EĞİTİMDE YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 59 2026

AREL KOLEJİ 1990



İÇİNDEKİLER

ÇOCUĞUN KALBİNE DOKUNMADAN ZİHNİNE ULAŞABİLİR MİYİZ?	2
BAŞARIDAN DAHA FAZLASI: ÇOCUĞUN KENDİLİK DEĞERİNİ BESLEMEK	6
KENDİ ÇOCUKLUĞUMUZUN İZİNDE EBEVEYNLİK: ÇOCUĞUMUN HAYALİ Mİ, BENİMKİ Mİ?	9
ÇOCUĞUMUZUN HAYATINI YÖNETMEK Mİ, ONA EŞLİK ETMEK Mİ?	12
ÇOCUKLARIN GÖRÜNMEYEN İHTİYACI: GÜVENDE HİSSETMEK	15
DUYGULARIM BANA NE ANLATIYOR?	20
ÇOCUĞUN KENDİ SESİNİ DUYMASINA İZİN VERMEK	24
"BİLMİYORUM"DAN "BİRLİKTE ÖĞRENELİM"E: ÇOCUKLARDA BELİRSİZLİKLE BAŞ ETME	28
ÇOCUKLARDA BAŞARI VE HATA KABULÜ: OLUMLU GERİ BİLDİRİMİN EĞİTSEL YÖNÜ	30



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan "Eğitimde Yansımalar" dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran, sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağınız güven dolu iş birliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü

AREL KOLEJİ 1990

AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No: 3, 34197
Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82
e-posta: arel@arel.k12.tr **web:** www.arel.k12.tr
Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 59 - 2026

Psikolojik Danışman
Travma Terapisti

Fatma SEVİNDİ

Kaynaklar:

- Cüceloğlu, D. (2024), Başarıya Götüren Aile. İstanbul, Kronik Kitap.
- Cüceloğlu, D. (2023), İletişim Donanımları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1993), İçimizdeki Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1997), Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (1996), İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2004), Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998), Çocuk Eğitimi El Kitabı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

ÇOCUĞUN KALBİNE DOKUNMADAN ZİHNİNE ULAŞABİLİR MİYİZ?



Bir çocuğun öğrenme yolculuğuna baktığımızda çoğu zaman gözümüz önce akademik göstergelere yönelir. Notları, sınav sonuçları, ödevleri, okuma becerisi, matematik başarısı, deneme sınavındaki netleri ya da üniversite sınavındaki sıralaması… Oysa bütün bu göstergelerin arkasında, çoğu zaman gözden kaçırdığımız başka bir alan vardır: Çocuğun kendisini okulda, sınıfta ve öğrenme sürecinin içinde nasıl hissettiği. Çocuk öğrenirken yalnızca zihnini değil, duygularını, beklentilerini, kaygılarını, merakını ve kendisiyle ilgili düşüncelerini de sınıfa getirir. Bu nedenle eğitim yalnızca bilgi aktarmakla açıklanabilecek bir süreç değildir. Çocuk, kendisini görülmüş, anlaşılmış ve güvende hissettiğinde öğrenmeye daha açık hâle gelir. Başka bir ifadeyle, çocuğun zihnine ulaşmanın yolu çoğu zaman önce onun dünyasına temas etmekten geçer.

Bir çocuğa **"Dersine çalış.", "Daha dikkatli olmalısın.", "Bu kadar basit bir soruyu nasıl yapamadın?", "Sen aslında çok zekisin, biraz istesen yaparsın."** dediğimizde çoğu zaman amacımız onu motive etmek, sorumluluk kazandırmak veya başarısını artırmaktır ancak çocuğun duyduğu şey bizim niyetimizden farklı olabilir. "Yetersizim.", "Beni sadece başarılı olduğumda beğeniyorlar.", "Hata yaparsam hayal kırıklığı yaratırım." ya da "Beni anlamıyorlar." diye düşünebilir çünkü çocuk için söylenen söz kadar, o sözün arkasındaki ilişki de önemlidir. Çocuk kendisini değerlendiren yetişkinin karşısında sürekli olarak sınandığını hissediyorsa, öğrenme süreci merakın ve keşfin alanı olmaktan çıkıp kendini kanıtlama alanına dönüşebilir. Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için çocuğun zihinsel olarak hazır olması kadar duygusal olarak da hazır olması gerekir. Kaygı, korku, utanç ve yoğun baskı çocuğun dikkatini öğrenilecek konuya yöneltmesini zorlaştırabilir. Buna karşılık merak, güven, ait olma ve desteklenme duyguları çocuğun öğrenme sürecine daha etkin katılmasını kolaylaştırabilir. Bu nedenle "Önce çocuk mu, ders mi?" sorusunu sorduğumuzda aslında birbirinden ayrı iki seçenekten söz etmiyoruz. Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını gözetmek, akademik öğrenmenin karşıtı değildir; aksine öğrenmenin gerçekleştiği zeminin güçlendirilmesidir.

Bu noktada **"kalbine dokunmak"** ifadesini yalnızca çocuğa sevgi göstermek olarak düşünmemek gerekir. Çocuğun kalbine dokunmak onun bir birey olduğunu fark etmek, duygusunu küçümsememek, yaşadığı güçlüğü anlamaya çalışmak, başarısız olduğunda ilişkiyi geri çekmemek ve ona yalnızca sonuçları üzerinden bakmamaktır. Çocuğa "Bugün sınavdan kaç aldın?" diye sormadan önce "Bugün okulda senin için nasıl geçti?" diyebilmek, bazen çok daha önemli bir iletişim kapısı açabilir. Çocuk kendisine gerçekten ilgi gösterildiğini hissettiğinde yalnızca başarılarını değil, zorlandığı noktaları da paylaşmaya daha istekli olabilir.

Aslında çocukların eğitim hayatında yetişkinlerden beklediği şey her zaman çözüm değildir. Bazen yalnızca anlaşılmak isterler. Bir çocuk matematik sorusunu çözemediğinde hemen yöntemi anlatmak yerine "Bu soruda nerede zorlandığını birlikte bulalım." demek, ona yalnız olmadığını hissettirebilir. Bir ergen sınav sonucundan dolayı hayal kırıklığı yaşadığında "Daha çok çalışsaydın böyle olmazdı." demek yerine "Bu sonuç seni hayal kırıklığına uğratmış gibi görünüyor. İstersen birlikte bakalım." diyebilmek, başarısızlığı bir son olmaktan



çıkarıp öğrenmenin bir parçası hâline getirebilir. Buradaki temel fark, çocuğun yaşadığı problemi onun yerine çözmek ile problem karşısında onun yanında olmak arasındaki farktır.

Çocukluk ve ergenlik boyunca bireyin kendisiyle ilgili oluşturduğu düşünceler büyük ölçüde ilişkiler içinde şekillenir. **"Ben yapabilirim.", "Hata yaptığımda da değerliyim.", "Yardım isteyebilirim.", "Zorlandığımda yeniden deneyebilirim."** gibi inançlar yalnızca çocuğun kendi içinden ortaya çıkmaz. Çocuğun çevresindeki yetişkinlerin ona nasıl yaklaştığı, hatalarına nasıl karşılık verdiği, çabasını nasıl gördüğü ve başarısızlık karşısında ilişkiyi nasıl sürdürdüğü bu düşüncelerin oluşmasında önemli bir rol oynar. Bu nedenle eğitimde çocuğa yalnızca ne öğrettiğimize değil, öğrenme süreci sırasında kendisi hakkında ne öğrendiğine de bakmamız gerekir. Örneğin bir çocuk ödevini eksik yaptığında **"Sen zaten hiçbir şeyi zamanında yapmıyorsun."** demek ile **"Ödevini tamamlamakta zorlanmışsın, gel birlikte nasıl planlayabileceğimize bakalım."** demek aynı davranışa verilen iki farklı tepkidir. İlkinde çocuğun davranışı onun kişiliğiyle birleştirilirken, ikincisinde davranış ile çocuk birbirinden ayrılır. Bu ayrım oldukça değerlidir. Çünkü çocuk "Ben başarısızım." dediğinde değişmesi zor bir kimlik tanımı yapmış olur; "Bu konuda zorlandım." dediğinde ise gelişime açık bir durumdan söz eder. Eğitim ortamında kullanılan dil, çocuğun kendisini nasıl tanımlayacağını da etkileyebilir.

Bu nedenle yetişkinlerin çocuklarla kurduğu iletişimde **"sen"** cümlelerinden çok **"ben"** ve **"durum"** odaklı ifadelerin kullanılması önemlidir. **"Sen dikkatsizsin."** yerine **"Bu soruda bir ayrıntıyı gözden kaçırmışsın."** demek, "**Sen tembelsin."** yerine **"Çalışmaya başlamanı zorlaştıran bir şey var gibi görünüyor."** diyebilmek çocuğu etiketlemek yerine davranışı anlamaya yönelir. Böylece çocuk savunmaya geçmek yerine düşünmeye ve çözüm üretmeye daha fazla alan bulabilir.

Öğretmen-öğrenci ilişkisi de bu açıdan yalnızca sınıf yönetimi veya akademik başarı bağlamında ele alınmamalıdır. Öğretmenin

öğrencisiyle kurduğu ilişki, çocuğun okul deneyiminin önemli bir parçasıdır. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalar da öğretmen-öğrenci ilişkisinin sosyal ve duygusal gelişimle ilişkisini ortaya koymaktadır. Örneğin okul öncesi dönemde yapılan bir araştırmada öğretmen-çocuk ilişkisindeki yakınlık ve uzlaşmanın çocukların okula uyum düzeylerini anlamlı biçimde pekiştirdiği gözlemlenmiştir. Bu sonuç, özellikle küçük yaşlarda çocuğun öğretmeniyle kurduğu ilişkinin okula ilişkin deneyiminin önemli bileşenlerinden biri olduğunu düşündürmektedir.

Benzer biçimde, 5-6 yaş çocuklarıyla yürütülen başka bir araştırmada öğretmen-öğrenci ilişkisinin çocukların duygu düzenleme ve duygu ifade etme becerileriyle ilişkisi incelenmiştir. Bu tür bulgular, eğitim ortamındaki yetişkin-çocuk ilişkisinin yalnızca akademik süreçle sınırlı olmadığını; çocuğun duygularını tanıması ve düzenlemesi gibi sosyal-duygusal gelişim alanlarıyla da bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Çocuğun kendisini güvende hissetmesi ile öğrenme arasındaki ilişkiyi okul bağlılığı üzerinden de görebiliriz. Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada okul ve öğretmene bağlanmanın çeşitli sosyal, duygusal ve davranışsal değişkenlerle ilişkili olduğu; benlik saygısı ve akademik güdülenmenin de okula bağlanmayı anlamlı biçimde değerlendirdiği görülmüştür. Araştırmada akademik başarı tek başına okula bağlanmayı açıklayan bir değişken olarak bulunmamıştır. Bu bulgu bize önemli bir noktayı hatırlatır: Çocuğun okula bağlılığını yalnızca notları üzerinden değerlendirmek yeterli değildir. Çocuğun okulda kendisini nasıl hissettiği, öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler ve kendisini okul topluluğunun bir parçası olarak görüp görmediği de dikkate alınmalıdır.

Duygusal alan ile akademik öğrenme arasındaki ilişki yalnızca okul öncesi ve ilkokul dönemleriyle de sınırlı değildir. Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ve akademik motivasyonun başarıyı anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, 2020 yılında 380 beşinci sınıf öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin duygusal zekâları ile Türkçe dersi akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırmalar, akademik başarının yalnızca bilişsel kapasiteyle açıklanamayacağını duyguları tanıma, düzenleme, motivasyon ve sosyal beceriler gibi alanların da öğrenme sürecinin önemli parçaları olduğunu göstermektedir.

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır: "Çocuğun duygularını önemseyelim." demek akademik beklentileri ortadan kaldırmak anlamına gelmez. Çocuğu anlamak ile ondan hiçbir sorumluluk beklememek birbirinden tamamen farklıdır. Çocukların sınırları, sorumlulukları ve gelişim düzeylerine uygun beklentileri olması gerekir ancak beklentinin niteliği önemlidir. "Bu sınavdan mutlaka yüksek not almalısın." şeklindeki sonuç odaklı bir beklenti ile "Bu sınava hazırlanmak için elinden geleni yapmanı ve çalışma sürecini takip etmeni bekliyorum." şeklindeki süreç odaklı beklenti çocuğun üzerinde aynı etkiyi yaratmayabilir.

Doğan Cüceloğlu da çocukların akademik başarı sürecinde ailelerin tutumlarının önemine dikkat çeker. Başarıya Götüren Aile kitabında, çocuğun başarısını desteklemenin yalnızca "Çok çalış" demekten veya maddi olanakları artırmaktan ibaret olmadığını; anne babanın başarı anlayışının çocukla kurduğu ilişkinin niteliğini de etkilediğini vurgular. Çocuğun başarısını desteklemek, onun adına bütün sorumluluğu üstlenmek değil; ihtiyaç duyduğunda yanında olmak, çalışma alışkanlıklarını geliştirmesine yardımcı olmak ve sonucundan bağımsız olarak onunla sağlıklı bir ilişki kurabilmektir.

Özellikle ergenlik döneminde bu konu daha da önem kazanır. Küçük çocuklarda yetişkinin yönlendirmesi daha fazla olabilirken, ergenlik döneminde genç bireyin kendi kararlarını verme, kendi hedeflerini oluşturma ve kendi sorumluluğunu üstlenme ihtiyacı artar. Bu dönemde sürekli kontrol edilen, ders çalışma süreci takip edilen, sınav sonuçları üzerinden değerlendirilen bir genç zamanla kendi sorumluluğunu geliştirmek yerine dışarıdan gelen kontrolün kalkmasını bekleyebilir. Oysa amaç, çocuğun yanında sürekli duran bir yetişkin oluşturmak değil; zamanla kendi ayakları üzerinde durabilen bir birey yetiştirmektir.

Bu nedenle ebeveynlikte ve eğitimde önemli sorulardan biri şudur: **"Çocuğumun yerine ne kadarını ben yapıyorum?"** Çocuğun ödevini kontrol etmek, sınav tarihini hatırlatmak, çantasını hazırlamak, eksiklerini sürekli takip etmek, öğretmeniyle onun adına konuşmak veya aldığı her notun nedenini araştırmak kısa vadede süreci kolaylaştırıyor gibi görünebilir ancak uzun vadede çocuğun kendi sorumluluğunu geliştirmesinin önüne geçebilir. Bunun yerine **"Bu hafta hangi hedefin var?", "Çalışma planını nasıl yapmak istersin?", "Zorlandığında benden nasıl bir destek beklersin?"** gibi sorular çocuğun düşünmesini ve sürecin öznesi olmasını sağlayabilir.

Çocuğun kalbine dokunmak bazen onunla uzun uzun konuşmak da değildir. Bir çocuğun sessizliğini fark etmek, sınavdan önce yüzündeki kaygıyı görmek, teneffüste yalnız kaldığını fark etmek, başarısız olduğu bir gün ona diğer günlerden farklı davranmamak da ilişkinin parçalarıdır çünkü çocuklar çoğu zaman yetişkinlerin söylediklerinden önce davranışlarını okurlar. "Sana güveniyorum." diyen bir yetişkinin her adımını kontrol etmesi, çocuğa söylenen sözden farklı bir mesaj verebilir. "Hata yapabilirsin." diyen bir yetişkinin küçük bir hatada öfkelenmesi de benzer biçimde çocuğun zihninde çelişkili bir mesaj oluşturabilir.

İlişkinin gücü biraz da burada ortaya çıkar. Çocuk, yetişkinin kendisini yalnızca başarılı olduğunda değil,

zorlandığında da yanında bulacağını bilirse hata yapmaktan daha az korkabilir. Hata yapmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu deneyimleyen çocuk, yanlış cevabı saklamak yerine neden yanlış yaptığını araştırmaya daha açık olabilir. Öğretmenin "Yanlış." demesinden sonra "Peki, bu soruya başka nasıl bakabiliriz?" diyebilmesi ebeveynin **"Neden yapamadın?"** yerine **"Nerede takıldığını birlikte anlayalım."** diyebilmesi hatayı tehdit olmaktan çıkarıp öğrenme fırsatına dönüştürebilir.

Bununla birlikte, çocuğun her duygusunu ortadan kaldırmaya çalışmak da sağlıklı bir yaklaşım değildir. Çocuk zaman zaman kaygılanacak, başarısız olacak, hayal kırıklığı yaşayacak, arkadaşlarıyla sorun yaşayacak ve bazı şeyleri istediği gibi yapamayacaktır. Yetişkinin görevi çocuğu bütün bu deneyimlerden korumak değil, bu deneyimlerle baş edebilmesine eşlik etmektir. **"Üzülme."** yerine **"Üzüldüğünü görüyorum."** diyebilmek, **"Korkacak bir şey yok."** yerine **"Bu sınav seni kaygılandırıyor olabilir, istersen bununla nasıl baş edebileceğimizi konuşalım."** diyebilmek çocuğun duygusunu yok saymadan ona baş etme alanı açar.

Öğrenme açısından da benzer bir durum söz konusudur. Çocuğun karşılaştığı her güçlüğü hemen ortadan kaldırmak yerine, onun güçlükle baş etmesine alan açmak gerekir. Öğrenme yalnızca doğru cevabı bulmak değildir; bazen doğru cevabı bulamamanın yarattığı rahatsızlığa dayanabilmek, yeniden denemek, yardım istemek, farklı bir yöntem geliştirmek ve sonunda "Ben bunu yapabildim." diyebilmektir. Çocuğun zihinsel gelişimi kadar psikolojik dayanıklılığı da böyle deneyimlerle güçlenir.

Günümüzde eğitimden beklenen yalnızca bilgiyi hatırlayabilen öğrenciler yetiştirmek değildir. Çocukların problem çözebilen, iş birliği yapabilen, duygularını tanıyabilen, gerektiğinde yardım isteyebilen, başarısızlıkla karşılaştığında yeniden deneyebilen ve kendi öğrenmesinin sorumluluğunu alabilen bireyler olması beklenmektedir. 2026 yılında yayımlanan bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin yaşam becerileriyle ilişkili olduğu ve bu becerilerinin değerlendirilmesinde anlamlı bir değişken olduğu bildirilmiştir. Araştırmada sosyal-duygusal becerilerin akademik yaşamla da bağlantılı olduğu görülmüştür.

Bu nedenle eğitimde **"kalbe dokunmak"** ile **"zihne ulaşmak"** birbirinin alternatifi değildir. Tam tersine, ikisi birbirini tamamlar. Çocuğun duygusunu görmek onun matematik problemini çözmesine doğrudan bir formül sunmaz ancak matematik problemini çözerken kendisini yetersiz hissetmesini engelleyebilir. Öğrencinin öğretmeni tarafından anlaşılması onun sınavda otomatik olarak yüksek puan alacağı anlamına gelmez ancak hata yaptığında yeniden denemesini kolaylaştırabilir. Ebeveynin çocuğuna güvenmesi onun bütün sorumluluklarını bir anda yerine getireceği anlamına gelmez fakat sorumluluk geliştirmesi için daha sağlıklı bir zemin oluşturabilir.

Belki de eğitimde kendimize daha sık sormamız gereken soru **"Çocuğum bugün ne öğrendi?"** kadar **"Çocuğum bugün kendisi hakkında ne öğrendi?"** sorusudur. Bugün bir çocuk **"Zorlandığımda yardım isteyebilirim."** diye öğrendiyse, **"Hata yaptığımda yeniden deneyebilirim."** diyebildiyse, **"Başarısız olduğumda da değerliyim."** duygusunu yaşayabildiyse veya **"Düşüncelerim ve duygularım önemseniyor."** hissini taşıyabildiyse, eğitim yalnızca bir dersin kazanımlarını değil; yaşamın çok daha büyük bir kazanımını gerçekleştirmiş demektir.

Çocukların geleceğe taşıyacağı en önemli şeylerden biri yalnızca öğrendikleri bilgiler değil, öğrenmeye ve kendilerine ilişkin oluşturdukları inançlardır. Kendisine güvenilen çocuk zamanla kendine güvenmeyi öğrenebilir. Hatasına rağmen yanında bir yetişkin bulunan çocuk, hatanın dünyanın sonu olmadığını deneyimleyebilir. Fikri sorulan çocuk düşüncesinin değerli olduğunu hissedebilir. Duygusu görülen çocuk zamanla kendi duygularını tanımayı öğrenebilir. Sorumluluk verilen çocuk ise kendi yaşamının öznesi olma yolunda ilerleyebilir.

Bu yüzden eğitimde bazen bir adım geri çekilip çocuğun gözlerinin içine bakmak gerekir. Soruyu değil, çocuğu görmek; sonucu değil, süreci anlamak; önce "Neden yapamadın?" demek yerine "Sana ne oldu?" diye sorabilmek gerekir çünkü çocuk kendisini anlaşılmış hissettiğinde öğrenmeye, gelişmeye ve değişmeye daha fazla alan bulur. Belki de iyi bir eğitimin en temel cümlesi şudur: **"Seni yalnızca ne bildiğin için değil, kim olduğun için de görüyorum."**

Çocuğun kalbine dokunmak, ondan beklentilerimizi bırakmak değildir. Onun zihnine ulaşabilmek için önce bir ilişki kurmaktır. Bazen bir öğretmenin dersten önce öğrencisinin yüzündeki ifadeyi fark etmesi, bazen bir annenin sınav sonucunu sormadan çocuğuna sarılması, bazen bir babanın "Ben senin yerine çözemem ama yanında olabilirim." diyebilmesi, bazen de bir yetişkinin yalnızca dinlemeyi seçmesidir. Eğitim, bilgiyle başlar gibi görünse de çocuğun dünyasında çoğu zaman ilişkiyle anlam kazanır.

Çocuk önce "Burada güvende miyim?", "Beni görüyorlar mı?", "Beni olduğum hâlimle kabul ediyorlar mı?" sorularına cevap arar. Bu sorulara verilen cevaplar olumlu oldukça öğrenme için gerekli psikolojik zemin güçlenir. O nedenle çocuğun zihnine ulaşmanın en kısa yolu bazen daha fazla anlatmak değil, biraz daha fazla dinlemektir. Daha çok soru sormak değil, doğru soruyu sormaktır. Daha çok kontrol etmek değil, gerektiğinde eşlik etmektir.

Belki de eğitim yolculuğunda kendimize bırakabileceğimiz en değerli soru şudur:

"Çocuğumun zihninde ne bırakmak istiyorum; yalnızca bildikleri mi, yoksa kendisiyle ilgili inandıkları da mı?"

Klinik Psikolog | Merve TALAŞ

Kaynaklar:
- American Psychological Association. (2020). Building your resilience. American Psychological Association.
- Brummelman, E., Crocker, J., & Bushman, B. J. (2016). The praise paradox: When and why praise backfires in children with low self-esteem. Child Development Perspectives.
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). Guilford Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? American Psychologist.

BAŞARIDAN DAHA FAZLASI: ÇOCUĞUN KENDİLİK DEĞERİNİ BESLEMEK



Çocukların eğitim yaşamında akademik başarı doğal olarak önemli bir yer tutar. Sınav sonuçları, alınan notlar, tamamlanan çalışmalar ve elde edilen dereceler hem çocukların hem de yetişkinlerin gündeminde sıklıkla yer alır. Günlük yaşamda çocuklarla kurulan sohbetlerde de **"Sınavın nasıl geçti?", "Kaç aldın?"** ya da **"Öğretmenin ne dedi?"** gibi soruların öne çıkması oldukça anlaşılırdır. Çünkü ebeveynler çocuklarının gelişimini takip etmek, emeklerinin karşılığını aldıklarını görmek ve onları geleceğe hazırlamak isterler.

Elbette akademik başarı önemlidir. Bir çocuğun hedef belirlemesi, sorumluluklarını yerine getirmesi, emek vermesi ve potansiyelini geliştirmesi eğitim yaşamının değerli parçalarıdır. Ancak çocuğun kendisiyle ilgili algısı yalnızca başarıları üzerinden şekillenmeye başladığında, başarı bir gelişim alanı olmanın ötesine geçerek "değerli olmanın koşulu" hâline gelebilir.

Çocuğun sağlıklı bir kendilik değeri geliştirmesi ise aldığı nottan, kazandığı yarışmadan ya da gösterdiği performanstan daha geniş bir zemine ihtiyaç duyar. Çünkü çocukların yalnızca "başarabildiklerinde" değil; öğrenirken, hata yaparken, zorlanırken ve yeniden denerken de kendilerini değerli hissetmeye ihtiyaçları vardır.

"Başardığım Kadar Değerliyim" Düşüncesi

Çocuklar kendilerine ilişkin algılarını yalnızca kendi iç dünyalarından oluşturmazlar. Ebeveynlerinden, öğretmenlerinden, arkadaşlarından aldıkları geri bildirimler ve yaşadıkları deneyimler zaman içinde "Ben nasıl biriyim?" sorusunun yanıtını şekillendirir.

Bir çocuk çoğunlukla yüksek not aldığında, birinci olduğunda veya yetişkinin beklentisini karşıladığında takdir edildiğini hissediyorsa zamanla şu örtük sonuca ulaşabilir: "Başarılı olduğumda değerliyim." Bu düşünce ilk bakışta çocuğu motive ediyor gibi görünebilir. Ancak uzun vadede hata yapmaktan kaçınma, başarısızlık karşısında



yoğun hayal kırıklığı yaşama, kendini başkalarıyla sürekli karşılaştırma ya da yeterince iyi olmadığı düşüncesiyle mücadele etme gibi sonuçlar doğurabilir.

Oysa çocuğun ihtiyacı başarılarının önemsizleştirilmesi değildir. İhtiyacı, başarılarının kimliğinin tamamı olmadığını bilmektir. Bir sınav sonucu çocuğun o sınavdaki performansına ilişkin bilgi verir; onun zekâsının, kişiliğinin, geleceğinin ya da değerinin ölçüsü değildir.

Sonucu Değil, Süreci de Görebilmek

Çocuğun kendilik değerini desteklemenin önemli yollarından biri, sonuç kadar süreci de görünür kılmaktır.

"100 aldın, harikasın!" demek yerine **"Bu sınava düzenli hazırlandığını fark ettim.", "Maçı kazandınız, süpersin!"** yerine "**Sonuna kadar devam etmen ve takım arkadaşlarınla iş birliği yapman dikkatimi çekti."** gibi ifadeler kullanılabilir.

Buradaki küçük dil değişikliği önemli bir mesaj taşır: Değerli olan yalnızca sonuç değildir.

Çocuğun gösterdiği çabayı, kullandığı stratejileri, sabrını, yardım istemesini, yeniden denemesini ve gerektiğinde yöntem değiştirebilmesini fark etmek; gelişimin yalnızca "kazandım-kaybettim" ekseninde değerlendirilmesini önler. Bununla birlikte her davranışı övmek de gerekli değildir. Sürekli ve gerçekçi olmayan övgüler, zaman içinde etkisini kaybedebilir. Bunun yerine somut gözlemlere dayanan geri bildirimler daha işlevseldir: **"Zorlandığın hâlde devam ettin.", "İlk yöntem işe yaramayınca başka bir yol denedin."** veya "**Arkadaşının ihtiyacını fark edip ona yardım ettin."** gibi.

Hatalara Evde Ne Kadar Yer Var?

Çocukların kendilik değerini yalnızca başarı üzerinden kurmaması için hata yapabilecekleri güvenli alanlara ihtiyaçları vardır. Bu noktada yetişkinlerin hataya verdikleri tepki oldukça belirleyicidir.

Düşük bir sınav notu, unutulan bir sorumluluk veya kaybedilen bir yarışma karşısında ilk soru **"Neden böyle oldu?"** olduğunda çocuk kendisini savunmaya geçebilir. Bunun yerine **"Sence burada ne zor geldi?", "Bir dahaki sefere farklı ne yapabilirsin?"** ya da **"Bundan ne öğrendin?"** gibi sorular, hatayı kişisel bir kusur olmaktan çıkarıp öğrenme deneyimine dönüştürebilir.

Çocuğun **"Başarısız oldum."** ile **"Ben başarısızım."** arasındaki farkı öğrenmesi önemlidir. Birincisi yaşanan bir durumu, ikincisi ise çocuğun bütün benliğine yönelik bir yargıyı ifade eder.

Ebeveynler kendi hataları karşısındaki tutumlarıyla da çocuklarına model olabilirler. "Yanlış yaptım, bunu düzeltebilirim." diyebilen bir yetişkin, çocuğa kusursuz olmanın değil; hatayı fark edip sorumluluk almanın değerli olduğunu gösterir.

Karşılaştırmak Yerine Çocuğun Kendi Yolculuğuna Bakmak

"Arkadaşın yapmış, sen neden yapamadın?" veya "Ablan senin yaşındayken…" gibi karşılaştırmalar çoğu zaman çocuğu motive etmek amacıyla kullanılır. Ancak çocuk açısından bu ifadelerin mesajı farklı olabilir: "Olduğum hâlim yeterli değil."

Her çocuğun güçlü olduğu alanlar, öğrenme hızı, mizacı ve gelişim süreci farklıdır. Bu nedenle çocuğu başkalarıyla değil, mümkün olduğunca kendi gelişimiyle karşılaştırmak daha sağlıklı bir yaklaşım sunar.

"Geçen döneme göre çalışmalarını daha iyi planlıyorsun.", "Eskiden yardım istemekte zorlanıyordun, şimdi ihtiyacın olduğunda söyleyebiliyorsun." gibi geri bildirimler çocuğun gelişimini fark etmesini sağlar. Böylece odak "Diğerlerinden daha iyi miyim?" sorusundan "Ben nasıl gelişiyorum?" sorusuna taşınır.

Evde Kendilik Değerini Destekleyen Yaklaşımlar

Çocuğun kendilik değerini desteklemek çoğu zaman büyük konuşmalardan değil, günlük yaşam içerisinde tekrar eden küçük deneyimlerden geçer. Bu noktada ebeveynlerin kullandıkları dil, verdikleri geri bildirimler ve çocuğun zorlandığı anlarda sergiledikleri tutum önemli bir yere sahiptir.

- Çocukla kurulan iletişimin yalnızca okul, sınav ve ödev ekseninde kalmaması; onun merak ettiği, keyif aldığı, düşündüğü ve paylaşmak istediği konulara da alan açılması, çocuğun başarılarından bağımsız olarak görüldüğünü hissetmesine katkı sağlayabilir.

- Başarı sonrasında yalnızca sonuca odaklanan övgüler yerine, sonuca ulaşırken gösterilen çabanın ve kullanılan yöntemlerin fark edilmesi daha destekleyici olabilir. "Çok zekisin." yerine "Çözmek için farklı yollar denediğini fark ettim." gibi ifadeler bu yaklaşımın günlük yaşamdaki örneklerinden biridir.

- Hayal kırıklığı yaşanan anlarda hemen çözüm sunmak yerine öncelikle çocuğun yaşadığı duygunun anlaşılması ve ifade edilmesine alan tanınması yararlı olabilir. "Buna çok emek vermiştin, istediğin sonucu alamamak seni üzmüş olabilir." gibi bir yaklaşım, çocuğun duygusunun kabul edildiğini hissetmesini sağlayabilir.

- Kardeşler, arkadaşlar veya sınıf arkadaşlarıyla yapılan karşılaştırmalar yerine çocuğun kendi gelişiminin görünür kılınması tercih edilebilir. Önceki deneyimleriyle bugün geldiği nokta arasındaki ilerlemeyi fark etmek, gelişimin kişisel bir süreç olduğunu anlamasına yardımcı olabilir.

- Akademik başarıların yanı sıra merak, yardımseverlik, mizah, yaratıcılık, nezaket, sorumluluk alma, iş birliği ve cesaret gibi özelliklerin de aile içinde fark edilmesi, çocuğun kendisini yalnızca performansı üzerinden tanımlamasının önüne geçebilir.

- Ebeveynlerin kendi hataları karşısında sergiledikleri tutum da önemli bir model oluşturur. Yetişkinin gerektiğinde "Burada yanlış yaptım, bunu nasıl düzeltebileceğimi düşünüyorum." diyebilmesi, hata yapmanın kişinin değerini azaltmadığını ve hataların telafi edilebilir olduğunu çocuğa gösterebilir.

- Çocuğun beklentileri karşılayamadığı dönemlerde de kabul gördüğünü ve sevildiğini hissetmesi özellikle önemlidir. Sevginin ve yakınlığın başarıya bağlı olmadığı mesajının yalnızca sözlerle değil, çocuğun zorlandığı zamanlarda gösterilen tutumla da desteklenmesi kendilik değerinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

Çocuğa Verilebilecek En Güçlü Mesaj

Çocuklarımızın başarılı olmasını istemek son derece doğaldır. Ancak onları geleceğe hazırlarken asıl hedefimiz yalnızca başarılı çocuklar yetiştirmek değil başarıları değiştiğinde dağılmayan bir kendilik algısı geliştirmelerine yardımcı olmak olmalıdır.

Bugün yüksek not alan çocuk yarın düşük bir not alabilir. Kazandığı yarışmayı bir sonraki yıl kaybedebilir. Çok iyi olduğu bir alanda kendisinden daha başarılı biriyle karşılaşabilir. Yaşamın içinde başarı kadar başarısızlık, kabul kadar reddedilme, güçlü hissetmek kadar yetersiz hissettiğimiz zamanlar da vardır.

Sağlıklı kendilik değeri, çocuğa "Her konuda çok iyisin." mesajını vermek değildir. Daha gerçekçi ve kalıcı bir mesaj taşır:

"Bazı şeylerde başarılı olabilirsin, bazılarında zorlanabilirsin. Hata yapabilir, yeniden deneyebilir, bazen kazanabilir, bazen kaybedebilirsin. Bunların hiçbiri tek başına senin kim olduğunu ve ne kadar değerli olduğunu belirlemez."

Çocuğun kendisine ilişkin taşıyabileceği belki de en koruyucu iç ses budur. Çünkü çocukluk boyunca yetişkinlerden duyulan sesler, zamanla çocuğun kendi kendisiyle konuşma biçimine dönüşür.

Bu nedenle çocuğa yalnızca "Aferin, başardın." demenin ötesinde; "Çabanı gördüm.", "Nasıl düşündüğünü merak ediyorum.", "Zorlandığında da yanındayım." ve en önemlisi "Seni yalnızca başarılarınla görmüyorum." mesajlarını verebilmek değerlidir.

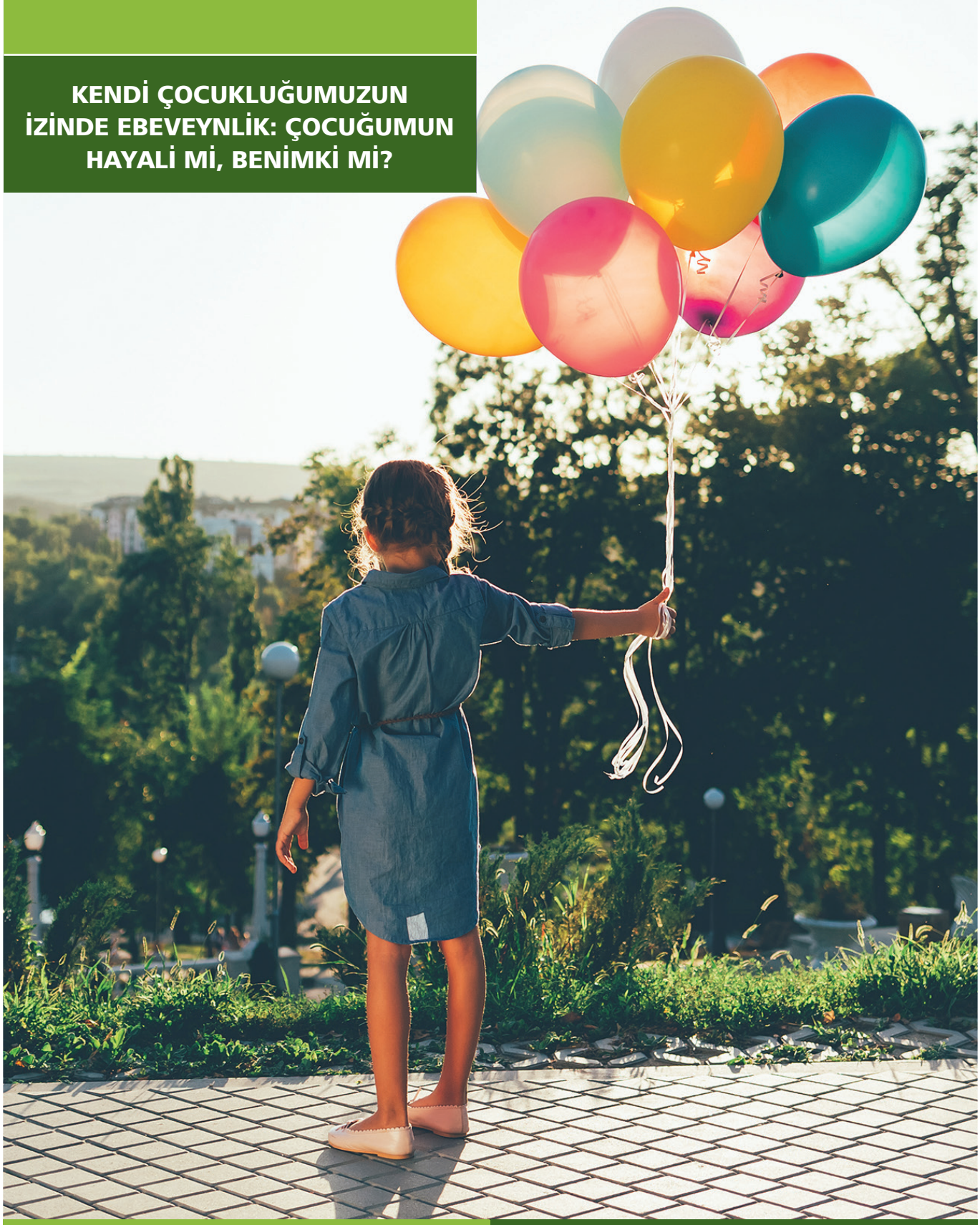
Böylece başarı, çocuğun değerini kanıtlamak zorunda olduğu bir ölçüt olmaktan çıkar; gelişimini, öğrenmesini ve kendini keşfetmesini sağlayan deneyimlerden yalnızca biri haline gelir.

Psikolojik Danışman | Çiğdem KAPLAN

Kaynaklar:

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. The Journal of Early Adolescence.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits. Psychological Inquiry.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child. Bantam Books

KENDİ ÇOCUKLUĞUMUZUN İZİNDE EBEVEYNLİK: ÇOCUĞUMUN HAYALİ Mİ, BENİMKİ Mİ?



Çocuğumuzla Birlikte Kendi Çocukluğumuza da Dönüyoruz

Çocuk sahibi olmak, aynı zamanda kendi çocukluğumuza yeniden bakmak anlamına gelir. Çocuğumuzun yaşadığı bir durum ya da kurduğu bir hayal, kendi geçmişimizden izler taşıyan duyguları ortaya çıkarabilir. Kimi zaman yaşayamadıklarımızı onun yaşamasını, ulaşamadıklarımızı onun elde etmesini isteriz. Ancak "Ben zamanında yapamadım, o yapsın." düşüncesi, iyi niyetli bir beklentiyi çocuk üzerinde baskıya dönüştürebilir. Bu nedenle kendimize "Bu gerçekten çocuğumun isteği mi, yoksa benim gerçekleştiremediğim bir hayalin devamı mı?" sorusunu sormak önemlidir. Çünkü her çocuk kendi ilgi, yetenek ve hayalleriyle ayrı bir dünyadır; bizim görevimiz onun yerine bir gelecek tasarlamak değil, kendi yolunu keşfetmesine eşlik etmektir.

Peki, Çocuğumun Hayali Nerede Başlıyor?

Çocukların hayalleri zaman içinde değişebilir. Bugün doktor olmak isteyen bir çocuk, birkaç ay sonra sporcu, tasarımcı ya da bambaşka bir meslek sahibi olmak isteyebilir. Bu değişimler kararsızlık değil, kendini tanıma sürecinin doğal bir parçasıdır.

Çocuğumuzun hayalini belirlemek yerine, onun hayalini keşfetmesine yardımcı olabiliriz. "Sen ne olmak istiyorsun?" sorusunun yanında "Hangi konulara ilgi duyuyorsun?" veya "Bunu yaparken seni en çok ne mutlu eder?" gibi sorular sormak, çocuğun kendi sesini duymasını destekler. Çünkü önemli olan yalnızca gelecekte ne olacağı değil, bu yolda kendisini ve isteklerini tanıyabilmesidir.

Beklentilerimiz Çocuğumuza Nasıl Yansıyor?

Bazen beklentilerimizi açıkça söylemesek bile çocuklarımız onları hisseder. "Sen yaparsın, senden daha fazlasını bekliyorum." gibi cümleler iyi niyetle söylense de çocuk tarafından "Böyle olmazsam yeterli değilim." şeklinde algılanabilir. Bu nedenle beklentilerimizi yalnızca sonuca değil, çocuğumuzun çabasına ve gelişimine yöneltmek önemlidir. Aldığı notların yanında gösterdiği gayreti, hata yaptığında yeniden denemesini ve kendi gelişimini fark etmesini desteklemek, başarıyı yalnızca sonuçtan ibaret görmemesine yardımcı olur.

Çocuğumuzun başarısını desteklerken onun kim olduğunu, nelerden hoşlandığını ve hangi alanlarda kendini iyi hissettiğini de görmeliyiz. Çünkü bir çocuğun kendisini yalnızca başarıları üzerinden değerlendirmemesi, sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesi açısından önemlidir.

"Ben Senin Yaşındayken..." Demeden Önce

Kendi deneyimlerimizi çocuklarımızla paylaşmak isteriz. Ancak "Ben senin yaşındayken..." ile başlayan cümleler bazen farkında olmadan kıyaslamaya dönüşebilir.



Bizim çocukluğumuzun şartları ile onların dünyası aynı değildir. Eğitim anlayışı, sosyal çevre, teknoloji ve çocukların karşılaştığı beklentiler değişmiştir. Bu nedenle kendi deneyimlerimizi bir ölçüt olarak sunmak yerine, bir paylaşım olarak görmek daha sağlıklıdır. "Ben de senin yaşında benzer bir şey yaşamıştım." demek çocuğa yakınlık hissettirebilirken, "Ben senin yaşında bunu yapıyordum, sen neden yapamıyorsun?" demek çocuğu kendi geçmişimizle kıyaslamaya götürebilir.

Her çocuğun gelişim hızı, ilgi alanları ve güçlü yönleri farklıdır. Bu nedenle kendi çocukluğumuzla karşılaştırmak yerine, çocuğumuzun dünkü hâliyle bugünkü hâli arasındaki gelişime bakmak daha anlamlıdır.



Çocuğumuzun Hayalini Gerçekleştirmek Değil, Hayal Kurmasına Alan Açmak

Ebeveynliğin en değerli yanlarından biri, çocuğumuzun hayatını onun yerine planlamak değil, kendi yolunu bulabilmesi için yanında olmaktır. Çocuğumuzun seçtiği her yolu onaylamak zorunda değiliz; ancak onu dinlemek, düşüncelerini anlamaya çalışmak ve seçimlerinin sorumluluğunu almasına fırsat vermek önemlidir.

Bazen çocuğumuzun hayali bize gerçekçi gelmeyebilir. Böyle durumlarda hayalini küçümsemek yerine, "Bunu gerçekleştirmek için neler yapman gerekir?" diye sormak, onun hem hayal kurmasına hem de gerçekçi adımlar atmasına yardımcı olur. Böylece çocuk yalnızca hayal kurmayı değil, hayaline ulaşmak için plan yapmayı ve sorumluluk almayı da öğrenir. Çocuklarımızın seçimlerini anlamaya çalışmak, her kararını onaylamak anlamına gelmez. Onlara rehberlik ederken kendi istekleri ile bizim beklentilerimizi ayırt edebilmeleri için fırsat vermek önemlidir. Çünkü çocukların ihtiyacı, onlar adına çizilmiş kusursuz bir gelecek değil; kendi geleceklerini oluşturabileceklerine dair güven duygusudur.

Kendi Çocukluğumuzdan Ne Getiriyoruz?

Ebeveynlik, kendi çocukluğumuzdan taşıdığımız bazı düşünceleri fark etmek için de önemli bir fırsattır. Çocukken bize söylenen sözler, yaşadığımız başarılar ya da karşılanmayan ihtiyaçlarımız, bugün çocuklarımıza yaklaşımımızı etkileyebilir. Bazen "Ben çocuğumun böyle bir şey yaşamasını istemiyorum." derken aslında kendi çocukluğumuzdaki bir deneyime tepki veriyor olabiliriz. Bu nedenle zaman zaman kendimize "Ben çocuğumdan ne bekliyorum?", "Bu beklentimin kaynağı ne?" ve "Çocuğumun gerçekten neye ihtiyacı var?" sorularını sormak faydalı olabilir.

Kendi geçmişimizi fark etmek, çocuklarımızı geçmişimizin devamı olarak görmekten uzaklaşmamıza yardımcı olur. Böylece onları kendi deneyimlerimizin gölgesinde değil, oldukları kişi olarak değerlendirebiliriz.

Çocuklarımıza Bırakabileceğimiz En Güzel Miras

Çocuklarımıza bırakabileceğimiz en değerli şey, onlar için seçilmiş bir gelecek değil; kendi geleceklerini seçebilecekleri özgüvendir. Onların yerine hayal kurmak yerine hayal kurmalarına alan açmak, onların yerine karar vermek yerine karar verme becerilerini desteklemek ve hata yaptıklarında hemen çözüm sunmak yerine çözüm bulmalarına fırsat vermek.

Belki de iyi ebeveynlik, çocuğumuzun hayatını istediğimiz gibi şekillendirmekten çok, onun kendi hayatını şekillendirebilmesine eşlik edebilmektir. Çocuğumuzun hayalini gerçekleştirmek bizim görevimiz olmayabilir; fakat o hayali kurarken yanında olmak, onu dinlemek ve gerektiğinde yol göstermek bizim verebileceğimiz en değerli desteklerden biridir. Çünkü çocuklarımız bizim hayallerimizin devamı değil, kendi hikâyelerinin kahramanlarıdır. Onların kendi yollarını bulmalarına izin verdiğimizde, aslında yalnızca özgür bir gelecek değil, kendilerini tanıyabilecekleri ve kendi seçimlerine güvenebilecekleri bir yaşamın da temelini atmış oluruz.

Kendi çocukluğumuzdan gelen deneyimleri fark ederek, çocuğumuzun dünyasına kendi hikâyemizin penceresinden değil, onun gözlerinden bakmaya çalışabiliriz. Çocuklarımıza bırakabileceğimiz en güzel miras, gerçekleştirilmiş hayaller değil; kendi hayallerini kurabilecekleri cesarettir.

Uzman Psikolojik Danışman | Kamuran BİRLİK

Kaynaklar:
- Cüceloğlu, D. (2017). Geliştiren anne-baba. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2014). Başarıya götüren aile: Sınav döneminde anababalık. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Güneş, A. (2013). Doğal ebeveynlik: Duyguda özgür, davranışta disiplinli çocuklar için. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güneş, A. (2013). Çocuk deyip geçmeyin. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Yavuzer, H. (2020). Çocuk psikolojisi. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk eğitimi el kitabı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Şirin, S. (2019). Yetişin çocuklar: Çocukların hayat başarısında ebeveynlerin rolü. İstanbul, Doğan Kitap.
- Gordon, T. (2017). Etkili anne-baba eğitimi: Çocuklarda özdisiplini ve sorumluluk bilincini geliştirme yöntemleri. İstanbul, Profil Kitap.

ÇOCUĞUMUZUN HAYATINI YÖNETMEK Mİ, ONA EŞLİK ETMEK Mİ?

Çocuklarımız dünyaya geldikleri andan itibaren onların hayatlarını kolaylaştırmak, korumak ve doğru seçimler yapmalarına yardımcı olmak isteriz. Onların üzülmesini, hata yapmasını, başarısız olmasını ya da zorlanmasını görmek çoğu zaman ebeveynler için oldukça güçtür. Bu nedenle bazen farkında olmadan onların yerine karar verir, sorunlarını çözer, sorumluluklarını üstlenir ve karşılaşabilecekleri güçlükleri önceden ortadan kaldırmaya çalışırız. Oysa ebeveynlik yalnızca çocuğumuzu korumak değil, aynı zamanda onun kendi hayatının sorumluluğunu giderek daha fazla üstlenebilmesini desteklemektir. Buradaki temel soru belki de şudur: Çocuğumuzun hayatını onun için yönetiyor muyuz, yoksa kendi hayatını yönetebilmeyi öğrenirken ona eşlik mi ediyoruz?

Çocuğu Serbest Bırakmak ile Özerkliğini Desteklemek Aynı Şey Değildir

Çocuğun özerkliğini desteklemek, onu kendi hâline bırakmak anlamına gelmez. Tam tersine, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun seçimler yapabilmesini, kararlarının sonuçlarını görebilmesini ve gerektiğinde destek isteyebilmesini sağlamaktır. "Bırakayım kendi kararını versin." diyerek çocuğu tamamen sorumluluğuyla baş başa bırakmak ne kadar sağlıklı değilse, "Ben onun için en doğrusunu bilirim." diyerek her kararı onun adına vermek de çocuğun kendi kararlarını geliştirmesini zorlaştırabilir. Örneğin okul öncesi dönemde bir çocuğun hangi kıyafeti giyeceğine karar vermesine izin vermek küçük ama önemli bir özerklik deneyimidir. İlkokul çağında ödevini ne zaman yapacağına ilişkin bir çalışma planı oluşturmasına fırsat vermek, ortaokulda arkadaşlık ilişkilerindeki bazı sorunları kendisinin çözmesine alan açmak, lisede ise ders çalışma düzeni, hedefleri ve geleceğine ilişkin kararlarında onu dinlemek bu sürecin farklı yaşlardaki örnekleridir. Çocuğa verilen özgürlük, sınırların ortadan kalkması değil; sınırlar içinde seçim yapabilme fırsatının artmasıdır.

Çocuk Büyüdükçe Ebeveynliğin Şekli Değişmelidir

Çocuk büyüdükçe yalnızca boyu, ihtiyaçları ve sorumlulukları değil, ebeveynin rolü de değişmelidir. Anaokulunda çocuğun ayakkabısını bağlamak gerekebilir. İlkokulda ayakkabısını kendi bağlamayı öğrenmesi için ona zaman tanımak gerekir. Ortaokulda çantasını hazırlamak artık onun sorumluluğudur. Lisede ise çocuğun sınav programını, ödevlerini ve çalışma düzenini ebeveynin takip etmesi yerine, kendi planını oluşturması ve gerektiğinde destek istemesi beklenir. Burada önemli olan, "Ne zaman yardım etmeliyim?" sorusu kadar "Ne zaman geri çekilmeliyim?" sorusunu da sorabilmektir. Çocuğumuzun yapabileceği bir işi onun yerine yaptığımızda kısa



vadede işimiz kolaylaşabilir. Ancak uzun vadede çocuğun "Ben yapabilirim." duygusunun gelişmesi için gerekli deneyimlerden birini de ortadan kaldırmış olabiliriz. Bazen ebeveyn olarak yardım etmek ile çocuğun yerine yapmak arasındaki farkı fark etmek gerekir.

Anaokulunda: "Ben Kendim Yapabilirim."

Erken çocukluk döneminde çocuklar "Ben yapacağım.", "Kendim yapabilirim." demeye başladıklarında aslında yalnızca bir işi yapmaya çalışmıyor; yeterlilik ve bağımsızlık duygularını geliştiriyorlar. Üstünü giyinmeye çalışırken yavaş davranabilir. Sofrayı hazırlarken bir şeyleri dökebilir.Oyuncağını toplarken yetişkin kadar düzenli olmayabilir. Ebeveynin burada sürekli devreye girmesi yerine çocuğa yeterli zaman tanıması önemlidir. "Sen beceremezsin, ben yapayım." yerine, "İstersen önce sen dene, ihtiyaç duyarsan sana yardımcı olurum." demek çocuğa hem güven hem de sorumluluk verir.

İlkokulda: Sorumluluk Vermek

İlkokul döneminde ebeveynlerin en sık karşılaştığı konulardan biri ödevler, okul hazırlıkları ve günlük sorumluluklardır. **"Ödevini yaptın mı?" "Çantanı hazırladın mı?" "Yarın sınavın var, çalıştın mı?" "Kitabını çantana koydun mu?"** Bu soruların tamamı iyi niyetle sorulur.



Ancak çocuğun hayatındaki bütün sorumlulukları ebeveynin sürekli hatırlatması, zamanla çocuğun kendi sorumluluğunu takip etmek yerine ebeveyninin hatırlatmasını beklemesine neden olabilir. Burada amaç çocuğu takip etmeyi bırakmak değil, takip etme sorumluluğunu giderek çocuğa devretmektir.

Ortaokulda: Müdahale Etmeden Önce Dinlemek

Ortaokul dönemiyle birlikte çocukların arkadaşlık ilişkileri, akademik sorumlulukları ve sosyal dünyaları daha karmaşık hâle gelir. Bir arkadaşının söylediği bir söz, öğretmeniyle yaşadığı bir anlaşmazlık ya da sınavda aldığı düşük bir not karşısında ebeveynin hemen çözüm üretmesi oldukça doğal olabilir.

Fakat bazen çocuğun ihtiyacı çözüm değil, anlaşılmaktır. "Ben senin yerinde olsam…" "Onunla bir daha konuşma." "Öğretmeninle ben konuşacağım." "Sen neden böyle yaptın?" demeden önce, "Sen bu konuda ne düşünüyorsun?" "Sence ne yapabilirsin?" "Benden nasıl bir destek istiyorsun?" diye sormak, çocuğun problem çözme becerisini destekleyebilir.

Lisede: Rehber Olmak, Yönetici Olmamak

Lise dönemi, çocuğun kendi hayatıyla ilgili daha fazla karar almaya başladığı dönemdir. Ders çalışma düzeni, arkadaşlıklar, ilgi alanları, üniversite hedefleri ve geleceğe ilişkin seçimler giderek daha fazla öğrencinin sorumluluğuna geçer. Özellikle sınav dönemlerinde ebeveynlerin kaygısı artabilir. Çocuğun kaç soru çözdüğü, kaç saat çalıştığı, denemede kaç net yaptığı ya da hangi üniversiteyi hedeflediği sık sık gündeme gelebilir. Ancak çocuğun yerine hedef belirlemek ile onun hedef oluşturmasına yardımcı olmak arasında önemli bir fark vardır. "Sen kesinlikle şu bölümü okuyacaksın." "Bu üniversiteyi kazanmalısın." "Daha çok çalışmalısın." yerine, "Sen kendin için nasıl bir hedef belirliyorsun?" "Bu hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirsin?" "Sence hangi konuda desteğe ihtiyacın var?" gibi sorular çocuğun sorumluluğu kendi üzerine almasını destekleyebilir. Çünkü hedef çocuğun hedefi olduğunda, hedefe ulaşmak için gösterdiği çaba da daha fazla anlam kazanır.

Peki Ebeveyn Olarak Ne Zaman Müdahale Etmeliyiz?

Çocuğun özerkliğini desteklemek, hiçbir durumda müdahale etmemek anlamına gelmez. Çocuğun güvenliği, fiziksel veya psikolojik bütünlüğü, ciddi riskler, yaşına uygun olmayan sorumluluklar ya da tek başına baş edemeyeceği durumlar söz konusu olduğunda yetişkinin sınır koyması ve müdahale etmesi gerekir. Önemli olan müdahalenin çocuğun yerine yaşamak biçimine dönüşmemesidir. Ebeveynin rolü bazen yol göstermek, bazen sınır koymak, bazen soru sormak, bazen yanında durmak ve bazen de çocuğun kendi deneyimini yaşamasına izin vermektir.

Kendimize Sorabileceğimiz Beş Soru

Çocuğumuz adına bir şey yapmadan önce kendimize şu soruları sorabiliriz:

1. Bunu gerçekten benim yapmam gerekiyor mu yoksa çocuğum bunu kendisi yapabilir mi?

2. Şu anda çocuğumun gerçekten yardıma mı yoksa sadece benim kaygımı azaltmama mı ihtiyacı var?

3. Onun yerine karar verirsem hangi becerisini geliştirme fırsatını elinden almış olurum?

4. Bu sorunu çözmek yerine ona çözüm bulması için nasıl eşlik edebilirim?

5. Çocuğumun hata yapmasına ve hatasından öğrenmesine ne kadar alan bırakıyorum?

Bu sorular ebeveynliği kolaylaştırmak için hazır reçeteler sunmaz. Ancak ebeveynin kendi tutumunu fark etmesine yardımcı olabilir.

Bırakın da Biraz Yanılsın

Çocuklarımızın hiç hata yapmamasını istemek aslında onları hayata hazırlamanın önündeki en büyük engellerden biri olabilir. Yanlış arkadaş seçebilirler. Bir sınavdan beklediklerinden düşük puan alabilirler. Zamanlarını iyi kullanamayabilirler. Bir işi son dakikaya bırakabilirler. Bir kararlarından pişman olabilirler. Her hatayı önceden engellemek mümkün olmadığı gibi gerekli de değildir. Çünkü çocukların yalnızca başarı deneyimlerine değil, deneme, yanılma, yeniden deneme ve sonuçlarını değerlendirme deneyimlerine de ihtiyaçları vardır. Ebeveyn olarak her düştüğünde çocuğumuzu kaldırmak yerine bazen onun yanında durup: "Canın acıdı. Buradayım. Şimdi yeniden nasıl deneyebileceğini birlikte düşünebiliriz." diyebilmek, hayat boyu yanında taşıyacağı önemli bir mesaj verebilir. Çocuğumuzun hayatını onun yerine yaşamayacağız. Onun adına bütün kararları da vermeyeceğiz. Fakat gerektiğinde yanında olacak, sınır koyacak, yol gösterecek ve ihtiyaç duyduğunda elini tutacağız. Belki de ebeveynliğin en zor ama en değerli tarafı tam da burada başlıyor:

Çocuğumuzun hayatını yönetmekten, kendi hayatını yönetebilmesi için ona eşlik etmeye geçebilmek.

Çünkü amaç, çocuğumuzun hayatını bizim istediğimiz gibi yaşaması değil; kendi hayatını tanıyarak, sorumluluk alarak, seçimlerinin sonuçlarını görebilerek ve gerektiğinde destek isteyebilecek güce sahip olarak yaşayabilmesidir.

Psikolojik Danışman | Aysu DÜLGER

Kaynaklar:
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma ve Kaybetme: Bağlanma. İstanbul, Pinhan Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2018). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Gordon, T. (2019). Etkili Anne-Baba Eğitimi. İstanbul, Profil Kitap.
- Senemoğlu, N. (2018). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2012). Eğitim Psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretim. Ankara, Pegem Akademi.

ÇOCUKLARIN GÖRÜNMEYEN İHTİYACI: GÜVENDE HİSSETMEK

Bir çocuğa **"Okulunu seviyor musun?"** diye sorduğumuzda genellikle "Evet." ya da "Hayır." cevabını bekleriz. Peki daha derin bir soru sorsak:

"Okulda kendini güvende hissediyor musun?"

Bu sorunun cevabı çocuğun eğitim hayatına ilişkin bize çok daha fazla şey anlatabilir. Güvende hissetmek yalnızca fiziksel olarak zarar görmeyeceğini bilmek değildir. Bir çocuğun hata yaptığında aşağılanmayacağını, soru sorduğunda küçümsenmeyeceğini, duygularını ifade ettiğinde yargılanmayacağını ve zorlandığında yardım isteyebileceğini bilmesi de güven duygusunun önemli parçalarıdır. Çocuk için güven, öğrenmenin görünmeyen zeminidir.

Güven Nerede Başlar?

Güven duygusu bir anda oluşmaz. Bir bebeğin bakım veren yetişkinle kurduğu ilişkiden başlayarak çocukluk ve ergenlik boyunca farklı ilişkiler içerisinde gelişmeye devam eder. Anaokulundaki çocuk için öğretmeninin onu karşılaması, ihtiyaç duyduğunda yanında olması ve sınıfın öngörülebilir olması önemlidir. İlkokul öğrencisi için hata yaptığında alay edilmeyeceğini bilmek güven yaratabilir. Ortaokul öğrencisi için arkadaş ilişkilerinde kabul görmek ve kendisini ifade edebilmek önem kazanabilir. Lise öğrencisi ise düşüncelerinin ciddiye alınmasına, mahremiyetinin gözetilmesine ve geleceğiyle ilgili kararlarında desteklenmeye ihtiyaç duyabilir. Yaş değiştikçe güvenin görünüşü değişir. Ancak temel ihtiyaç aynıdır: "Burada kendim olabilirim."

Güvenli Çocuk Hiç Korkmayan Çocuk Değildir

Güvende hissetmek çocuğun hiçbir zaman korkmayacağı veya kaygılanmayacağı anlamına gelmez. Çocuklar korkabilir, heyecanlanabilir, üzülebilir, bir sınavdan endişe duyabilir, yeni bir arkadaş grubuna girmekten çekinebilir veya bir hata yaptığında utanabilir. Bütün bunlar yaşamın doğal duygusal deneyimleridir. Asıl önemli olan, çocuk bu duyguları yaşadığında yanında destekleyici bir yetişkinin bulunmasıdır. Çocuğa "Korkma." demek yerine, "Korktuğunu görüyorum. İstersen birlikte düşünelim." diyebilmek, duyguyu ortadan kaldırmaz ama çocuğun o duyguyla baş edebilmesi için bir dayanak oluşturur.

"Yanlış Yaparsam Ne Olur?"

Bir öğrencinin sınıfta parmak kaldırmadan önce aklından geçenleri biliyor muyuz?

"Yanlış cevap verirsem arkadaşlarım güler mi?
"Öğretmenim benim hakkımda ne düşünür?"
"Bunu bilememem kötü bir şey mi?"

Benzer şekilde bir çocuk arkadaşlarıyla yaşadığı problemi anlatmadan önce de düşünebilir:

"Beni suçlarlar mı?"
"Bunu söylersem daha büyük bir sorun çıkar mı?"
"Kimse beni anlamazsa?"

İşte güven duygusu tam burada önem kazanır. Çocuk, yaşadığı problemi anlattığında hemen suçlanmayacağını veya küçümsenmeyeceğini düşünüyorsa yardım istemeye daha açık olabilir. Bu nedenle güvenli ortamlar yalnızca sorunların hiç yaşanmadığı ortamlar değildir. Sorun yaşandığında yardım istenebilen ortamlardır.

Okulda Güven Duygusu

Okul, çocuğun ailesinden sonra en fazla zaman geçirdiği sosyal ortamlardan biridir. Burada öğretmenlerle, arkadaşlarla, okul yöneticileriyle ve farklı yetişkinlerle ilişkiler kurar. Bu ilişkilerin niteliği öğrencinin okula ilişkin algısını da etkileyebilir. Bir öğrencinin kendisini okulun bir parçası olarak hissetmesi; kabul gördüğünü, dinlendiğini ve ihtiyaç duyduğunda destek bulabileceğini bilmesi okul yaşamını daha anlamlı hâle getirebilir. Bu nedenle okul iklimi yalnızca akademik başarı üzerinden değerlendirilmemelidir. Bir okulun koridorlarında öğrencilerin nasıl konuştuğu, birbirlerine nasıl davrandığı, hata yapan bir arkadaşlarına nasıl tepki verdikleri ve yetişkinlerden yardım isteme konusunda ne kadar rahat oldukları da önemlidir. Çünkü okul sadece ders öğrenilen bir yer değildir. Çocukların ilişki kurmayı öğrendiği bir yaşam alanıdır.

Güvenin Bir Diğer Adı: Öngörülebilirlik

Çocuklar için dünyanın anlaşılabilir olması önemlidir. Bugün geçerli olan bir kuralın yarın tamamen değişmesi, yetişkinlerin benzer davranışlara farklı tepkiler vermesi veya neyle karşılaşacağını bilememek çocuk için belirsizlik yaratabilir. Özellikle küçük çocuklar için günlük rutinlerin belirli olması, kuralların açık ve anlaşılır şekilde ifade edilmesi güven duygusunu destekleyebilir. Ancak bu, her şeyin kusursuz biçimde planlanması gerektiği anlamına gelmez. Hayatın içinde değişiklikler olacaktır. Önemli olan değişiklik olduğunda çocuğu mümkün olduğunca sürece hazırlamak ve ona ne olduğunu açıklayabilmektir.

"Bugün planımız değişti ama sana ne olacağını anlatayım."gibi basit bir cümle bile çocuğun belirsizliği anlamlandırmasına yardımcı olabilir.

Güven Sınırların Olmadığı Bir Ortam Değildir

Çocukların güvende hissetmesi için sınırsız bir özgürlük sunulması gerekmez. Aksine, sağlıklı sınırlar çocukların dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olabilir.

"Arkadaşına vuramazsın."

"Başkalarının eşyalarını izinsiz alamayız."

"Şimdi ders zamanı." gibi sınırlar çocuğun davranışlarını anlamasına yardımcı olur.

Burada önemli olan yalnızca sınırın kendisi değil, sınırın nasıl konulduğudur. Çocuğu aşağılamadan, etiketlemeden ve kişiliğini hedef almadan sınır koymak mümkündür.

"Sen kötüsün." yerine "Bu davranış uygun değil." arasındaki fark küçük görünse de çocuk açısından oldukça önemlidir. Birincisi çocuğun kimliğine yönelik bir mesajdır. İkincisi ise değiştirilebilir bir davranışa dikkat çeker.

Güvenli İlişki Bağımsızlığın Önüne Geçmez

Çocuğa güven vermek, onu yetişkine bağımlı hâle getirmek değildir. Tam tersine, güvenli ilişkiler çocuğun zamanla kendi ayakları üzerinde durabilmesi için bir temel oluşturabilir. Bir çocuk ihtiyaç duyduğunda yardım isteyebileceğini bildiğinde, dünyayı keşfetmek için daha rahat adım atabilir. Bu nedenle yetişkinin görevi çocuğun bütün problemlerini çözmek değildir. Bazen yanında durmak yeterlidir.

"Bunu sen yapabilirsin, ben buradayım."

Bu cümle, hem destek hem de bağımsızlık mesajını aynı anda taşıyabilir.

Ergenlikte Güven Daha da Farklı Bir Anlam Kazanır

Lise yıllarına gelindiğinde çocuk artık daha fazla bağımsızlık ister. Kendi kararlarını vermek, arkadaş ilişkilerini düzenlemek, geleceğiyle ilgili seçimler yapmak ve kendi kimliğini oluşturmak ister. Bu dönemde yetişkinlerin görevi çocuğun hayatını tamamen kontrol etmek değil gerektiğinde rehberlik edebileceği güvenli bir ilişkiyi sürdürebilmektir. Ergenin her düşüncesine katılmak gerekmez. Her kararını onaylamak da gerekmez. Ancak onu dinlemek, düşüncesini anlamaya çalışmak ve gerektiğinde sınırları açık biçimde ortaya koymak mümkündür. Çünkü güven: "Her yaptığını onaylıyorum." demek değildir. Güven:''Seninle aynı düşünmesem de seni dinlemeye ve yanında olmaya devam edeceğim'' diyebilmektir.

Bir Çocuğa Güvende Olduğunu Nasıl Hissettiririz?

Bazen bunun için çok büyük şeyler yapmamız gerekmez. Onu dinlemek, sözünü kesmemek, sorularını küçümsememek,



hata yaptığında aşağılamamak, duygusunu yok saymamak, sınırları açıkça ifade etmek, verdiğimiz sözleri mümkün olduğunca tutmak, yanlış yaptığımızda özür dilemek, yardım istediğinde onu ciddiye almak. Ve belki de en önemlisi: Çocuğun yalnızca başarılı olduğunda değil, zorlandığında da değerli olduğunu hissettirmek. Çünkü çocukların hayatında güven veren yetişkinler, onların bütün sorunlarını ortadan kaldırmaz. Onlara sorunlarla karşılaştıklarında yalnız olmadıklarını hissettirir.



Son Bir Soru

Bir çocuğun okuldan eve döndüğünde bize anlatacağı şey yalnızca "Bugün hangi derste ne yaptın?" olmayabilir. Belki bir arkadaşıyla yaşadığı bir olayı anlatacaktır. Belki öğretmeninin söylediği bir cümleyi paylaşacaktır. Belki hiçbir şey anlatmayacaktır. Bazen de sadece sessizce yanımızda oturacaktır. Bütün bunlarda çocuğa şu mesajı verebilmek önemlidir: "Buradayım. Seni dinleyebilirim. Zorlandığında yardım isteyebilirsin." Çünkü çocukların ihtiyacı kusursuz yetişkinler değildir. İhtiyaç duyduklarında ulaşabilecekleri, onları dinleyen, sınır koyabilen, hatalarında yanlarında duran ve gelişebileceklerine inanan yetişkinlerdir. Belki de eğitim hayatında çocuklara verebileceğimiz en önemli şeylerden biri bilgi değil, güven duygusudur. Çünkü kendisini güvende hisseden çocuk, dünyayı keşfetmeye daha cesur adım atabilir. Ve belki eğitim yolculuğunun en güzel cümlesi şudur:

"Dünyayı keşfedebilirsin gerektiğinde dönebileceğin güvenli bir yer olduğunu bil."

Uzman Psikolojik Danışman | Kamuran BİRLİK

Kaynaklar:

- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Millî Eğitim Dergisi.
- Durgungöz, F. C. (2024). Mülteci ebeveynler ve çocukları için duygu koçluğu müdahale programı, Bir eylem araştırması. Millî Eğitim Dergisi.
- Kılıç, Ş. (2014). Ebeveyn duygu sosyalleştirme davranışlarının açıklayıcı bir bağlam içinde daha iyi anlaşılması. Eğitimde Kuram ve Uygulama.
- Tatlı Harmancı, S., & Güngör Aytar, A. (2023). Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu ve Yetişkin Formunun Türkçeye uyarlanması. Millî Eğitim Dergisi.
- Ülker, A., & Aydos, E. H. (2024). Okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları ve duygusal istismar potansiyelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi.

DUYGULARIM BANA NE ANLATIYOR?

Çocuğumuzun Duygusunu Susturmak Yerine Onu Anlamaya Çalışmak

Bir çocuğun ağladığını, öfkelendiğini, korktuğunu, içine kapandığını ya da bir anda odasının kapısını sertçe kapattığını gördüğümüzde aklımıza çoğu zaman ilk olarak şu sorular gelir: "Nesi var?", "Neden böyle davranıyor?", "Bunda kızacak ne var?", "Bunu neden bu kadar büyütüyor?" Oysa bazen çocuğumuzun davranışının hemen arkasında bize anlatmaya çalıştığı bir duygu vardır.

Duygular yalnızca hissedilen içsel durumlar değildir; aynı zamanda bize bir şeyler anlatan önemli sinyallerdir. Korku "Güvende miyim?", öfke "Bir sınırım ihlal edildi mi?", üzüntü "Bir kayıp mı yaşadım?", kaygı "Baş edemeyeceğim bir şey mi var?" ve yalnızlık "Bağ kurmaya ihtiyacım var." mesajını taşıyor olabilir. Bu nedenle çocukların duygularını yalnızca ortadan kaldırılması gereken tepkiler olarak görmek yerine onların ihtiyaçlarını anlamamıza yardımcı olan işaretler olarak değerlendirmek önemlidir.

Duygu Bir Problem Değil, Bir Mesajdır

Çocuklarımızın yaşadığı duyguların hepsi değerlidir. Mutluluk kadar üzüntü, heyecan kadar korku, sevgi kadar öfke de insan olmanın doğal parçalarıdır. Burada önemli olan, duygu ile davranışı birbirinden ayırabilmektir. Bir çocuk öfkelenebilir ancak öfkelendiğinde arkadaşına vurmasına izin vermeyiz. Bir ergen çok kaygılı olabilir ancak kaygısı nedeniyle bütün sorumluluklarını bırakmasını desteklemek zorunda değiliz. Bir çocuk üzülebilir ancak üzüntüsünü yaşarken kendisine zarar vermesine izin vermeyiz. Yani çocuğumuza aslında şu mesajı verebiliriz:

"Her duyguyu hissedebilirsin. Ama her davranışı yapmak zorunda değilsin."

Bu ayrım, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde son derece önemlidir. Duygu düzenleme, duyguları ortadan kaldırmak veya sürekli olumlu hissetmek anlamına gelmez. Kişinin yaşadığı duyguyu fark edebilmesi, anlayabilmesi, uygun biçimde ifade edebilmesi ve davranışlarını bu duygunun etkisi altında yönetebilmesidir. MEB'in sosyal-duygusal öğrenme çerçevesinde de kişinin kendini tanıma ve öz farkındalık kişinin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesiyle ilişkilendirilmektedir.

"Ağlama!" Demek Gerçekten İşe Yarıyor mu?

Çocuğumuz ağladığında "Ağlama artık!", "Bunda ağlayacak ne var?", "Koskoca çocuk oldun.", "Erkek adam ağlamaz." ya da "Bak, herkes sana bakıyor." gibi cümleler kullanabiliyoruz. Bunları çoğu zaman çocuğumuzu sakinleştirmek için söylüyoruz. Ancak çocuk bu mesajı farklı biçimde algılayabilir:

"Demek ki böyle hissetmem yanlış."

Oysa çocuğun ihtiyacı çoğu zaman ağlamasının engellenmesinden önce, yaşadığı duygunun anlaşılmasıdır. Örneğin okul öncesi çocuğunuz oyuncağı kırıldığı için ağlıyorsa: "Bunun için ağlanır mı?" demek yerine, "Oyuncağın kırıldığı için çok üzüldün. Onu çok seviyordun." demek çocuğun yaşadığı duyguyu adlandırmasına yardımcı olur. İlkokul çağındaki bir çocuk arkadaşının onu oyuna almadığını söylediğinde: "Boş ver, başka arkadaş bulursun." demek yerine, "Arkadaşlarının seni oyuna almaması seni dışlanmış hissettirmiş



olabilir." diyebiliriz. Lise öğrencisi sınav sonucundan dolayı büyük bir hayal kırıklığı yaşıyorsa: "Daha önünde çok sınav var." demeden önce, "Bu sonuç için emek verdin ve istediğin gibi olmayınca hayal kırıklığı yaşadın." demek, çocuğun önce anlaşılmış hissetmesine yardımcı olur. Bu yaklaşım "Çocuğun söylediği her şeyi onaylamak" anlamına gelmez. Duyguyu kabul etmek, davranışı kabul etmek değildir.

Çocuğun Duygusuna Verdiğimiz Tepki Neden Önemli?

Çocuklar duygularını yalnızca kendi içlerinde öğrenmezler. Duyguların nasıl ifade edileceğini ve zor duygularla nasıl başa çıkılacağını önemli ölçüde ilişkiler içinde öğrenirler. Ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularına verdikleri tepkiler, "duygu sosyalleştirme" olarak ele alınmaktadır. Bu süreçte ebeveynin çocuğun duygusunu küçümsemesi, cezalandırması, bastırması veya destekleyerek anlamasına yardımcı olması çocuğun duygusal gelişimini farklı biçimlerde etkileyebilir. 2024 yılında Türk Psikoloji Dergisi'nde yayımlanan bir araştırmada okul öncesi çocuğu olan 206 ebeveyn incelenmiştir. Ebeveynlerin küçümseyici duygu sosyalleştirme tepkilerinin duygusal açıdan olumsuz ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olduğu, destekleyici tepkilerin ise koruyucu yönde sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu sonuç bize önemli bir şeyi hatırlatıyor: Çocuğun duygusuna verdiğimiz tepki, yalnızca o anı değil, çocuğun duygular hakkında geliştirdiği düşünceyi de etkileyebilir. "Üzülme." diyen bir ebeveyn çocuğuna istemeden "Üzüntüden kaçmalıyım." mesajı verebilir. "Ne kadar kızgınsın, bunu konuşabiliriz." diyen bir ebeveyn ise "Öfkelendiğimde bunu fark edebilir ve yönetebilirim." mesajını destekleyebilir.

Anaokulunda Bir Duygu, Lisede Başka Bir İhtiyaç

Duygular yaşam boyunca değişmez; ancak çocuk büyüdükçe duyguların nedenleri, ifade biçimleri ve ihtiyaçları değişir.

Anaokulunda çocuk henüz duygularını sözcüklerle anlatmakta zorlanabilir. "Karnım ağrıyor." diyebilir ama aslında annesinden ayrılma kaygısı yaşıyor olabilir. "Sana kızdım!" demek yerine ağlayabilir, yere yatabilir veya oyuncağını fırlatabilir. Bu dönemde ebeveynin görevi, çocuğun duygusunu anlamasına yardımcı olmaktır. "Sanırım bugün okulda ayrılırken biraz endişelendin."

İlkokul döneminde çocuklar duygularını daha ayrıntılı ifade etmeye başlar. Ancak arkadaşlıklar, başarı, öğretmen ilişkileri ve kabul görme önem kazanır.



"Arkadaşım benimle oynamadı." cümlesinin altında yalnızlık, dışlanmışlık veya değersizlik hissi bulunabilir. Burada hemen çözüm vermek yerine: "Bu durum seni nasıl hissettirdi?", "En zor gelen kısmı neydi?" diye sormak daha işlevsel olabilir.

Ortaokul ve ergenlik döneminde ise duygular daha karmaşık hâle gelebilir. Ergen bir yandan bağımsız olmak isterken diğer yandan kabul edilmeye, anlaşılmaya ve ait olmaya ihtiyaç duyabilir. Odası, arkadaşları, sosyal medya kullanımı veya akademik başarısı üzerinden yaşanan bir tartışmanın altında bazen "Bana güvenilmiyor.", "Beni anlamıyorlar." veya "Yeterince başarılı değilim." gibi düşünceler bulunabilir. Bu nedenle ergenlikte ebeveynin her soruna çözüm getiren kişi olması gerekmeyebilir. Bazen en değerli cümle: "Bunu senin için çözmemi mi istiyorsun, yoksa sadece seni dinlememi mi?" olabilir.

"Öfkeliyim" Dediğinde Aslında Ne Söylüyor Olabilir?

Öfke, çocukların ve ergenlerin en çok yanlış anlaşılan duygularından biridir. Çünkü öfke çoğu zaman yüksek ses, kapı çarpma, ağlama, tartışma veya karşı gelme şeklinde görünür. Ancak öfkenin altında farklı duygular bulunabilir. Bir çocuk kardeşiyle oyuncak paylaşmadığı için öfkeleniyor olabilir; altında haksızlığa uğrama hissi vardır. Bir ergen sınav sonucuna çok sert tepki veriyor olabilir; altında hayal kırıklığı veya yetersizlik korkusu olabilir. Çocuğumuz "Beni rahat bırakın!" dediğinde gerçekten yalnız kalmak istiyor olabilir; ancak bazen de "Şu anda çok yoğun hissediyorum ve bunu nasıl anlatacağımı bilmiyorum." demeye çalışıyor olabilir. Bu nedenle yalnızca davranışa bakmak yerine davranışın arkasındaki ihtiyacı merak etmek önemlidir.

Duygular İçin Evde Küçük Bir Egzersiz: "Duygu Dedektifi"

Aile olarak haftada birkaç kez 5 dakikalık "Duygu Dedektifi" oyunu oynayabilirsiniz. Bir olay seçin: "Bugün okulda arkadaşın seninle konuşmadı." Sonra şu dört soruyu sorun:

1. Ne oldu?
Olayı yorumlamadan anlat.

2. Ne hissettin?
Öfke, üzüntü, korku, heyecan, hayal kırıklığı, yalnızlık...

3. Bedeninde ne oldu?
Kalbin hızlandı mı? Karnın ağrıdı mı? Ellerini sıktın mı? Ağlamak istedin mi?

4. Aslında neye ihtiyacın vardı?

Anlaşılmak mı? Yardım mı? Biraz yalnız kalmak mı? Güvende hissetmek mi? Bu çalışma küçük çocuklarda resimlerle ve duygu kartlarıyla yapılabilir. Daha büyük çocuklarda ise günlük olaylar üzerinden konuşulabilir. MEB'in sosyal-duygusal öğrenme materyallerinde de çocukların farklı durumlarda hangi duyguları yaşayabileceklerini düşünmelerini sağlayan duygu kartları, rol oynama, resim ve hikâye temelli etkinlikler önerilmektedir.

"Duygu Termometresi"ni Deneyebilirsiniz

Özellikle öfke ve kaygıyı yönetmek için çocukla birlikte 0'dan 10'a kadar bir "duygu termometresi" oluşturabilirsiniz.

0–2: Sakinim.

3–4: Biraz rahatsızım.

5–6: Duygum yükseliyor.

7–8: Kendimi kontrol etmek zorlaşıyor.

9–10: Durmam ve sakinleşmem gerekiyor.

Çocuğunuz 8'e geldiğinde ne yapabileceğini önceden birlikte belirleyin:

"Bir bardak su içmek.", "10'a kadar saymak.", "Odamda birkaç dakika sakinleşmek.", "Derin nefes almak.", "Konuşmaya hazır olduğumda geri gelmek." Buradaki amaç çocuğa "Sakin ol!" demek değil; sakinleşebilmesi için kullanabileceği araçları önceden öğretmektir.

Önce Bağ Kur, Sonra Çözüm Ara

Çocuklarımız üzgün, öfkeli veya kaygılı olduğunda ebeveyn olarak hemen çözüm üretmek isteriz. "Şunu yap.", "Böyle düşünme.", "Git konuş.", "Dersine çalışsaydın böyle olmazdı.", "Takma kafana." Ancak yoğun duygu yaşayan bir çocuk her zaman çözüm önerisini anlayabilecek durumda olmayabilir. Önce bağ kurmak, ardından çözüm aramak daha sağlıklı bir iletişim zemini oluşturabilir.

Önce:

"Bunun seni çok zorladığını görüyorum."

Sonra:

"İstersen birlikte ne yapabileceğimizi düşünebiliriz."

Bu yaklaşım duygu koçluğu olarak adlandırılan yaklaşımlarla da örtüşmektedir. Türkiye'de yapılan bir 2024 tarihli eylem araştırmasında duygu koçluğu eğitimi alan öğretmenlerin duygu koçluğu iletişim yöntemlerini daha fazla kullandıkları; müdahale etmeyen veya onaylamayan iletişim biçimlerinin azaldığı ve uygulamanın çocuklar ve ailelerde olumlu duygusal ilerlemelerle ilişkilendirildiği bildirilmiştir.

Ebeveynler İçin "Duygu Cümleleri" Rehberi

Bazen çocuğumuzun duygusunu nasıl karşılayacağımızı biliriz ama doğru cümleyi bulmakta zorlanırız. Şu cümleler günlük yaşamda kullanılabilir: "Bunun seni üzdüğünü görebiliyorum.", "Şu anda çok kızgın görünüyorsun.", "Bunu yaşamak senin için zor olmuş olabilir.", "Böyle hissetmen anlaşılır.", "İstersen seni dinleyebilirim.", "Şu anda çözüm mü istersin, yoksa sadece yanında olmamı mı?", "Kızgın olabilirsin ama birbirimize zarar vermeden konuşabiliriz.", "Bu duyguyu birlikte anlamaya çalışabiliriz." Buna karşılık şu cümleleri mümkün olduğunca azaltmak faydalı olabilir: "Abartıyorsun.", "Bunda üzülecek ne var?", "Sen de çok hassassın.", "Kes artık ağlamayı.", "Böyle davranırsan seninle konuşmam.", "Arkadaşların ne yapıyorsa onu yap." Çünkü çocuğun duygusunu küçümsemek, çoğu zaman duygunun ortadan kalkmasını sağlamaz; yalnızca çocuğun onu ifade etme biçimini değiştirebilir.

Peki Ya Çocuğumuz Duygusunu Hiç Anlatmıyorsa?

Özellikle ergenlik döneminde bazı çocuklar duygularını ebeveynleriyle paylaşmak istemeyebilir. Bu her zaman



"Bize güvenmiyor." anlamına gelmez. Gelişimsel olarak mahremiyet ihtiyacının artması da bunun bir parçası olabilir. Bu durumda sürekli: "Ne oldu?", "Bir sorun mu var?", "Bana anlat.", "Niye böylesin?" diye sormak yerine, ilişkiyi canlı tutmak daha etkili olabilir. Birlikte yürümek, araba yolculuğu yapmak, yemek hazırlamak, alışverişe çıkmak veya yan yana bir şey izlemek gibi doğrudan göz göze gelmenin gerekmediği zamanlar konuşmayı kolaylaştırabilir. Bazen çocuklar "Nasılsın?" sorusuna cevap vermez ama birlikte geçirilen sıradan bir anın içinde kendiliğinden konuşmaya başlayabilir. Çocukla konuşmanın yolu her zaman konuşmayı istemekten değil, güvenli bir ilişki alanı oluşturmaktan geçer.

Ebeveyn Kendine de Şunu Sormalı: "Ben Duygularımla Ne Yapıyorum?"

Çocuklar söylediklerimizden çok, yaptıklarımızı gözlemler. Anne çok öfkelendiğinde bağırıyorsa, baba kaygılandığında sürekli "Hiçbir şey yok." diyerek duygusunu bastırıyorsa, çocuk da zamanla duygularla baş etmenin benzer yollarını öğrenebilir. Bu nedenle çocuklarımızdan beklediğimiz duygu düzenleme becerilerini önce kendimizde modellememiz önemlidir. Örneğin: "Şu anda çok sinirlendim. Sana bağırmak istemiyorum. Birkaç dakika sakinleşip sonra konuşacağım." diyen bir ebeveyn aslında çocuğuna önemli bir yaşam becerisi öğretmektedir. Bu cümle çocuğa şunu gösterir: Duygulanabilirim. Duygumun farkına varabilirim. Durabilirim. Kendimi düzenleyebilirim. Sonra yeniden iletişim kurabilirim. Bu nedenle çocukların duygusal gelişiminde ebeveynin rolü yalnızca "duyguları öğretmek" değildir; duygularla sağlıklı ilişki kurmanın modelini göstermektir. Ve onları gerçekten duyabilmenin ilk adımı, davranışın sesinden önce duygunun sesini dinlemektir.

Psikolojik Danışman
Travma Terapisti

Fatma SEVİNDİ

Kaynaklar:

- Cüceloğlu, D. (1993). İçimizdeki Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1997). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2024). Başarıya Götüren Aile. İstanbul: Kronik Kitap.
- Dökmen, Ü. (1996). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2004). Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998). Çocuk Eğitimi El Kitabı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, A., Şahin, E., Uygun, Ş. & Çolak, A. (2023). Öz-belirleme Kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin akademik öz-denetim düzeyleri üzerine etkisi. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi.

ÇOCUĞUN KENDİ SESİNİ DUYMASINA İZİN VERMEK

Bir çocuğun hayatına baktığımızda, onun adına verilmiş ne kadar çok karar olduğunu fark etmek zor değildir. Hangi kıyafeti giyeceğinden hangi etkinliğe katılacağına, ne zaman ders çalışacağından hangi arkadaşlarıyla görüşeceğine, hangi liseyi ya da üniversiteyi seçeceğinden boş zamanını nasıl değerlendireceğine kadar pek çok konuda yetişkinlerin yönlendirmesiyle karşılaşır. Çocuk büyüdükçe kararların sayısı azalmak yerine çoğu zaman değişerek devam eder. Küçük yaşlarda "Montunu giy.", "Şunu yeme.", "Böyle yap." şeklinde başlayan yönlendirmeler, ergenlik döneminde "Şu bölümü seçmelisin.", "Bu arkadaşınla görüşme.", "Ders çalışma programını şöyle yap.", "Telefonunu şu kadar kullan." gibi daha kapsamlı kararlara dönüşebilir. Bütün bunların temelinde çoğu zaman sevgi vardır. Anne baba çocuğunun yanlış karar vermesinden, üzülmesinden, başarısız olmasından ya da ileride pişman olacağı seçimler yapmasından endişe eder. Ancak burada kendimize sormamız gereken önemli bir soru vardır: **Çocuğum için doğru olanı seçmekle, çocuğumun doğru seçimleri yapmayı öğrenmesine yardımcı olmak aynı şey midir?**

Ebeveynlik, çocuk adına her şeyi doğru yapmak değil; zaman içinde çocuğun kendi hayatını yönetebilecek hâle gelmesine eşlik etmektir. Çocuk dünyaya geldiğinde kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek durumda değildir. Yetişkinin bakımına, yönlendirmesine ve korumasına ihtiyaç duyar. Ancak gelişim ilerledikçe çocuğun ihtiyaçları da değişir. Bir zamanlar onun adına verilen kararların giderek onunla birlikte konuşulması, daha sonra ona bırakılması ve sonunda kendi sorumluluğuna dönüşmesi gerekir. Bu geçiş gerçekleşmediğinde çocuk fiziksel olarak büyürken karar verme açısından yetişkine bağımlı kalabilir. Kendi kararlarını vermek yerine "Annem ne der?", "Babam bunu uygun bulur mu?", "Öğretmenim ne düşünür?" diye düşünmeye başlayabilir. Bu nedenle sağlıklı gelişimin önemli göstergelerinden biri, çocuğun zaman içinde kendi düşüncelerini fark edebilmesi, seçenekleri değerlendirebilmesi ve yaşına uygun kararların sorumluluğunu üstlenebilmesidir.



Özerklik kavramı burada önemli bir yere sahiptir. Özerklik, çocuğun istediği her şeyi istediği zaman yapması ya da yetişkinlerin sınırlarından tamamen bağımsız olması anlamına gelmez. Özerklik; kişinin kendi düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini fark edebilmesi, seçim yapabilmesi ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu üstlenebilmesiyle ilgilidir. Dolayısıyla özerklik ile başıboşluk arasında önemli bir fark vardır. Çocuğa "Ne istersen yap." demek özerklik desteği değildir. Özerklik desteği, çocuğa yaşına ve gelişim düzeyine uygun seçenekler sunmak, onun düşüncesini sormak, karar verme sürecine katılmasını sağlamak ve gerektiğinde sınırlar içinde seçim yapmasına izin vermektir.

Günümüzde gelişim psikolojisinde özerkliğin çocukların sağlıklı gelişimindeki önemine özellikle dikkat çekilmektedir. Kendini Belirleme Kuramı, insanın temel psikolojik ihtiyaçları arasında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını ele alır. Bu yaklaşım açısından bireyin kendisini yaptığı davranışların öznesi olarak hissedebilmesi gelişim ve motivasyon açısından önemlidir. Türkiye'de 2026 yılında yayımlanan bir araştırmada da annenin özerklik desteği ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları bağlamında incelenmiş; ergenin algıladığı annenin özerklik desteğinin, annenin temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile ergenin temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu sonuç bize önemli



bir noktayı hatırlatmaktadır: Çocuğa özerklik tanımak yalnızca "ona seçim hakkı vermek" değildir; çocuğun bu desteği gerçekten nasıl algıladığı da önemlidir.

Çocuğun kendi sesini duyabilmesi için önce yetişkinin onun sesini duyması gerekir. "Ne düşünüyorsun?", "Sen olsan ne yapardın?", "Bu seçeneklerden hangisi sana daha uygun geliyor?", "Bunu seçmenin sebebi ne?" gibi sorular çocuğun yalnızca bir karara katılmasını sağlamaz aynı zamanda kendi düşüncelerini fark etmesine yardımcı olur. Özellikle küçük yaşlarda çocuğun karar verme becerisi basit seçimlerle desteklenebilir. Hangi tişörtü giyeceğine, kitabı ne zaman okuyacağına, oyun hamuruyla mı resimle mi oynayacağına ilişkin sınırlı ve yaşına uygun seçenekler sunmak, çocuğa "Senin fikrin önemli." mesajını verir. Burada amaç çocuğun her şeyi seçmesi değil, seçim yapabileceği alanların giderek genişlemesidir.

Bazen yetişkinler çocukların karar vermesine izin vermekte zorlanabilir. Çünkü çocukların vereceği kararların yanlış olabileceğini biliriz. Oysa karar verme becerisi, yalnızca doğru kararları vermekle öğrenilmez. İnsan bazen yanlış karar verir, sonucunu görür, yeniden değerlendirir ve bir sonraki kararında farklı davranır. Çocuk için bu deneyimler oldukça değerlidir. Örneğin bir çocuk soğuk havada mont giymek istemiyorsa yetişkinin hemen uzun bir tartışmaya girmesi yerine "Dışarısı soğuk. Montunu giymek istemediğini biliyorum. İnce montunu mu kalın montunu mu tercih edersin?" demesi hem sınırı korur hem de seçim alanı açar. Daha büyük bir çocuk bir ödevini son güne bırakmışsa, onun yerine ödevi tamamlamak yerine yaşadığı zaman sıkışıklığını fark etmesine ve bir sonraki sefer için plan yapmasına yardımcı olmak daha öğretici olabilir.

Çünkü çocukların sorumluluk duygusu, sorumlulukların sürekli yetişkinler tarafından üstlenilmesiyle gelişmez. Tam tersine, çocuğun kendi yapabileceği şeyleri yapmasına izin verilmesi gerekir. Ayakkabısını kendi bağlamasına fırsat vermek, çantasını kendisinin hazırlamasına izin vermek, ödev tarihini kendisinin takip etmesini beklemek, sınav hazırlığını kendisinin planlamasına alan açmak küçük gibi görünen ama gelişim açısından önemli deneyimlerdir. Çocuk bir işi yetişkinin yardımı olmadan yaptığında yalnızca o işi tamamlamış olmaz; aynı zamanda "Ben yapabilirim." deneyimini kazanır.

Bu nedenle ebeveynlerin zaman zaman kendilerine şu soruyu sorması faydalı olabilir: **"Çocuğum gerçekten yapamadığı için mi onun yerine yapıyorum, yoksa daha hızlı ve kolay olduğu için mi?"** Çocuğun ayakkabısını onun yerine bağlamak birkaç saniye kazandırabilir. Çantasını onun yerine hazırlamak sabah yaşanabilecek bir tartışmayı önleyebilir. Ödevini hatırlatmak, çalışmasını kontrol etmek ve sınav tarihlerini sürekli takip etmek ebeveynin kaygısını azaltabilir. Fakat çocuğun kendi sorumluluklarını deneyimlemesi için ihtiyaç duyduğu alanı da daraltabilir. Bazen çocuğa yardım etmek ile çocuğun yerine yapmak arasındaki farkı fark etmek gerekir.

Özellikle akademik yaşamda bu konu daha görünür hâle gelir. Çocuğun ders çalışma saatlerini belirlemek, hangi derse ne kadar zaman ayıracağını söylemek, her gün kaç soru çözdüğünü kontrol etmek ve deneme sonuçlarını sürekli takip etmek kısa vadede düzen sağlıyor gibi görünse de çocuk kendi öğrenme sürecini yönetmeyi öğrenemeyebilir. Oysa eğitim hayatının temel hedeflerinden biri, öğrencinin zaman içinde kendi öğrenmesinin sorumluluğunu üstlenmesidir. 2023 yılında yapılan deneysel bir çalışmada, Öz-Belirleme Kuramı temelinde hazırlanan ve özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını destekleyen dokuz haftalık bir psiko-eğitim programının 12 yaşındaki öğrencilerin akademik öz-denetim düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu bildirilmiştir. Bu tür bulgular öğrencinin kendi davranışını düzenleyebilmesi için yalnızca daha fazla kontrolün değil, kendi kendini yönetme becerisini destekleyen yaklaşımların da önemli olduğunu göstermektedir. Elbette burada önemli bir denge vardır. Çocuğa özgürlük vermek ile çocuğu tamamen kendi hâline bırakmak aynı şey değildir. Özellikle küçük çocukların ve ergenlerin yetişkin rehberliğine ihtiyaçları devam eder. Çocuğun yaşına uygun olmayan bir sorumluluğu onun üzerine bırakmak "özerklik" değildir. Örneğin küçük yaştaki bir çocuktan kendi eğitim planını tamamen oluşturmasını

beklemek gerçekçi olmayabilir. Benzer biçimde bir ergenin bütün kararlarını "Sen bilirsin." diyerek hiçbir rehberlik sunmadan ona bırakmak da sağlıklı bir yaklaşım olmayabilir. Önemli olan, yetişkinin çocuğun yerine karar vermesi ile çocuğu karar verme sürecinde yalnız bırakması arasındaki orta yolu bulabilmesidir.

Bu orta yol bazen "Birlikte düşünelim." cümlesinde saklıdır. Çocuk bir arkadaşlık problemi yaşadığında hemen "Onunla görüşme." demek yerine "Sence bu durumda neler yapabilirsin?" diye sormak, onun düşünmesini sağlar. Bir lise öğrencisi bölüm seçimi konusunda kararsız kaldığında "Sen kesinlikle şu bölümü seçmelisin." demek yerine "Senin için önemli olan şeyler neler? Hangi alanlarda kendini daha güçlü hissediyorsun? Bu seçeneklerin sana sağlayacağı olanaklar neler?" diye konuşmak, çocuğun kararın öznesi olmasına yardımcı olur. Yetişkin burada ortadan kaybolmaz; tam tersine deneyimi, bilgisi ve rehberliğiyle çocuğun yanında kalır. Ancak kararın bütün sorumluluğunu da üzerine almaz.

Çocuğun kendi sesini duymasının önündeki en önemli engellerden biri de yetişkinin kendi sesinin fazla yüksek çıkması olabilir. Anne babalar bazen farkında olmadan kendi deneyimlerini çocuğun hayatına taşıyabilir. "Ben senin yaşındayken…" diye başlayan cümleler, iyi niyetli olsa da çocuğun yaşadığı deneyimin kendine özgü olduğunu gözden kaçırabilir. Ebeveynin kendi çocukluğunda yaşadığı başarısızlıklar, kaçırdığı fırsatlar, gerçekleştiremediği hayaller veya verdiği kararlar, çocuğun hayatının pusulası hâline geldiğinde çocuk kendi sesini duymakta zorlanabilir. Çocuğun hayatı ebeveynin ikinci bir şansı değildir. Çocuğun kendi hikâyesi vardır.

Bu durum özellikle lise ve üniversite tercih dönemlerinde belirginleşebilir. Bir öğrenci, ailesinin beklentisi ile kendi ilgileri arasında sıkışabilir. Ailesi onun için "güvenli" bir meslek seçebilir; çocuk ise bambaşka bir alana ilgi duyabilir. Burada amaç çocuğun her istediğini sorgulamadan kabul etmek değildir. Ailenin kaygılarını, gerçek yaşam koşullarını ve seçeneklerin sonuçlarını konuşmak elbette önemlidir. Ancak konuşmanın sonunda çocuğun kendi düşüncesini oluşturmasına alan bırakmak gerekir. "Senin için en doğru kararın ne olduğunu birlikte araştırabiliriz; ama bu hayatı yaşayacak kişi sensin." cümlesi özerklik ile rehberlik arasındaki dengeyi iyi ifade eder.

Çocuğun karar verme becerisinin gelişmesi için onun fikrine gerçekten değer vermek gerekir. "Hangisini istersin?" diye sorup çocuk cevap verdiğinde "Hayır, öyle olmaz." demek, zaman içinde çocuğun karar verme isteğini azaltabilir. Eğer yetişkin her seferinde çocuğun seçimini düzeltirse çocuk bir süre sonra seçim yapmadan önce yetişkinin onayını beklemeye başlayabilir. Bu nedenle çocuğa seçim hakkı verdiğimizde, seçimin sonucunu her zaman bizim istediğimiz biçimde olmasa da değerlendirebilmek gerekir. Elbette güvenlik, sağlık ve temel sınırlar söz konusu olduğunda yetişkinin sorumluluğu devam eder. Ancak güvenli alan içinde çocuğun farklı seçimler yapmasına izin vermek, onun deneyim kazanmasını sağlar.

Araştırmalar da karar verme becerisinin erken yaşlardan itibaren desteklenebileceğini göstermektedir. 2025 yılında 60-72 aylık 144 çocuk ve ebeveynleriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, çocuk haklarına yönelik ebeveyn tutumları ile çocukların karar verme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada çocuk haklarının "bakım ve korunma" ile "kendi kendine karar verme" boyutları ele alınmış ve çocukların karar süreçlerine aktif katılımının güçlenmeleri açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, karar verme becerisinin yalnızca ergenlik döneminde ele alınması gereken bir konu olmadığını çocukluk döneminden itibaren gelişen bir beceri olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Özerklik gelişiminin bir başka önemli boyutu da öz düzenlemedir. Kendi kararlarını verebilen bir çocuğun zaman içinde verdiği kararların gereğini yerine getirmeyi de öğrenmesi gerekir. "Ben kararımı verdim." demek tek başına yeterli değildir; "Bu kararın sorumluluğunu nasıl üstleneceğim?" sorusunu da öğrenmek gerekir. Örneğin çocuk hafta sonu ödevini pazar akşamına bırakmayı seçebilir. Bu seçimin sonucunda yaşadığı zaman sıkışıklığı, eğer yetişkin hemen devreye girip sorunu ortadan kaldırmazsa, ona planlama konusunda önemli bir deneyim kazandırabilir. Burada amaç çocuğun zorlanmasını seyretmek değildir; yaşadığı deneyimi anlamlandırmasına yardımcı olmaktır. "Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirsin?" sorusu, yaşanan güçlüğü öğrenme fırsatına dönüştürebilir.

Okul öncesi çocuklarla yapılan araştırmalar da öz düzenleme becerileri ile anne tutumları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. 48-72 aylık 208 çocuk ve anneleriyle yapılan bir araştırmada çocukların öz düzenleme becerileri ile anne tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öz düzenleme, çocuğun duygularını, dikkatini ve davranışlarını giderek daha fazla kendi başına yönetebilmesini içerir. Dolayısıyla küçük yaşlarda çocuğun kendi kendine yapabildiği şeyleri artırmak, ilerleyen yıllarda karar verme ve sorumluluk alma becerilerinin de temelini oluşturabilir. Bütün bunların yanında çocuğa seçim hakkı vermek kadar, onun seçimlerinin her zaman doğru çıkmayabileceğini kabul etmek de önemlidir. Çocuk yanlış bir seçim yaptığında yetişkinin "Ben sana söylemiştim." demesi, doğru olduğunu kanıtlasa bile çocuğun öğrenme sürecine katkı sağlamayabilir. Bunun yerine "Bu seçimin sonucunda ne olduğunu gördün. Sence bundan sonra ne yapabilirsin?" demek çocuğu düşünmeye yöneltir. Çünkü amaç çocuğun hiç hata yapmaması değil, hatalarından öğrenebilmesidir.

Bir çocuğun kendi sesini duyabilmesi, aynı zamanda kendi duygularını ve ihtiyaçlarını tanıyabilmesi anlamına gelir. "Bunu gerçekten ben mi istiyorum, yoksa başkaları istediği için mi yapıyorum?", "Bu seçim bana uygun mu?", "Bu konuda yardıma ihtiyacım var mı?" gibi soruları sorabilen bir çocuk zaman içinde daha güçlü bir iç rehberlik geliştirebilir. Bu nedenle çocukların yalnızca davranışlarını değil, davranışlarının arkasındaki düşünce ve duyguları da konuşmak gerekir. "Neden bunu seçtin?" sorusundan daha değerli olan bazen "Bu seçimi yaparken senin için ne önemliydi?" sorusudur.

Çocuğun kendi sesini duyabilmesi için yetişkinin her sessizliği doldurmaması gerekir. Bazen çocuk bir soruya hemen cevap veremez. Bazen karar vermek için zamana ihtiyaç duyar. Bazen bizim beklediğimiz cevabı vermez. Bazen de verdiği cevap bize mantıksız gelebilir. İşte tam bu noktada yetişkinin sabrı devreye girer. Çocuğun düşünmesi için zaman tanımak, onun yerine cevap vermemek, hemen düzeltmemek ve her kararı yönlendirmemek, özerkliğin görünmeyen ama önemli parçalarıdır.

Ergenlik döneminde bu konu daha da hassas hâle gelir. Çünkü ergen bir yandan bağımsızlaşmak isterken diğer yandan yetişkin rehberliğine ihtiyaç duyar. Bu dönemde "Ben senin annenim/babanım, ne yapacağını ben bilirim." yaklaşımı ile "Artık büyüdün, ne yapıyorsan yap." yaklaşımı arasında sağlıklı bir alan oluşturmak gerekir. Ergenin fikirlerine saygı göstermek, sınırların ortadan kalkması anlamına gelmez. Aksine sınırların nedenlerini açıklamak, müzakereye açık alanları belirlemek ve pazarlık edilemeyecek temel konularda tutarlı olmak ergenin hem özerkliğini hem güven duygusunu destekleyebilir.

Çocuk büyüdükçe ebeveynin görevi biraz değişir. Küçük çocuk için yol göstermek daha ön plandayken, ergenlikte yanında yürümek; genç yetişkinliğe yaklaşırken ise gerektiğinde geri çekilip onun kendi yolunu bulmasına izin vermek önem kazanır. Bu geri çekilme bazen ebeveyn için zor olabilir. Çünkü çocuğun hata yapmasını izlemek kolay değildir. Ancak bir noktada çocuğun hayatındaki her riski ortadan kaldırmak mümkün olmadığı gibi gelişim açısından da gerekli değildir. Çocuğun hayatında hiç hata olmamasını sağlamak yerine, hata yaptığında yeniden ayağa kalkabileceğine inanmasını sağlamak daha kalıcı bir kazanımdır.
Belki de ebeveynlikte en zor dönüşümlerden biri şudur: **Çocuğun bizim doğrularımızı öğrenmesini istemekten, kendi doğrularını oluşturabilmesine eşlik etmeye geçmek.** Bu geçiş, ebeveynin otoritesini kaybetmesi anlamına gelmez. Tam tersine, çocuğun düşünmesine izin veren, gerektiğinde sınır koyan, gerektiğinde rehberlik eden ve sonunda sorumluluğu çocuğa bırakabilen bir yetişkin tutumu gerektirir.

Çocuğun kendi sesini duymasına izin vermek, ona her konuda son sözü söyleme hakkı vermek değildir. Ona düşünme, seçme, deneme, yanılma ve yeniden değerlendirme fırsatı vermektir. "Senin yerine karar verebilirim." demek yerine "Karar verirken yanında olabilirim." diyebilmektir. "Ben senin için en doğrusunu bilirim." yerine "Senin için neyin önemli olduğunu anlamak istiyorum." diyebilmektir. "Yanlış yaparsan ben düzeltirim." yerine "Yanlış yaptığında birlikte düşünebiliriz." diyebilmektir.

Çünkü çocukların bir gün kendi hayatlarının sorumluluğunu almaları isteniyorsa, bunun hazırlığı çocukluk yıllarında başlamalıdır. Kendi kıyafetini seçen çocukla kendi bölümünü seçmeye hazırlanan genç arasında görünmez ama güçlü bir gelişim bağı vardır. Oyuncağını nereye koyacağına karar veren çocukla zamanını nasıl yöneteceğine karar veren ergen arasında yıllar süren bir öğrenme süreci vardır. Küçük seçimler, zaman içinde büyük sorumlulukların provasına dönüşür.
Sonunda ebeveyn olarak kendimize şu soruyu sormamız gerekebilir: **"Çocuğum büyüdüğünde yalnızca benim doğru bulduğum kararları verebilen biri mi olsun, yoksa kendi hayatına dair düşünebilen, seçim yapabilen ve seçiminin sorumluluğunu üstlenebilen biri mi?"**

Elbette hepimiz çocuklarımız için iyisini isteriz. Onların üzülmesini, hata yapmasını, yanlış seçimlerde bulunmasını istemeyiz. Ancak yaşamın bütün hatalarını onların önünden kaldırmamız mümkün değildir. Bizim yapabileceğimiz, onların karşılaşacakları seçimler için içsel bir pusula geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bazen bu pusula bizim verdiğimiz cevaplardan değil, onlara sorduğumuz sorulardan oluşur.

Çocuğun kendi sesini duyabilmesi için bazen biraz susmak gerekir. Onun yerine cevap vermemek, onun yerine karar vermemek, onun yerine sorumluluk almamak gerekir. Bazen bir adım geri çekilip "Sen ne düşünüyorsun?" diye sormak yeterlidir.

Çünkü yetişkin olarak görevimiz çocuğun hayatını onun adına yaşamak değildir. Ona, kendi hayatını yaşayabilecek gücü ve sorumluluğu kazandırmaktır.

Ve belki de çocuğumuza verebileceğimiz en değerli mesajlardan biri şudur:
"Senin yerine karar vermek istemiyorum. Kendi sesini bulmanı, kendi kararlarını verebilmeni ve gerektiğinde yeniden başlayabilmeni istiyorum. Ben de bu yolda yanında olacağım."

Klinik Psikolog | Merve TALAŞ

Kaynaklar:
- American Psychological Association. (2024). How to help children and teens manage their stress. American Psychological Association.
- American Psychological Association. (2024). Back-to-school can be a stressful time How to help your kids transition. American Psychological Association.
- American Psychological Association. (2026). 10 tips for dealing with the stress of uncertainty. American Psychological Association.
- Osmanağaoğlu, N., Creswell, C., & Dodd, H. F. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders.
- Mares, L., & Fuller, M. (2026). Intolerance of uncertainty and depression in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders.

"BİLMİYORUM"DAN "BİRLİKTE ÖĞRENELİM"E: ÇOCUKLARDA BELİRSİZLİKLE BAŞ ETME

Çocukların dünyasında pek çok soru vardır: "Yeni öğretmenim nasıl biri olacak?", "Sınavım nasıl geçecek?", "Arkadaşım benimle tekrar konuşacak mı?", "Gittiğimiz yerde tanıdığım biri olacak mı?", "Ya yapamazsam?" Bazen bu soruların yanıtlarını yetişkinler olarak biz de bilmiyoruz. Böyle anlarda çocuğun karşılaştığı yalnızca cevapsız bir soru değil aynı zamanda belirsizlik duygusudur.

Belirsizlik yaşamın doğal bir parçasıdır. Her durumu önceden bilmek, her sonucu kontrol etmek ya da her olasılığa hazırlıklı olmak mümkün değildir. Bu nedenle çocukları yaşamın bütün belirsizliklerinden korumaya çalışmak yerine, onlara belirsizlik karşısında kullanabilecekleri psikolojik becerileri kazandırmak önem taşır. Çocuğun "Bilmiyorum, o yüzden korkuyorum." düşüncesinden "Henüz bilmiyorum ama bununla baş edebilirim ve birlikte öğrenebiliriz." düşüncesine ilerleyebilmesi, psikolojik sağlamlığının gelişmesinde önemli bir adımdır.

Çocuklar Belirsizlikten Neden Zorlanır?

Öngörülebilirlik çocuklara güven verir. Günlük rutinlerin, kuralların ve sınırların belirli olması; çocuğun çevresini anlamlandırmasını ve kendisini güvende hissetmesini kolaylaştırır. Buna karşılık yeni bir okula başlamak, sınıf değiştirmek, sınava girmek, bir arkadaşlık ilişkisinde yaşanan değişiklik ya da aile yaşamındaki beklenmedik bir gelişme çocuğun zihninde pek çok soru oluşturabilir.

Belirsizlik karşısında bir miktar kaygı yaşamak doğaldır. Hatta bu duygu çocuğun dikkatini toplamasına, hazırlanmasına ve olası güçlükleri düşünmesine yardımcı olabilir. Ancak çocuk belirsizliği "Başıma kötü bir şey gelecek." biçiminde yorumladığında kaygı yoğunlaşabilir. Araştırmalar, belirsizliğe tahammül etmekte zorlanma ile çocuk ve ergenlerde kaygı ve endişe düzeyleri arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Bu noktada hedef, çocuğun hiç kaygı yaşamaması değildir. Asıl hedef; kaygı duyduğunda da düşünmeye, hareket etmeye ve yaşamın içinde kalmaya devam edebilmesidir.

Her Sorunun Hemen Bir Cevabı Olmak Zorunda Değil

Çocuk kaygılandığında yetişkinlerin ilk eğilimi çoğu zaman onu rahatlatmaktır. "Merak etme, kesin çok güzel geçecek.", "Hiçbir şey olmayacak.", "Öğretmenin seni mutlaka çok sevecek." gibi ifadeler iyi niyetle söylenir. Ancak yaşamın doğası gereği bu sonuçların hiçbirini kesin olarak bilmek mümkün değildir.

Sürekli güvence vermek kısa vadede çocuğun kaygısını azaltabilir fakat uzun vadede "Kendimi iyi hissetmem için bir yetişkinin bana her şeyin yolunda gideceğini söylemesine ihtiyacım var." düşüncesini güçlendirebilir.



Bunun yerine yetişkinin daha gerçekçi ve destekleyici bir tutum benimsemesi mümkündür:

"Bunun nasıl sonuçlanacağını şu an bilmiyoruz. Beklemek seni biraz endişelendiriyor olabilir. Sonuç ne olursa olsun ne yapabileceğimizi birlikte düşünebiliriz."

Böyle bir yaklaşım çocuğa iki önemli mesaj verir: Her şeyi bilmek zorunda değiliz ve bilmediğimiz durumlarla da baş edebiliriz.

"Bilmiyorum" Bir Çıkmaz Değil, Başlangıç Olabilir

"Bilmiyorum" sözcüğü bazen yetişkinler için yetersizlik gibi

algılansa da çocuk açısından güçlü bir öğrenme fırsatına dönüşebilir. Bir ebeveynin ya da öğretmenin "Bunun cevabını ben de bilmiyorum, birlikte araştıralım." diyebilmesi çocuğa bilmemekten utanmaması gerektiğini gösterir.

Bu yaklaşım aynı zamanda merak duygusunu, araştırma isteğini ve esnek düşünmeyi destekler. Çocuk zamanla belirsizliği yalnızca tehdit olarak değil, keşfedilecek bir alan olarak da görmeye başlayabilir.

Örneğin "Yeni sınıfımda arkadaşım olacak mı?" diye soran bir çocuğa kesin bir sonuç vaat etmek yerine, "Bunu şimdiden



bilemeyiz. Ama yeni biriyle tanışmak için neler yapabileceğini birlikte düşünebiliriz." denilebilir. Böylece çocuğun dikkati kontrol edemediği sonuçtan, etki edebileceği davranışlara yöneltilmiş olur.

Kontrol Edebildiklerimiz ve Edemediklerimiz

Belirsizlikle baş etmenin en işlevsel yollarından biri, çocukların kontrol alanlarını fark etmelerine yardımcı olmaktır. Çocuk sınavdaki soruların ne olacağını kontrol edemez ancak nasıl hazırlanacağını belirleyebilir. Yeni sınıfındaki öğrencilerin ona nasıl davranacağını kontrol edemez; ancak iletişim kurarken nasıl davranacağını seçebilir. Bir yarışmanın sonucunu belirleyemez fakat çabasını, hazırlığını ve tutumunu yönetebilir.

Çocuğa "Bu durumda senin değiştirebileceğin şey ne?" veya "Şu anda atabileceğin küçük bir adım var mı?" sorularını yöneltmek, kontrol edemediği olasılıklar üzerinde düşünmek yerine problem çözme becerilerini kullanmasına yardımcı olur.

Burada yetişkinin görevi çocuğun önündeki bütün engelleri kaldırmak değil engelle karşılaştığında kullanabileceği yolları keşfetmesine eşlik etmektir.

Yetişkinin Belirsizlikle İlişkisi Çocuğa da Yansır

Çocuklar yalnızca kendilerine söylenenlerden değil, yetişkinlerin olaylara verdikleri tepkilerden de öğrenirler. Beklenmedik bir değişiklik karşısında yetişkinin yoğun biçimde telaşlanması, sürekli en kötü olasılığı dile getirmesi veya hemen kontrol sağlamaya çalışması, çocuğun belirsizliği tehlikeli olarak algılamasına neden olabilir.

Buna karşılık yetişkin, kendi belirsizliğini sağlıklı biçimde ifade ederek önemli bir model oluşturabilir. "Planımız değişti ve ben de bunu beklemiyordum. Biraz düşünelim yeni duruma nasıl uyum sağlayabileceğimize bakalım."

Bu tür ifadeler çocuklara duyguların bastırılması gerektiğini değil, duygular hissedilirken de çözüm üretilebileceğini öğretir.

Belirsizliğe Dayanabilmek Bir Beceridir

Psikolojik sağlamlık, kişinin hiç zorlanmaması anlamına gelmez. Zorlayıcı durumlarla karşılaştığında yeniden uyum sağlayabilmesi, destek kaynaklarını kullanabilmesi ve çözüm yolları geliştirebilmesi anlamına gelir. Bu beceriler çocukluk ve ergenlik boyunca günlük deneyimlerle gelişir.

Bu nedenle çocuk "Bilmiyorum." dediğinde hemen cevabı vermeden önce biraz beklemek; "Sence ne olabilir?", "Bunu öğrenmek için ne yapabiliriz?", "Olmasını istediğin şey gerçekleşmezse başka hangi seçeneğimiz olabilir?" gibi sorular yöneltmek önemlidir. Böylece çocuk yalnızca sorusunun yanıtını bulmaz; yanıtı henüz bilmediği bir durumda nasıl düşüneceğini de öğrenir.

Çocuklarımızın yaşamlarındaki bütün soru işaretlerini ortadan kaldırmamız mümkün değildir. Üstelik buna ihtiyaçları da yoktur. Onların ihtiyaç duyduğu şey, her zaman bütün cevapları bilen yetişkinler değil; belirsizlik ortaya çıktığında yanlarında kalabilen, duygularını anlamlandırmalarına yardımcı olan ve kendi yollarını bulabileceklerine güvenen yetişkinlerdir.

Belki de bu nedenle çocuk "Ne olacağını bilmiyorum." dediğinde verebileceğimiz en güçlü yanıtlardan biri şudur: **"Ben de henüz bilmiyorum. Ama birlikte öğrenebiliriz."**

Psikolojik Danışman | Çiğdem KAPLAN

Kaynaklar:

- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. Review of Educational Research.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. Psychological Review.

ÇOCUKLARDA BAŞARI VE HATA KABULÜ: OLUMLU GERİ BİLDİRİMİN EĞİTSEL YÖNÜ



Çocukların eğitim hayatında başarı kadar önemli olan konulardan biri de hata yapmayı ve başarısızlıkla karşılaşmayı nasıl öğrendikleridir. Bir sınavdan beklenen puanı alamamak, bir ödevi eksik yapmak ya da bir hedefe ulaşamamak, gelişim sürecinin doğal parçalarıdır. Burada önemli olan, çocuğun yaşadığı durumu nasıl anlamlandırdığı ve çevresindeki yetişkinlerin ona nasıl yaklaştığıdır. Hata, öğrenmenin bir parçası olarak görüldüğünde gelişimi desteklerken, başarısızlık ya da yetersizlik göstergesi olarak algılandığında kaygı ve hata yapma korkusuna dönüşebilir.

Bu nedenle ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklarla kurduğu iletişim büyük önem taşır. Çocuğun yalnızca sonucuna değil, gösterdiği çabaya, kullandığı yöntemlere ve gelişimine de dikkat etmek; başarı kavramını daha sağlıklı bir zemine taşır. Olumlu geri bildirim ise bu süreçte çocuğun kendisini tanımasını, güçlü yönlerini fark etmesini ve gelişime açık alanlarını görebilmesini destekleyen önemli bir eğitim aracıdır.

Başarı Sadece Bir Puan Değildir

Çocukların başarı algısı, büyük ölçüde çevrelerinden aldıkları mesajlarla şekillenir. "Kaç aldın?", "Arkadaşın kaç aldı?" gibi yalnızca sonuca odaklanan sorular, zamanla çocuğun başarıyı not ve puan üzerinden değerlendirmesine neden olabilir. Oysa eğitimde başarı; öğrenmek, sorumluluk almak, çaba göstermek, eksiklerini fark etmek ve gerektiğinde yeniden denemektir.

Özellikle ortaokul döneminde öğrenciler kendilerini arkadaşlarıyla daha fazla kıyaslayabilir ve akademik sonuçlara daha fazla anlam yükleyebilirler. Bir sınavdan düşük not alan öğrenci, "Bu konuyu henüz öğrenemedim." demek yerine "Ben başarısızım." şeklinde düşünebilir. Bu noktada yetişkinlerin yaklaşımı önem kazanır. "Neden bu kadar düşük aldın?" yerine "Bu sınavda seni zorlayan ne oldu?" veya "Bir sonraki sınav için neleri farklı yapabiliriz?" gibi sorular, öğrencinin kendisini suçlamak yerine çözüm düşünmesini sağlar.

Hata Yapmak Öğrenmenin Bir Parçasıdır

Hata yapmaktan korkan çocuk, zamanla denemekten de kaçınabilir. Oysa öğrenme; denemeyi, yanılmayı veyeniden denemeyi gerektirir. Yanlış cevap vermek, bir konuda zorlanmak veya beklenen sonucu elde edememek çocuğun gelişiminin doğal parçalarıdır. Amaç çocukların hiç hata yapmamasını sağlamak değil, yaptıkları hatalar üzerinden düşünmelerine fırsat vermektir.

Çocuk hata yaptığında hemen doğru cevabı söylemek yerine "Sence burada ne olmuş olabilir?" veya "Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirsin?" gibi sorular yöneltmek, onun kendi düşünme sürecini fark etmesine yardımcı olur. Böylece hata, yalnızca düzeltilmesi gereken bir durum olmaktan çıkar ve öğrenme fırsatına dönüşür. Bu yaklaşım yalnızca akademik hatalar için değil, sosyal ilişkilerde ve günlük yaşamda yaşanan durumlar için de geçerlidir. Çocuğun yaptığı davranışı görmezden gelmek yerine davranışının



sonucunu fark etmesine ve alternatif bir yol düşünmesine yardımcı olmak, sorumluluk geliştirmesini destekler.

Olumlu Geri Bildirimin Gücü

Olumlu geri bildirim, çocuğa yalnızca "Aferin." demekten daha fazlasıdır. Etkili geri bildirim, çocuğun hangi davranışının olumlu olduğunu anlamasını sağlar. Örneğin "Çok başarılısın." demek yerine "Zorlanmana rağmen tekrar denemen çok değerli." demek, çocuğun çabasını fark etmesine yardımcı olur. Geri bildirimin somut olması da önemlidir. "Çok güzel çalışmışsın." yerine "Bugün çalışma programına uyman ve anlamadığın konuyu tekrar etmen çok güzel." demek, çocuğa hangi davranışının takdir edildiğini gösterir. Böylece çocuk, yalnızca sonucun değil, sonuca ulaşırken gösterdiği çabanın da değerli olduğunu öğrenir.

Çocuğun kişiliğine yönelik "Sen çok zekisin." veya "Sen zaten başarılısın." gibi ifadeler yerine, kontrol edebileceği davranışlara yönelik geri bildirimler vermek daha destekleyicidir. "Düzenli çalıştığını görüyorum.", "Hatanı fark edip düzeltmeye çalıştın." gibi ifadeler, çocuğun kendi davranışları üzerinde etkisi olduğunu hissetmesini sağlar.

Yetişkinlerin Dili Çocuğun İç Sesini Şekillendirir

Çocuklar kendileriyle nasıl konuşacaklarını büyük ölçüde çevrelerindeki yetişkinlerin onlarla kurduğu iletişim üzerinden öğrenirler. Hata yaptığında sürekli eleştirilen bir çocuk, zamanla kendi hatalarına karşı da sert bir tutum geliştirebilir. Buna karşılık hatalarının konuşulabildiği ve yeniden denemesine fırsat verilen bir ortamda yetişen çocuk, karşılaştığı güçlüklerle daha sağlıklı baş etmeyi öğrenir.

Yetişkinlerin kendi hataları karşısındaki tutumları da çocuklar için önemli bir modeldir. Bir ebeveynin ya da öğretmenin yaptığı bir hatayı kabul etmesi, gerektiğinde özür dilemesi ve düzeltmeye çalışması; çocuğa hata yapmanın utanılacak bir durum olmadığını gösterir. Önemli olanın hatayı fark etmek, sorumluluk almak ve mümkün olduğunda telafi etmek olduğu öğrenilir.

Okul ortamında da öğrencinin yalnızca akademik başarısına değil; çalışma alışkanlıklarına, sorumluluklarına, sosyal ilişkilerine ve kendisini geliştirme çabasına dikkat edilmesi önemlidir. Rehberlik çalışmaları açısından öğrencinin yalnızca "Ne kadar başarılı?" olduğu değil, "Başarıyı nasıl tanımlıyor?" ve "Hata yaptığında nasıl tepki veriyor?" gibi sorular da değerlendirilmelidir.

Sonuç: Çocuğa Gelişim Yolculuğunu Göstermek

Çocukların eğitim hayatında her zaman başarılı olmaları mümkün değildir. Bazen çok çalıştıkları halde istedikleri sonucu alamayabilir, bazen yeterince hazırlanmamış olabilir veya bir konuda daha fazla zamana ihtiyaç duyabilirler. Önemli olan, bu sonuçların çocuğun kendisiyle ilgili kalıcı bir olumsuz düşünceye dönüşmesini engellemektir.

Bir sınav sonucu çocuğun bütün kapasitesini, bir hata onun karakterini, bir başarısızlık ise geleceğini belirlemez. Her sonuç, çocuğun kendisini değerlendirmesi ve bir sonraki adımını planlaması için bir fırsat olabilir. Yetişkinlerin görevi çocuğun yerine çözüm üretmek değil, onun çözüm bulmasına rehberlik etmektir.

Sonuç olarak olumlu geri bildirim, çocuğu yalnızca iyi hissettiren bir iletişim biçimi değil, aynı zamanda önemli bir eğitim aracıdır. Çocuğun çabasını görmek, gelişimini fark etmek, hatalarını yargılamadan değerlendirmek ve yeniden denemesine alan açmak; hem akademik hem de sosyal-duygusal gelişimini destekler.

Çocukların kendilerine duydukları güven, her zaman başarılı olmalarından değil; zorlandıklarında da değerli olduklarını ve yeniden deneyebileceklerini bilmelerinden beslenir. Eğitimde hedefimiz, hiç hata yapmayan çocuklar yetiştirmek değil; hata yaptığında düşünebilen, sorumluluk alabilen, öğrenebilen ve yeniden başlayabilen bireyler yetiştirmek olmalıdır.

AREL KOLEJİ

DÜNYA İNSANI YETİŞTİRİYORUZ



Global Schools Program

AP CollegeBoard Advanced Placement Program

WORLD SCHOOL ib

AREL KOLEJİ 1990