplardaki hataları birlikte bularak eleştirel bakış açısını oyunla geliştirebilirsiniz.

Çocuklarınız İçin Yol Gösterici Örnekler:

Dijital Anahtar: "Şifren ve ev adresimiz senin özel anahtarlarındır. Yapay zekaya veya internetteki herhangi birine bu anahtarları asla vermemelisin."

Dijital Nezaket: "Bir robota kaba davranmak robotu üzmez ama bu senin "nazik bir insan olma" alışkanlığını bozar. Ekran başında da, sınıftaki gibi "lütfen" ve "teşekkür ederim" demek, kendi karakterini korumak içindir."



Ortaokul ve Lise: Bilgi mi, Bilgiyi Kullanmak mı?

Eskiden “cevapları bilmek” önemliydi, yapay zeka çağında ise “doğru soruları sormak” (prompt engineering) ve alınan cevabı “vicdan ve mantık süzgecinden geçirmek” en değerli beceri haline geldi. Amacımız, öğrencilerimize sadece birer “kullanıcı” değil, teknolojiyi yöneten “bilinçli özneler” olma kapısını aralamalarına yardımcı olmaktır.

Yapay zekayı bir navigasyon cihazına benzetebiliriz. Navigasyon sizi hedefe götürür ama yolu öğrenmenizi sağlamaz. Cihaz bozulduğunda veya sinyal kesildiğinde yolunu bulma becerisine sahip olan, yolu öğrenen kişidir. Ödevi yapay zekaya yaptırmak, yolu sadece izlemektir; ödevi yapay zeka yardımıyla araştırmak ise yolu öğrenmektir.

Çocuklarınız İçin “Etik Kullanım” Örnekleri:

-Taslak Oluşturma: Bir kompozisyona nasıl başlayacağını bulamayan bir öğrenci için yapay zeka bir ilham kaynağı olabilir. Ancak o kompozisyonun ruhu, öğrencinin kendi anıları ve kelimeleriyle şekillenmelidir.

-Kritik Ayırım: Kopya mı, Gelişim mi?: Eğer yapay zeka sizin yerinize düşünüyorsa bu bir bilişsel tembelliktir. Ancak yapay zeka sizin daha derin düşünmenize yardımcı oluyorsa, bu bir teknolojik kaldıraçtır.

-Sentez Gücü: Yapay zeka binlerce makaleyi özetleyebilir ama senin yaşadığın mahalledeki bir soruna, senin bakış açınla bir çözüm üretmez. Özgünlük, verilerin birleştiği yerde değil, senin kişisel tecrübenin başladığı yerde başlar.

“Eğer bir işi yapay zeka da senin kadar iyi yapabiliyorsa, gelecekte seni ‘vazgeçilmez’ kılacak olan farkın ne olacak?”

İNSAN OLMAYI ÖZEL KILAN NEDİR?

Yapay zeka devasa veri yığınlarını saniyeler içinde analiz edebilir, ancak bir insanın elini tutmanın verdiği güven hissini veya bir dostun sessizliğindeki kederi asla hissedemez. İnsan olmayı özel kılan şey, veriden değil, deneyimden ve duygusal derinlikten süzülen değerlerdir.

1. Empati: “Seni Görüyorum”dan “Seni Hissediyorum”a

Yapay zeka, yüz tanıma sistemleri sayesinde bir insanın “üzgün” olduğunu saptayabilir. Ancak asıl fark, duygusal rezonans aşamasında başlar.

-Bilişsel Empati (Robotik): “Gözyaşı var, ses tonu düşük; demek ki bu kişi üzgün.”

- Duygusal Empati (İnsani): “Onun hissettiği bu ağırlığı kendi içimde duyabiliyorum ve ona sarılma ihtiyacı hissediyorum.” Geleceğin dünyasında, teknik işleri robotlar yapacak; ancak bir hastanın korkusunu dindirecek doktor, bir öğrencinin kaygısını fark edip onu motive edecek öğretmen veya bir ekibin ruhunu yükseltecek lider, sadece yüksek sosyal zekaya sahip insanlar olacaktır.

2. Sosyal Beyin

Nöropsikolojik açıdan bizler “sosyal birer beyinle” doğarız. Beynimizdeki ayna nöronlar, bir başkasının eylemini ve duygusunu sanki biz yaşıyormuşuz gibi simüle etmemizi sağlar.

- Bağ Kurma Biyolojisi: Bir ekrana bakarken değil, bir insanın gözlerinin içine bakarken salgıladığımız oksitosin (bağlılık hormonu), bizim psikolojik dayanıklılığımızı artırır.

-Sosyalleşme Bir Lüks Değil, İhtiyaçtır: Yapay zeka ile kurulan iletişim, veri alışverişidir. İnsanla kurulan iletişim ise “iyileşme” ve “gelişme” sürecidir. Sosyal becerileri zayıf bir birey, dünyanın en zeki insanı olsa bile, kolektif çalışmanın gücünden mahrum kalır.

3. Yapay Zekanın “Hesaplayamadığı” Üçlü: Mizah, Vicdan ve Merhamet

- Mizah: Şaka yapmak sadece kelimeleri birleştirmek değildir; bağlamı, ironiyi ve kültürel alt metni hissetmektir. Yapay zeka şaka “üretebilir” ama neden komik olduğunu anlayıp seninle birlikte gülemez.

-Vicdan ve Etik Muhakeme: Bir algoritma en verimli olanı seçer. Bir insan ise en doğru ve en adil olanı. Vicdan, verilerin yetmediği yerde kalbin devreye girmesidir.

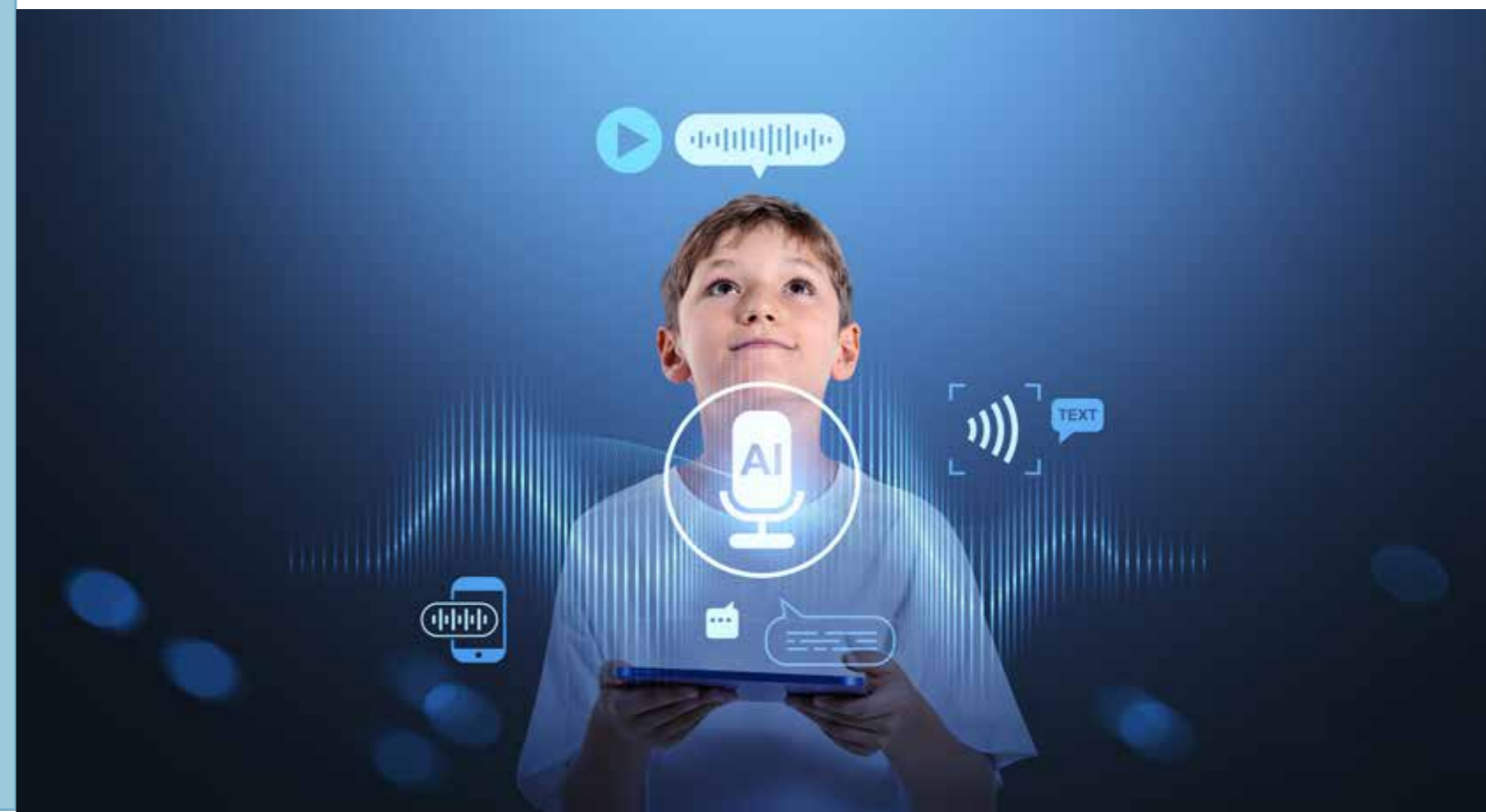
-Merhamet: Yapay zeka kusursuzluğu hedefler. İnsanlık ise kusurları kabul etmek ve o kusurlara şefkat göstermektir.

4. Sosyal Beceriler

Gelecekte teknik diplomalar kapıyı açabilir, ancak o kapıdan içeri girdikten sonra kalıcı olmanızı sağlayacak olan sosyal becerilerinizdir.

-Çatışma Yönetimi: Bir algoritma iki kişi tartıştığında “sessiz kal” komutu verebilir. Bir insan ise tarafların duygularını yatıştırarak orta yolu bulur.

-İş Birliği (Sinerji): 1+1’in 2 değil, 3 ettiği tek yer insan ilişkileridir. Farklı bakış açılarını birleştirerek yeni bir şey yaratmak insani bir sanattır.



AKADEMİK BAŞARININ GİZLİ MİMARİ: SOSYAL ZEKA

Geleneksel eğitim sistemimiz uzun yıllar boyunca zekayı sadece matematiksel formüller veya sözel ezber yeteneği (IQ) üzerinden tanımladı. Ancak günümüzün ve geleceğin dünyası bize şunu fısıldıyor: “Ne kadar bildiğiniz değil, bildiğinizi başkalarıyla nasıl paylaştığınız ve nasıl bir bağ kurduğunuz sizi başarıya taşır.”

Sosyal Zeka (SQ) ve Bilişsel Zeka (IQ)

IQ, elimizdeki enstrümanı ne kadar iyi çalabildiğimizle ilgilidir; teknik bir beceridir. Sosyal Zeka (SQ) ise o orkestranın şefidir. Diğer müzisyenlerle uyumlanmak, tempoyu hissetmek ve bir bütüne ait olabilmektir. Yapılan araştırmalar, akademik başarının tek başına yüksek bir IQ ile değil, bu bilgiyi kriz anlarında yönetebilen ve sosyal ağlarda işleyebilen bir sosyal zeka ile kalıcı olduğunu gösteriyor.

Sosyal Zekası Güçlü Bir Çocuğu Nasıl Tanırız? Bu çocuklar sadece “popüler” olanlar değildir; onlar ilişki mimarlarıdır.

-Duygusal Okuryazarlık: Bir arkadaşının ses tonundaki hafif bir düşüşten, onun o gün modunun düşük olduğunu anlayabilirler.

-Çatışma Yönetimi: Sorunları birer kavga sebebi değil, çözülmesi gereken birer “bulmaca” olarak görürler.

- Akademik Esneklik: Bir sınavdan düşük aldıklarında, öğretmenleriyle veya arkadaşlarıyla nasıl bir iletişim kurup destek alacaklarını bilirler; bu da onları akademik olarak daha “dayanıklı” (resilient) kılar.

Sosyal Beceri Eksikliği Nasıl Fark Edilir? Bir çocuk akademik olarak çok başarılı olsa da; eğer grup çalışmalarından kaçınıyorsa, empati kurmakta zorlanıyorsa veya sadece kendi doğrusuna odaklanıyorsa, bu durum gelecekteki profesyonel yaşamı için ciddi bir engel teşkil edebilir. İlişki kurma becerisi, tıpkı matematik gibi pratik yaparak geliştirilen bir kastır.

SOSYAL BECERİYİ DESTEKLEMELİK: Ekrandan Duyguya

Yapay zekanın ve algoritmaların hakim olduğu bir gelecekte, çocuğunuzun dünyadaki pusulası, sizinle kurduğu güvenli, derin bağıdır. Çocuklarımızın dijital dünyada kaybolmadan insan kalabilmesi ve sosyal zekasını güçlendirebilmesi için evde hayata geçirebileceğimiz köklü alışkanlıkları ve somut adımları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Teknolojiyi Yasaklamak Yerine Yönetmek

Teknolojiyi evden tamamen uzaklaştırmak bir çözüm değildir ve dijital çağda gerçekçi de sayılmaz. Amacımız yasaklamak değil; çocuğumuza teknolojiyle nasıl “sağlıklı” bir ilişki kuracağını öğretmektir. Ona yapay zekanın hızını, kendi evinizin ise şefkatini ve sıcaklığını göstererek rehberlik edin.

2. Dijital Park Alanı ve Rutinler Oluşturun

Bağlantı kurmak için önce dijital gürültüyü susturmak gerekir. Evinizde mutlaka sadece “sohbet” odaklı zaman dilimleri yaratın.

Uygulama Önerisi: Örneğin yemek masasını “telefonsuz alan” ilan edin. Akşam yemeğinde veya birlikte geçirilecek özel bir yarım saatte tüm cihazları bir sepete koyarak “Dijital Park Alanı” oluşturun. “Telefonu bırak” demek yerine, “Gözlerinin içine bakmak istiyorum çünkü seni özledim” diyerek şefkatli bir sınır çizin.

3. Göz Teması Kurun

Dijital ekranlar bizi sürekli aşağıya, kendi dünyamıza bakmaya zorlar. Oysa göz teması, karşı tarafa “Buradayım, seni görüyorum ve sana değer veriyorum” mesajını ileten en kısa yoldur.

“Göz Rengi Dedektifi” Etkinliği: Çocuğunuzdan, gün içinde okulda veya dışarıda konuştuğu en az 3 kişinin göz rengini fark etmesini ve akşam eve gelince size söylemesini isteyin. Bu mini görev, onun dikkatini ekrandan alıp insanın yüzüne çevirmesini sağlayan harika bir farkındalık avidir.

4. Etkin Dinleme ve Kaliteli Sohbet

Çoğu insan karşısındakini anlamak için değil, sadece kendi cevabını hazırlamak için dinler. Çocuğunuzla kurduğunuz bağı derinleştirmek için ona sadece “Günün nasıl geçti?” gibi sıradan sorular sormayın. Bunun yerine duygu odaklı pencereler açın: “Bugün seni en çok ne gülümsetti?” veya “Bugün arkadaşında hangi davranışı takdir ettin?” gibi sorular merakı ve derin sohbeti tetikler.

“Yankı” Oyunu: Çocuğunuz size bir şey anlatırken sözünü kesmeyin. Cümlesi bittikten sonra onun can alıcı cümlesini kendi kelimelerinizle özetleyerek ona geri verin: “Anladığım kadarıyla bugün kantindeki o olay seni biraz kırmış, doğru mu?” Bu yaklaşım, çocuğunuza duyulduğunu hissettirir.

5. Günlük 10 Dakikalık “Duygu Paylaşımı” Seansları

Çocuklarımıza duyguların dilini öğretmek, sosyal zekanın temelidir. Her gün sadece 10 dakikanızı karşılıklı duygu paylaşımına ayırın. Yetişkin olarak ilk adımı siz atın ve gün içinde hissettiğiniz gerçek bir duyguyu onunla paylaşın: “Bugün iş yerinde biraz yorulduğum ve zorlandım ama eve gelip seninle bu masaya oturmak beni çok neşelendirdi.” Bu açık yüreklilik, ona da kendi duygularını korkusuzca ifade edebileceği güvenli bir alan sunar.

6. Dijital Rekabet Yerine Fiziksel Grup Oyunları

Dijital oyunlar genellikle bireysel rekabete dayalıdır. Sosyal zeka ise iş birliğiyle ve “biz” olmakla beslenir. Evde kazananın tek bir kişi olduğu rekabetçi etkinlikler yerine, herkesin ortak bir amaca hizmet ettiği grup oyunlarını (kutu oyunları, sessiz sinema veya ailecek yapılan bir yapboz) teşvik edin. Ortak bir başarıyı kutlamak ya da bir kaybı birlikte göğüslemek paha biçilemez bir sosyal beceri antrenmanıdır.

Birlikte Geçirilen Zaman Neden Kritik?

Çünkü çocuklar söylediklerimizi değil, yaptıklarımızı kopyalar. Bizler elimizde telefonla sosyal medyayı kaydırırken çocuğumuza “Kitap oku” ya da “Arkadaşlarıyla oyna” dersek, o sadece pasif bir teknoloji kullanıcısı olmayı seçecektir. Unutmayın; siz onun gözlerinin içine bakıp sahici bir şekilde gülümsediğinizde ve onu gerçekten dinlediğinizde, o da bir robotun asla taklit edemeyeceği o en değerli cevheri öğrenecektir.

Sevgili Anne-Babalar,

Yapay zekayı evimizin dışındaki devasa, teknolojik bir nehir gibi düşünebiliriz. Çocuğunuzun o nehirde akıntıya kapılmadan, güvenle yüzmesini sağlayacak olan şey ise sizinle kurduğu o şefkatli ve derin bağıdır. Gelecekte en güçlü beceri; kod yazmak değil, çocuğunuza öğreteceğiniz o “insan kalabilme” sanatı olacaktır.

Elmira GÜNAYDIN

Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

- Arslan, A. (2024). Yapay zekâ ve eğitim: Geleceğin öğrenme ekosisteminde öğretmenin değişen rolü. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 14(1), 125-145. <https://dergipark.org.tr/pub/etku/article/1746065>
- Balcı, M. (t.y.). Yapay zekâ etiği ve insan hakları üzerine bir değerlendirme. <https://www.muhammedbalci.com/hukukdunyasi/alintilar/2113.pdf>
- Çetin, M. E. (2023). Dijital çağda sosyal zekâ ve akademik başarı ilişkisi: Ortaöğretim öğrencileri üzerine bir inceleme. Alanyazın Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 5(2), 45-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/alanyazin/article/1895163>
- Demir, S. (2022). Okul öncesi dönemde teknoloji kullanımı ve çocukların duygusal gelişimi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(3), 310-328. <https://dergipark.org.tr/en/pub/guebd/article/1511485>
- Güneş, F. (2021). Sosyal zeka mı IQ mu? Eğitimde yeni yönelimler. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (58), 210-235. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/article/1074024>
- Karakaş, E. (2020). Yapay zekâ çağında insani becerilerin dönüşümü: Sosyal hizmet perspektifi. Asya Çalışmaları Dergisi, 4(2), 85-102. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asya/article/1644270>
- Öztürk, N. (2023). Yapay zekâ kullanımının etik boyutları ve öğrencilerin akademik dürüstlük algıları [Doktora tezi, ProQuest Dissertations and Theses]. <https://www.proquest.com/docview/2925403574>
- Şahin, H. (2023). Teknolojinin çocuk psikolojisi üzerindeki etkileri: Bir literatür taraması. Çukurova Tıp Bilimleri Dergisi, 48(2), 550-562. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cukurovatip/article/1314136>
- Taner, B. (2022). Dijital dünyada güvenli davranışlar ve medya okuryazarlığı. Journal of International Social Management Research, 8(15), 102-118. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jismar/article/659487>
- Yıldız, F. (2021). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretimdeki etkileri [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]. Biruni Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://openaccess.biruni.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12445/2072/702144.pdf>
- Yılmaz, K. (2024). Sosyal beceri eksikliği ve ergenlerde dijital bağımlılık. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14(2). <https://openurl.ebsco.com/EPDB:gcd:10:18291834/detailv2>

Robotların Yapamadığı Şeyler

Yapay zeka resim çizebiliyor, ödevleri yapabiliyor hatta şiir bile yazabiliyor. Peki ama bizim gibi hissedebiliyor mu? Hayır! Bu köşe; bir robotun asla kopyalayamayacağı, seni sen yapan o muhteşem insani süper güçlerini kutlamak için hazırlandı. Hazırsan başlayalım!

ETKİNLİK 1: ŞEFKAT SÖZLÜĞÜ

Eski Cümle (Sert Eleştirme)

"Yine her şeyi mahvettim, hiçbir şeyi beceremiyorum."

"Neden herkes kadar başarılı/mutlu değilim?"

"Daha iyi bir anne/baba/öğrenci olmalıydım."

"Bu kadar basit bir şeye üzülmemeliydim, çok güçsüzüm."

"Hata yapmaya hakkım yok, herkes beni izliyor."

"Başkalarına yük oluyorum, yardım istememeliyim."

Şefkatli Çeviri (İçsel Dost)

"Şu an işler planladığım gibi gitmedi, bu çok insani bir durum."

"Herkesin hayat yolculuğu ve hızı farklıdır, ben kendi yolumdayım."

"Elimdeki imkanlarla o an yapabildiğim en iyisini yaptım."

"Duygularım değerli. Şu an üzülmekte haklıyım, bu zayıflık değil."

"Hata yapmak öğrenmenin en doğal yolu. Ben bir insanım, robot değil."

"Yardım istemek bir ihtiyaçtır ve bağlarımızı güçlendirir."

ETKİNLİK 2: GÜNÜN İNSANİ SORULARI

•Soru 1:
Bugün vücudumun neye ihtiyacı var?
(Dinlenmek, hareket etmek, su içmek...)

•Soru 2:
Zihnimdeki hangi düşünce şu an beni gereksiz yere yoruyor? Onu serbest bırakabilir miyim?

•Soru 3:
Mükemmel olmaya çalışmayı bir kenara bırakırsam, şu an neyi farklı yapardım?

ETKİNLİK 3: ACİL DURUM ŞEFKAT REÇETESİ

Talimat: Bu reçete, kendinizi kötü hissettiğiniz "acil" durumlar için hazırlanmıştır. Size en iyi gelen 3 "ilaç" (aktivite) nedir? Yazın, bu kartı kesin ve başucunuza asın.

•Örnek: 1- Sıcak bir bitki çayı, 2- Derin nefes, 3- En sevdiğin battaniyeye sarılmak.

- 1.
- 2.
- 3.

ETKİNLİK 4: KARIYER PUSULASI

Yönerge: Gelecekte yapmak istediğin mesleği yaz (Örn: Avukatlık, Mimarlık). Şimdi bu mesleğin %50'sini yapay zekanın devraldığını hayal et (Veri tarama, hesaplama, teknik çizim yapma vb.). Geriye kalan %50'lik kısımda seni bir robotun yerine seçmelerini sağlayacak, yapay zekanın asla yapamayacağı hangi insani/sosyal becerini öne çıkaracaksın? Şemaya listele.



•Hedeflediğim Meslek: _____

•Robotların Asla Taklit Edemeyeceği İnsani Becerilerim (Empati, adalet duygusu, yaratıcılık, kriz yönetimi vb.):

- 1.
- 2.
- 3.

ETKİNLİK 5: DİJİTAL DETOKS KUPONLARI

"Bir algoritma teşekkür mesajı gönderebilir ama minnettar hissedemez."

1. HAFTA KUPONU: ODAKLANMA ŞAMPİYONU

•Görev: Bu akşam yemek yerken ekranları tamamen kapatıyoruz ve birbirimizin gözlerinin içi-
ne bakarak konuşuyoruz. En uzun süre gözlerini kaçırmadan karşısındakini dinleyen, haftanın
"Odaklanma Şampiyonu" seçilir!

•Görev Tamamlama İmzaları: Anne: _____ Baba: _____ Çocuk: _____ Çocuk: _____



2. HAFTA KUPONU: KUTU ADASI

•Görev: Bu hafta sonu 1 saat boyunca tüm telefonlar ve tabletler kapalı bir kutuya! Bu sürede
sadece sessiz sinema oynayabilir, kutu oyunu oynayabilir veya ailecek güzel bir doğa yürüyüşü
yapabilirsiniz.

•Görev Tamamlama İmzaları: Anne: _____ Baba: _____ Çocuk: _____ Çocuk: _____



3. HAFTA KUPONU: EMPATİ KÖPRÜSÜ

•Görev: Bu akşam herkes birbirine gün içinde yaşadığı en zor anı ve o an tam olarak ne hisset-
tiğini anlatacak. Diğer aile üyeleri söz kesmeden sadece dinleyecek ve sırayla "Seni anlıyorum"
diyecek.

•Görev Tamamlama İmzaları: Anne: _____ Baba: _____ Çocuk: _____ Çocuk: _____



4. HAFTA KUPONU: TAKDİR VE TEŞEKKÜR ÇEMBERİ

•Görev: Akşam yemeğinden sonra bir çember oluşturuyoruz. Herkes solunda oturan aile üyesinin
bu hafta yaptığı güzel bir davranışı dile getirecek (Örn: "Benimle oyun oynaman", "Zor anımda
beni dinlemen") ve göz teması kurarak sahici bir "Teşekkür ederim, iyi ki varsın" diyecek.

•Görev Tamamlama İmzaları: Anne: _____ Baba: _____ Çocuk: _____ Çocuk: _____



TEBRİKLER! 4 haftalık Sosyal Zeka ve Bağlantı Maratonu başarıyla tamamlandı.

Artık dijital dünyada birbirinin kalbini daha iyi duyan harika bir ailesiniz!

Ödül Zamanı: Şimdi ailecek en sevdiğiniz ortak bir aktiviteyi yapma vakti!
(Birlikte mısır patlatıp film izleyebilir veya dondurma yemeye gidebilirsiniz.)

ETKİNLİK 6: HATA YAPMA SERTİFİKASI

Bu sertifika, aşağıda adı yer alan kişinin; deneme yapma, yanılma, şaşırma ve mükemmel olmama
hakkını ÖMÜR BOYU ve SÜRESİZ olarak tanımaktadır.

Verilen Kişinin Adı - Soyadı: _____

Bu sertifikanın sahibi;

Yeni bir şey denerken ilk seferde başaramama,
Ödev yaparken, resim çizerken veya bir oyunda yanlış adımlar atma,
Her zaman "en iyisi" olmak zorunda kalmadan, sadece yolculuğun tadını çıkarma,
Ve en önemlisi, düştüğünde kendine kızmak yerine "Bu sadece öğrenme yolculuğumun bir
parçası" diyerek kendine şefkat gösterme hakkına sahiptir.



UZMANA SORDUK:

Çocuk Gelişimi ve Aile İletişimi

Bu sayımızda, çocuk gelişimi ve aile iletişimi konusunda merak edilen soruları ele almak üzere Okan Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Evin Aydın Yöntem ile bir röportaj gerçekleştirdik. Ebeveyn-çocuk iletişiminden özgüven gelişimine, kaygıdan sınır koymaya, teknoloji kullanımından başarı baskısının çocuklar üzerindeki etkilerine kadar pek çok önemli konu hakkında değerli görüşlerini bizimle paylaştı.

Çocukların sağlıklı gelişim süreçlerini desteklemek ve ailelere yol göstermek amacıyla hazırladığımız bu söyleşinin tüm velilerimiz ve eğitimcilerimiz için faydalı olmasını diliyoruz.

Röportajı Hazırlayan Gerçekleştiren:

İmran Aydanur ÖZKAN
İlkokul PDR Öğretmeni

Çocuk gelişiminde ailelerin en çok zorlandığı konu nedir?

Aslında ailelerin en çok zorlandığı konu, çocuğun her yaş döneminde değişen ihtiyaçlarına ve gelişimsel özelliklerine ayak uydurmak diyebiliriz. Özellikle sınır koyma ve tutarlılık konularında ebeveynler sıklıkla bocalayabiliyor. Bir yandan çocuğa özgürlük tanımak isterken, diğer yandan onun güvenliğini ve toplumsal kurallara uyumunu sağlamak arasında bir denge kurmak gerçekten zorlayıcı olabiliyor. Bir de tabii, günümüz dünyasında bilgi kirliliği çok fazla. Her yerden farklı bir ebeveynlik tavsiyesi geliyor ve bu da ailelerin kafasını karıştırabiliyor.

Veliler çocuklarıyla iletişimde en sık hangi hataları yapıyor?

İletişimde yapılan en büyük hatalardan biri, çocukları dinlememek ya da dinler gibi yapıp aslında kendi söyleyeceklerimize odaklanmak. Çocuklar, yetişkinler gibi karmaşık cümleler kuramayabilirler ama duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmeye çalışırlar. Onları yargılamadan, kesmeden ve küçümsemeden dinlemek çok önemli. Bir diğer hata da, çocukların duygularını geçersiz kılmak. Örneğin, "Korkacak ne var bunda?" demek yerine, "Korktuğunu anlıyorum, bu normal bir duygu" diyebilmek, çocuğun duygusal gelişimini destekler. Ayrıca, sürekli emir vermek veya eleştirmek de iletişimi zedeleyen önemli faktörlerden biri.



Dr. Öğr. Üyesi Evin Aydın Yöntem
Okan Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı

Çocuğun kendini güvende hissetmesi için aileler ne yapmalı?

Çocuğun kendini güvende hissetmesi için en temel şey, koşulsuz sevgi ve kabul ortamı sunmaktır. Çocuk, ne yaparsa yapsın, ailesi tarafından sevildiğini ve değerli olduğunu bilmeli. Başarıya ya da uyumlu olmaya bağlı olmayan bir koşulsuz sevgiden bahsediyoruz. Rutinler ve öngörülebilir bir çevre de güven duygusunu pekiştirir. Yani, çocuğun ne zaman ne olacağını bilmesi, ona bir kontrol hissi verir. Ayrıca, aile içinde yaşanan sorunların çocuğun önünde tartışılmaması veya çocuğun bu sorunlara dahil edilmemesi de onun güvenliğini sağlar.

Özgüven gelişimini destekleyen en önemli etkenler nelerdir?

Özgüven, çocuğun kendi yeteneklerine ve değerine inanmasıdır. Bunu desteklemek için ailelerin yapabileceği pek çok şey var. Öncelikle, çocuğa sorumluluk vermek ve kendi başına bir şeyler başarmasına fırsat tanımak. Küçük de olsa, kendi kararlarını almasına izin vermek ve bu kararların sonuçlarını deneyimlemesini sağlamak. Başarılarını takdir etmek, çabasını övmek ama abartılı övgülerden kaçınmak önemli. Hatalarından ders çıkarmasına yardımcı olmak, mükemmeliyetçi bir beklenti içine girmemek de özgüven için kritik. Kıyaslama yapmak ise özgüvenin en büyük düşmanlarından biridir; her çocuk kendi hızında ve kendi potansiyelinde gelişir.

Teknoloji kullanımı konusunda aileler nasıl bir denge kurmalı?

Teknoloji artık hayatımızın bir parçası. Onu tamamen yasaklamak yerine, bilinçli ve dengeli kullanımı öğretmek gerekiyor. Burada anahtar kelime denge. Çocuğun yaşına uygun içerikler seçmek, ekran süresini sınırlamak ve bu sınırlamalara tutarlı bir şekilde uymak çok önemli. Teknoloji kullanımını bir ödül veya ceza aracı olarak kullanmaktan kaçınmak da gerekiyor. En güzeli, ailece birlikte teknoloji dışı aktivitelere yönelmek, kitap okumak, oyun oynamak, doğada vakit geçirmek. Yani, teknolojiye alternatifler sunmak ve çocuğun hayatında başka ilgi alanları olmasını sağlamak.

Başarı baskısı çocukları nasıl etkiler?

Başarı baskısı, maalesef günümüz çocuklarının en büyük sorunlarından biri. Ailelerin iyi niyetle, çocuklarının en iyisi olmasını istemesi anlaşılır bir durum ama bu durum aşırıya kaçtığında çocuklarda kaygı, stres, düşük özgüven ve hatta depresyon gibi sorunlara yol açabiliyor. Çocuk, sürekli bir performans kaygısı içinde yaşıyor, hata yapmaktan korkuyor ve kendi değerini sadece başarılarıyla ölçmeye başlıyor. Bu da onların doğal öğrenme süreçlerini ve yaratıcılıklarını köreltiyor. Önemli olan, çocuğun potansiyelini keşfetmesine ve kendi ilgi alanlarına yönelmesine destek olmak, notlardan veya derecelerden çok, öğrenme sürecine ve çabaya odaklanmak.

Çocuklarda sınır koymak neden önemlidir?

Sınır koymak, çocuğun güvenliği, sosyal gelişimi ve öz denetim becerileri için çok önemli ve vazgeçilmezdir. Sınırlar, çocuğa dünyanın nasıl işlediğini, neyin kabul edilebilir neyin olmadığını öğretir. Bir nevi yol haritası sunar. Sınırları olan çocuklar, kendilerini daha güvende hissederler çünkü ne bekleyeceklerini bilirler. Ayrıca, başkalarının haklarına saygı duymayı, empati kurmayı ve kendi dürtülerini kontrol etmeyi öğrenirler. Sınır koymak, çocuğa hayatta her istediğini elde edemeyeceğini öğretir ve bu da ilerideki hayal kırıklıklarıyla başa çıkma becerilerini geliştirir. Ama tabii ki bu sınırlar, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun, açık ve tutarlı olmalı.

Kaygı yaşayan bir çocuğa aile nasıl yaklaşmalı?

Kaygı yaşayan bir çocuğa yaklaşımda en önemli şey, anlayışlı ve destekleyici olmaktır. Çocuğun kaygısını küçümsememek, "Korkacak bir şey yok" demek yerine, "Kaygılandığını görüyorum, bu duyguyla başa çıkmana yardım edebilirim" mesajını vermek çok değerli. Çocuğun duygularını ifade etmesine izin vermek, onu dinlemek ve yanında olduğunu hissettirmek önemlidir. Birlikte kaygıyla başa çıkma stratejileri geliştirebilirsiniz; derin nefes egzersizleri, rahatlama teknikleri veya kaygıyı tetikleyen durumları yavaş yavaş deneyimlemesini sağlamak gibi. Eğer kaygı düzeyi çocuğun günlük yaşamını olumsuz etkiliyorsa, bir uzmandan destek almakta tereddüt etmemek gerekir.

Hangi durumlarda bir uzmandan destek alınmalıdır?

Bir uzmandan destek almak için aslında çok beklememek lazım. Eğer çocuğun davranışlarında veya duygusal durumunda ani ve belirgin değişiklikler gözlemliyorsanız, örneğin daha önce keyif aldığı şeylerden artık zevk almıyorsa, uyku veya yeme düzeninde ciddi bozukluklar varsa, okul başarısında düşüş yaşıyorsa, sürekli kaygılı veya mutsuzsa, öfke nöbetleri sıklaştıysa veya kendine zarar verme eğilimleri gösteriyorsa mutlaka bir uzmana başvurulmalı. Ayrıca, aile içi şiddet, boşanma gibi travmatik olaylar sonrasında da çocuğun ruh sağlığını korumak adına profesyonel destek almak faydalı olacaktır. Unutmayalım ki, erken müdahale her zaman en iyisidir. Soru 10: Velilere en önemli tavsiyeniz nedir? Velilere en önemli tavsiyem, kendinize iyi bakın ve mükemmel ebeveyn olma baskısından kurtulun. Ebeveynlik zorlu bir yolculuk ve hata yapmak çok doğal. Önemli olan, hatalarınızdan ders çıkarmak ve kendinizi sürekli geliştirmeye açık olmak. Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin, onu dinleyin, koşulsuz sevin ve ona bir birey olarak saygı duyun. Kendi çocukluğunuzdaki eksiklikleri çocuğunuz üzerinden gidermeye çalışmayın. Her çocuk biriktir ve kendi yolunu bulacaktır. En önemlisi, sevgi dolu, güvenli ve destekleyici bir aile ortamı sunmaya çalışın. Gerisi zaten kendiliğinden gelecektir. Ve unutmayın, yalnız değilsiniz; gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin.

PDR DURAĞI: AİLE ETKİNLİKLERİ

O Bakış dergisi olarak bu sayımızda, hayatın yoğun temposunda küçük bir mola veriyoruz. Çocukların gelişim yolculuğunda ebeveynlerin rehberliği, en güvenli duraktır. Gelin; mutfaktan doğaya, oyundan sorumluluklara uzanan bu gelişim duraklarını birlikte keşfedelim.



1. DURAK: Birlikte Yemek Hazırlama “Günün Şefi”

Ailece mutfakta vakit geçirmek hem eğlenceli hem de öğretici bir deneyim sunar.

- Etkinlik: Sebzeleri yıkamak, masayı hazırlamak veya karıştırma işlemlerine yardımcı olmak.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Sorumluluk bilinci, ince motor becerileri ve iş birliği.

O Bakış'ın Notu: Çocuğunuz mutfakta sadece bir yemek hazırlamıyor; malzemeleri ölçerken matematiği, sabırla pişmesini beklerken öz düzenlemeyi öğreniyor. Ona “başarabilen bir birey” olarak bakmayı deneyin.

2. DURAK: Doğa Yürüyüşü ve Gözlem “Birlikte Keşfetmek”

Şehir yaşamının yoğunluğundan uzaklaşmak; dikkat becerilerini geliştirir ve stresi azaltır.

- Etkinlik: Belgrad Ormanı veya Atatürk Arboretumu gibi alanlarda yürüyüş yaparken “doğa avı” düzenleyin.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Çevre farkındalığı, fiziksel hareket ve merak duygusu.

O Bakış'ın Notu: Doğa, en büyük öğretmendir. Çocuğunuzun bir böceği incelerken sergilediği o derin odaklanma, aslında onun dikkat kapasitesinin en doğal halidir.



3. DURAK: Ekransız Oyun Akşamı “Teknolojiye Ara”

Haftada bir gün tüm ekranları kapatarak sadece birbirinizin gözlerine ve oyunun eğlencesine odaklanın.

- Uygulama: Okul öncesi için sessiz sinema, ortaokul için strateji oyunları, lise için tartışma kartları.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Sosyal iletişim, duygu paylaşımı ve ekran kullanım dengesi.

O Bakış'ın Notu: Ekranlar kapandığında kalpler açılır. Bu durakta çocuğunuza dijital bir dünyanın ötesinde, gerçek ve sıcak bir bağın güvenini veriyorsunuz.



4. DURAK: Ev İçi Sorumluluk Oyunu “Görev Paylaşımı”

Sorumluluk almak, bir çocuğun aile içinde “ben de varım” deme şeklidir.

- Etkinlik: Görev tablosu hazırlayarak çamaşır katlama, çiçek sulama gibi işleri yaşa uygun paylaştırın.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Öz güven, bağımsızlık ve günlük yaşam becerileri.

O Bakış'ın Notu: Sorumluluk bir yük değil, çocuğun “ben yetkinim” mesajını içselleştirmesidir. Ona güvendiğinizi gösteren o bakış, en büyük motivasyon kaynağıdır.



5. DURAK: Birlikte Kural Belirleme “Demokratik Katılım”

Çocuklar, kendi oluşturdukları kurallara uyma konusunda çok daha isteklidirler.

- Etkinlik: Teknoloji, uyku ve nezaket kurallarını birlikte belirleyip bir “Aile Anayasası” imzalayın.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Karar verme becerisi, aidiyet duygusu ve öz disiplin.

O Bakış'ın Notu: Kurallar sınırları değil, güvenliği temsil eder. Birlikte kural koyarken çocuğunuza bir birey olarak değer verdiğinizi hissettirirsiniz.



6. DURAK: Kutu Oyunları Etkinliği “Birlikte Oyna, Geliş”

Kazanmanın ve kaybetmenin ötesinde, kurallara uyma ve strateji geliştirme durağı.

- Etkinlik: Hafıza kartlarından (okul öncesi) Monopoly'ye (lise) kadar geniş bir yelpazede oyun seçimi.
- Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise.
- Kazanımlar: Problem çözme, sabır ve stratejik düşünme.

O Bakış'ın Notu: Oyun, çocuğun en ciddi işidir. Bu durakta onunla oyun oynarken, aslında onun dünyasına misafir oluyor ve aradaki köprüleri güçlendiriyorsunuz.

PDR Durağı'nda bu ay yolculuğumuzun sonuna geldik.
Unutmayın; çocuğunuzun dünyasındaki en değerli manzara,
sizin ona sevgiyle bakan

 **BAKİŞİNİZDİR**

Aycan Daştemir
Lise PDR Öğretmeni

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

İş yaşamına en yakın üniversite!



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ

444 65 26
okan.edu.tr

@ /okanuniversitesi f X /okanedu

OKAN SAĞLIK GRUBU



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ



İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ
DIŞ HASTANESİ

"Her işin başı
sağlık"
dediğin
O AN!

Bilimin
Işığında
"Sağlıklı"
Gülüşler!



www.okanhastanesi.com.tr
www.okandis.com.tr

ÇAĞRI MERKEZİ
444 98 63



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İSTANBUL
OKAN ÜNİVERSİTESİ'NİN
bilgi birikimi ve gücüyle

EĞİTİMDE 15. YIL

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise



www.okankoleji.com

(0216) 677 18 30

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