

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 58

2026



İÇİNDEKİLER

BAŞARIYI SÜRDÜREN GÜÇ: MOTİVASYONU CANLI TUTMAK	2
ÇOCUĞU ANLAMAK: DAVRANIŞIN ALTINDAKİ DUYGUYU GÖRMEK	4
ANLAYARAK ÖĞRETMEK: ÖĞRENME STİLLERİ VE BİREYSEL FARKLILIKLAR	7
DUYGUSAL DAYANIKLILIK: ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE İÇSEL GÜCÜ BESLEMEK	10
DİJİTAL SINIRLARIN GELİŞİMSEL ÖNEMİ: DİJİTAL SINIRLAR, GERÇEK BAĞLAR	12
KAYGI YAYILIR: EVDE SINAV ATMOSFERİ NASIL OLMALI?	14
"YAPAMIYORUM"DAN "DENİYORUM"A: SINAV SÜRECİNDE EBEVEYN DESTEĞİNİN GÜCÜ	17
SÖZLERİN ÖTESİNİ DUYMAK: ÇOCUKLAR DAVRANIŞLARIYLA NE ANLATMAK İSTİYOR OLABİLİR?	20
LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN NEZAKETİ VE VELİNİN ROLÜ	22



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 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: 58 - 2026

Kaynaklar:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Brophy, J. (2010). *Motivating Students to Learn*. New York: Routledge.

BAŞARIYI SÜRDÜREN GÜÇ: MOTİVASYONU CANLI TUTMAK

Başarı çoğu zaman yalnızca bir sonuç olarak görülür; alınan yüksek notlar, kazanılan ödüller ya da elde edilen takdirler başarıyı belirleyen tek ölçüt olarak düşünülür. Oysa gerçek başarı, bu sonuçların ardındaki sürecin nasıl yaşandığıyla ilgilidir. Çocuğun kurduğu hayaller, gösterdiği çaba, zorluklarla karşılaştığında pes edip etmeyişi, hata yaptığında yeniden deneme kararlılığı ve kendi potansiyelini fark ederek ilerlemesi başarı yolculuğunun temel taşlarını oluşturur. Bu sürecin merkezinde motivasyon yer alır. **“Motivasyon, çocuğun sadece görevlerini yerine getirmesi değil, yaptığı işe anlam yüklemesi, öğrenmeyi içselleştirmesi ve sürecin bir parçası olmaktan memnuniyet duymasıdır.”** Başarıyı sürdüren asıl güç de budur.

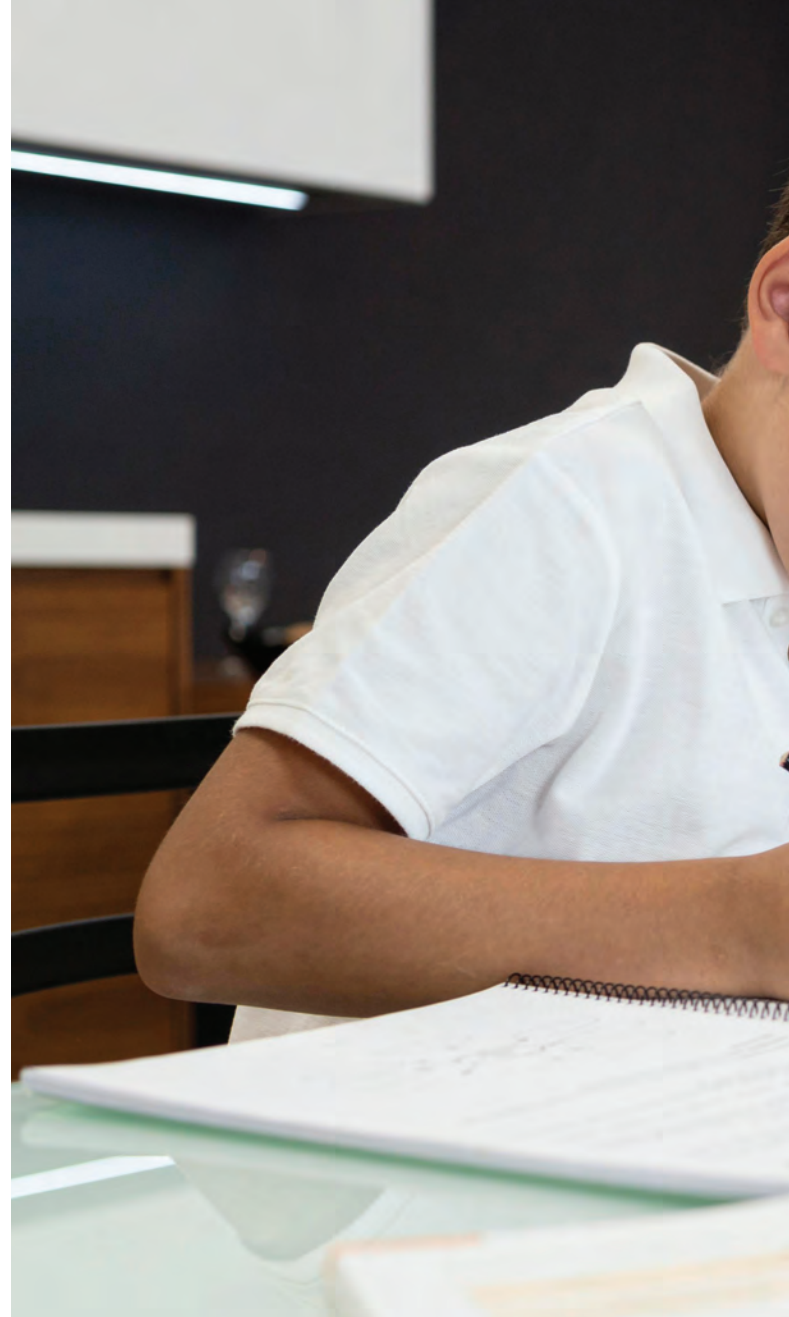
Motivasyon, çocuğun öğrenmeye olan ilgisini ve çabasını canlı tutan içsel bir güçtür. İç motivasyon, öğrenciyi yalnızca ödül veya başkalarının takdiri için değil, öğrenmenin kendisi için çaba göstermeye yönlendirir. Bir öğrenci zorlandığı bir konu karşısında vazgeçmeyip çözüm yolları arıyorsa veya bir projeyi sadece bitirmek için değil, anlamak için yapıyorsa, işte o zaman içsel motivasyon devreye girmiş demektir. İç motivasyonu güçlü olan çocuk, hataları başarısızlık olarak değil öğrenme fırsatı olarak görür ve yeni hedefler için cesaret bulur. Küçük bir başarı veya zor bir konuyu başarmak, çocuğun özgüvenini artırır ve bir sonraki adım için motivasyonunu güçlendirir. Bu süreçte ebeveynlerin ve öğretmenlerin gösterdiği destek, çocuğun kendi yeteneklerini fark etmesine yardımcı olur.

Aile ortamı, motivasyonun şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar. Evde kullanılan dil, tutum ve beklentiler çocuğun öğrenmeye bakışını doğrudan etkiler. Sürekli eleştirilen, başkalarıyla kıyaslanan veya yalnızca sonuç üzerinden değerlendirilen çocuk, zamanla öğrenmeye değil hata yapmamaya odaklanır. Hata yapmaktan korkan çocuk risk almak istemez, soru sormaktan çekinir ve denemekten uzaklaşır. Oysa öğrenme süreci denemeyi, yanılmayı ve yeniden başlamayı içerir. Ev ortamında çocuğun çabası ve süreci takdir edildiğinde motivasyonu daha güçlü hâle gelir ve bu motivasyon uzun vadeli başarıyı besler.

Dış motivasyon kısa vadede etkili olabilir. Ödül, takdir, not veya başkalarının onayı öğrenciyi çalışmaya yönlendirebilir. Ancak yalnızca dışsal motivasyonla hareket eden çocuk,

ödül ortadan kalktığında çabasını kaybedebilir. Bu nedenle hedef, çocuğun öğrenmeye karşı içsel bir istek geliştirmesini sağlamaktır. İç motivasyonla hareket eden çocuk, yalnızca ödül beklentisiyle değil, öğrenmenin kendisi için çaba göstermeyi öğrenir ve bu durum uzun vadeli başarıyı garanti altına alır.

Motivasyonun bir diğer önemli boyutu, küçük ve ulaşılabilir hedefler koymaktır. Büyük ve belirsiz hedefler kaygı yaratabilirken, adım adım ilerleyen, ölçülebilir hedefler çocuğun başarı hissini artırır. Küçük başarılar öz güvenin temelini oluşturur ve çocuk bir sonraki adım için daha istekli olur. Ayrıca çocuğun sürece aktif olarak katılması, motivasyonunu destekler. Ders çalışma saatlerini birlikte planlamak, hangi konudan başlayacağına kendisinin karar vermesine izin vermek veya haftalık hedefleri birlikte belirlemek, sorumluluk bilincini geliştirir ve motivasyonu güçlendirir. Örneğin bir öğrenci, kendi seçtiği bir sırayla konu çalıştığında, sürecin kontrolünü elinde tutuyor gibi hisseder



ve bu da motivasyonunu artırır. Benzer şekilde, günlük küçük ödüller veya ara molalar, çocuğun çabasını destekleyebilir.

Süreci Takdir Etmek

Motivasyonu artırmanın en etkili yollarından biri, çocuğun gösterdiği çabayı ve ilerlemeyi görünür hâle getirmektir. Sadece alınan notu konuşmak yerine, çocuğun hazırlık sürecini, gösterdiği emeği ve karşılaştığı zorlukları konuşmak sürece değer verir. "Bu sınavdan kaç aldın?" sorusu yerine, "Hazırlanırken hangi konular zorladı ve bunu nasıl aştın?" sorusu, çocuğun kendi sürecini fark etmesini sağlar. Bu yaklaşım, çocuğun hatalarını öğrenme fırsatı olarak görmesini ve kendi gelişimini değerlendirmesini destekler.

Gerçekçi ve dengeli beklentiler de motivasyon üzerinde doğrudan etkilidir. Her çocuğun öğrenme hızı, ilgi alanı ve güçlü yönleri farklıdır.

Beklentiler çocuğun kapasitesinin çok üzerinde olduğunda kaygı artar, çok düşük olduğunda ise potansiyel yeterince gelişmez. Küçük ve adım adım ilerleyen hedefler, çocuğun başarı hissini artırır ve bir sonraki hedefe yönelmesini kolaylaştırır. Bu noktada, başarısızlıkları ve hataları cesaret kırıcı değil, öğretici birer deneyim olarak görmek önemlidir.

Düzenli Alışkanlıklar ve Günlük Destek

Motivasyonun sürdürülebilir olması için günlük alışkanlıklar ve uygun bir çalışma ortamı gerekir. Belirli bir çalışma rutini oluşturmak, dikkat dağınıcılığı unsurları azaltmak ve sade bir alan hazırlamak odaklanmayı kolaylaştırır. Günümüzde teknolojik cihazların yoğun kullanımı dikkat süresini kısaltabilir; bu nedenle ekran kullanımını birlikte planlamak ve sınır koymak daha sağlıklıdır. Kuralların nedenini anlayan ve sürece dahil edilen çocuk, sorumluluk bilincini daha güçlü geliştirir.

Motivasyon yalnızca akademik başarıyla sınırlı değildir. Spor, sanat, müzik veya sosyal etkinlikler, çocuğun kendini farklı yönleriyle tanımasını ve özgüven kazanmasını sağlar. Bir alanda yeterli hisseden çocuk, diğer alanlarda da cesur davranır. Kendini değerli ve güçlü hisseden öğrencinin öğrenmeye karşı tutumu olumlu olur. Küçük başarıların ve ilgi alanlarının fark edilmesi, motivasyonu sürekli canlı tutar.

Zaman zaman motivasyon düşüşleri, özellikle ergenlik döneminde daha sık görülebilir. İlgi alanlarının değişmesi, kimlik arayışı veya duygusal dalgalanmalar geçici isteksizliklere yol açabilir. Bu dönemlerde baskıyı artırmak ters etki yaratır. Bunun yerine çocuğu dinlemek, duygularını anlamaya çalışmak ve küçük adımlarla yeniden başlamasına destek olmak daha etkilidir. "Neden çalışmıyorsun?" sorusu yerine, "Son zamanlarda seni zorlayan bir şey var mı?" gibi sorular iletişimi güçlendirir ve çocuğun kendini anlaşılmış hissetmesini sağlar.

Koşulsuz kabul duygusu, motivasyonun en güçlü destekleyicisidir. Çocuk, başarısız olduğunda da sevildiğini ve değer gördüğünü bilmelidir. Sevginin notlara bağlı olmadığını hissetmek, öz güvenini korumasını sağlar. Öz güveni yüksek olan çocuk, başarısızlığı geçici bir durum olarak görür ve yeniden denemekten çekinmez.

Sonuç olarak başarıyı sürdüren güç; yalnızca disiplin, yoğun çalışma veya zekâ değildir. Asıl belirleyici olan, çocuğun kendine inanması, desteklendiğini hissetmesi ve öğrenmeye anlam yükleyebilmesidir. Motivasyonu canlı tutmak, süreci değerli hâle getirmek ve çocuğun gelişimini takdir etmek, başarı yolculuğunun vazgeçilmez unsurlarıdır. Süreç odaklı yaklaşım, dengeli beklentiler, güvenli bir iletişim ortamı ve çok yönlü gelişime verilen önem motivasyonu canlı tutar.

Motivasyonun canlı kalması, çocuğun geleceğe güvenle bakmasını ve kendi potansiyelini keşfetmesini sağlar. Çocuk, her adımda öğrendiğini görerek kendi yeteneklerini geliştirmeye devam eder. Bu nedenle motivasyon, kısa vadeli başarıların ötesinde, çocuğun hayat boyu sürecek öğrenme ve gelişim yolculuğunun temel taşıdır. Çocuğun başarıya ulaşması, kendini tanıması ve mutlu bir birey olarak büyümesi, motivasyonu canlı tutabilmekle doğrudan bağlantılıdır.



Kaynaklar:

- Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne Baba. Remzi Kitabevi.
- Tarhan, N. (2014). Aile Okulu. Timaş Yayınları.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2018). Küçük Şeyler. Remzi Kitabevi.

ÇOCUĞU ANLAMAK: DAVRANIŞIN ALTINDAKİ DUYGUYU GÖRMEK

Çocuk yetiştirirken en sık karşılaştığımız durum şudur: Bir davranış bizi zorlar, yorar, hatta bazen öfkelenirir. O an odağımız davranışın kendisine kayar. “Neden böyle yaptı?”, “Niye sözümü dinlemiyor?”, “Bu kadar tepkiye ne gerek var?” gibi sorular zihnimizde dolaşır. Oysa çoğu zaman asıl soru şudur: Bu davranışın altında hangi duygu var?

Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda, duygularını yetişkinler gibi sözel olarak ifade edemezler. Duygu kelimeye dönüşemediğinde davranışa dönüşür. Bu nedenle psikoloji literatüründe davranış, çoğu zaman “duygunun dışı vurumu” olarak ele alınır. Prof. Dr. Haluk Yavuzer, çocuğun davranışlarını değerlendirirken yalnızca görünen tepkiye değil, o tepkinin gelişimsel ve duygusal arka planına bakılması gerektiğini vurgular. Çünkü davranış, bir sonuçtur; asıl neden çoğu zaman görünmeyen duygudur.

Davranış Bir Mesajdır

Bir çocuk ödev yapmak istemediğinde bu sadece “sorumluluk almamak” anlamına gelmez. Çocuğun bu duygusunun arkasında yetersizlik duygusu, başarısızlık korkusu ya da performans kaygısı olabilir. Kardeşine bağırarak bir çocuğun davranışının altında kıskançlık değil, “yerim azalıyor” korkusu yatabilir. Ergenlik döneminde kapısını çarpan bir genç ise çoğu zaman “anlaşılmıyorum” duygusunu taşır.

Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu’nun ifade ettiği gibi, **“Davranışın arkasındaki ihtiyacı görmeden yapılan müdahale, sorunu çözmez; sadece bastırır.”** Çocuğun ihtiyacı görülmediğinde davranış biçim değiştirerek devam eder. Çünkü duygu ifade edilmek ister.

Bu noktada ebeveynin temel görevi, davranışı hemen düzeltmek değil; önce anlamaya çalışmaktır. “Bunu neden yaptın?” yerine “Bu olayda seni ne üzmüş olabilir?” sorusu, çocuğun iç dünyasına açılan bir kapıdır.



Duygular Davranışla Konuşur

Küçük yaşlarda çocukların duygu düzenleme becerileri henüz gelişme aşamasındadır. Öfke nöbetleri, ağlama krizleri, inatlaşmalar çoğu zaman kontrol eksikliğinden değil; yoğun duygularla baş edememekten kaynaklanır.

Bu yaş grubunda yapılabilecek en önemli şey, duyguyu isimlendirmektir.

- “Şu an çok kızgın görünüyorsun.”

- “Oyuncağın kırıldığı için üzülmüş olabilirsin.”

Bu tür yansıtıcı cümleler çocuğun beyninde duygusal düzenleme mekanizmasını güçlendirir. Türk psikoloji



alanında yapılan çalışmalar, duyguları adlandırmanın davranış problemlerini azalttığını ve öz düzenleme becerisini artırdığını göstermektedir.

Unutmayalım: Çocuk sakinleşmeden öğrenemez. Önce duygu görülmeli, sonra sınır konulmalıdır.

Duygusu anlaşılan çocuk, kendini güvende hisseder; güvende hisseden çocuk ise iş birliğine daha açık olur. Sınır, sevgisizliğin değil; güvenliğin ve rehberliğin göstergesidir. Önce kalbine dokunalım, sonra davranışına yön verelim. Çünkü regüle olmayan bir zihin öğrenmeye değil, hayatta kalmaya çalışır.

Görünmeyen Hassasiyetler

Ortaokul çağındaki çocuklarda davranışlar daha karmaşık hale gelir. Ders çalışmama, içine kapanma, aşırı tepki verme gibi durumlar sıklıkla gözlemlenir. Bu dönemde akran ilişkileri, beden algısı ve akademik kıyas yoğunlaşır.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, ergenlik döneminde davranışın çoğu zaman kimlik arayışının bir parçası olduğunu belirtir. Çocuk "Ben kimim?" sorusuna cevap ararken sınırları test eder. Bu test, çoğu zaman ebeveyne yönelir. Ebeveyn olarak burada yapılması gereken; davranışı kişisel algılamadan, altında yatan duygusal ihtiyacı fark etmeye çalışmaktır.

“Bana saygısızlık yapıyor” düşüncesi yerine “Acaba kendini değersiz mi hissediyor?” sorusu daha yapıcıdır.

Ortaokul döneminde çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, eleştirilmeden dinlenmektir. Bazen çözüm değil, anlaşılma yeterlidir.

Sessiz Kaygılar

Ergenlik döneminin sonlarına doğru davranışlar daha içe dönük hale gelebilir. Odaya kapanma, iletişimi azaltma, ani öfke patlamaları ya da umursamazlık... Tüm bunlar çoğu zaman kaygının, baskının ya da tükenmişliğin dışa vurumudur.

Sınav sürecinde “Çalışmayacağım” diyen bir genç gerçekten umursamaz mı, yoksa “Ya başaramazsam?” korkusuyla mı geri çekiliyor? İşte burada davranışın altındaki duyguya bakmak belirleyicidir.

Ebeveynin yaklaşımı şu noktada kritikleşir:

- “Bu kadar sorumsuz olamazsın” demek mi,
- “Bu süreç seni zorluyor olabilir mi?” demek mi?

İkinci cümle, gencin savunmasını dindirir ve bağ kurma alanı açar.

Davranışa Değil, İlişkiye Yatırım

Çocuğu anlamak; her davranışı onaylamak demek değildir. Sınırlar elbette gereklidir. Ancak sınır koyarken bile duygu görülmelidir.

- “Bağırmana izin veremem ama çok kızgın olduğunu görüyorum.”

Bu cümle hem sınır koyar hem de duyguyu kabul eder. İşte sağlıklı ebeveynlik dengesi burada kurulur.

Psikanalist Donald Winnicott’un “yeterince iyi ebeveyn” kavramı, çocuğun gelişimi için kusursuz müdahalelere

değil; tutarlı ve güven veren bir ilişkiye ihtiyaç olduğunu vurgular. Çocuk, anlaşılabilirdiğini hissettiği ilişkide sakinleşir ve gelişir.

Kendimize Sormamız Gereken Sorular

- Bu davranış hangi duygunun ifadesi olabilir?
- Çocuğum şu an neye ihtiyaç duyuyor?
- Tepkim durumu iyileştirecek mi, yoksa büyütecek mi?

Bu sorular, ebeveyn refleksimizi düzenler.

Çocuklar en çok zorlandıkları anlarda anlaşılmaya ihtiyaç duyarlar. Davranışın altındaki duyguyu gördüğümüzde; öfkenin altında kırgınlık, inatlaşmanın altında korku, umursamazlığın altında yetersizlik duygusu olduğunu fark edebiliriz.

Görülen Duygu, Sakinleşen Davranış

Çocuğu anlamak; sadece ne yaptığını değil, ne hissettiğini fark etmektir. Davranışın altındaki duyguyu gördüğümüzde, çocuk “Anlaşıyorum” mesajını alır. Bu mesaj, güven duygusunu güçlendirir ve zamanla davranışın kendisi de dönüşür.

Unutmayalım:

- Duygusu görülen çocuk bağırarak anlatmak zorunda kalmaz.
- Anlaşılan çocuk savunmaya geçmez.
- Güvende hisseden çocuk iş birliğine daha açıktır.

Çocuğunuzun davranışına değil, duygusuna kalbine bakabildiğinizde ebeveynlik yolculuğunuz daha sakin, daha derin ve daha anlamlı bir hale gelecektir. Çünkü her davranış bir mesajdır ve o mesaj çoğu zaman şunu söyler: “Beni gör, beni duy, beni anla.”



Kaynaklar:

- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D., & Bjork, R. (2008). Learning styles: Concepts and evidence. *Psychological Science in the Public Interest*, 9(3), 105–119.

ANLAYARAK ÖĞRETMEK: ÖĞRENME STİLLERİ VE BİREYSEL FARKLILIKLAR



Bir sınıfta aynı konuyu dinleyen öğrencilerin birbirinden farklı düzeyde anlaması tesadüf değildir. Kimi öğrenci konuyu tahtadaki şemadan hemen kavrar, kimi öğretmenin anlatımından etkilenir, kimi ise ancak soruları çözerken ya da uygulama yaparken öğrenir. Bu farklılık çoğu zaman "çalışkanlık" ya da "zeka" ile açıklanmaya çalışılsa da aslında öğrenme stilleri ve bireysel farklılıklarla yakından ilişkilidir. Eğitim sürecinde bu farklılıkları anlamak ve desteklemek, öğrencinin yalnızca akademik başarısını değil; özgüvenini, motivasyonunu ve öğrenmeye yönelik tutumunu da etkiler.

Öğrenme stilleri, bireyin bilgiyi alma, işleme ve hatırlama sürecindeki eğilimlerini ifade eder. Bu alandaki önemli kuramcılardan David Kolb, öğrenmenin deneyim temelli bir süreç olduğunu vurgulamış; bireylerin yaşayarak, gözlemleyerek, düşünerek ve uygulayarak öğrendiğini belirtmiştir. Howard Gardner ise her bireyin farklı alanlarda güçlü yönleri sahip olabileceğini savunarak eğitimin tek tip yöntemle sınırlandırılmayacağını ortaya koymuştur. Bu kuramsal çerçeve bize şunu hatırlatır: Öğrenciyi anlamadan öğretimi yapılandırmak mümkün değildir.

En bilinen sınıflamalardan biri **görsel, işitsel ve kinestetik (devinimsel)** öğrenme biçimleridir. Bu stiller katı kategoriler değildir; çoğu öğrenci birden fazla özelliği birlikte taşır. Ancak baskın eğilimleri fark etmek, öğrenme sürecini bilinçli biçimde düzenlemeye yardımcı olur.

Görsel Öğrenme Stili: Görsel öğrenen öğrenciler, bilgiyi öncelikle görerek yapılandırır. Onlar için bilgi, yazılı ya da görsel bir forma dönüştüğünde anlam kazanır. Şemalar, grafikler, tablolar ve renkli notlar yalnızca estetik değil; bilişsel olarak düzenleyici araçlardır. Bu öğrenciler, genellikle not tutmayı sever konuları şematik hâle getirdiklerinde daha iyi anlarlar. Görsel öğrenen öğrenciler, genellikle düzenli bir masa ve planlı bir çalışma sistemiyle daha verimli çalışırlar. Dağınık bir ortam zihinsel karmaşaya yol açabilir.

Bu öğrenciler çoğu zaman okuduklarını zihinsel imgelerle eşleştirirler. Bir tarih olayını öğrenirken harita görmek, bir fen konusunu çalışırken diyagram incelemek ya da bir matematik problemini çözerken işlem basamaklarını yazılı görmek öğrenmeyi güçlendirir. Görsel hafıza güçlü olduğu için renk kodlama, post-it kullanımı ve kavram haritaları oldukça etkilidir.

Bu öğrenme biçimini desteklemek için:

- Konular zihin haritasına dönüştürülebilir.
- Renk kodlama sistemiyle önemli kavramlar ayrıştırılabilir.
- Uzun metinler maddeleştirerek ya da tablo ve grafiklerle sadeleştirilebilir.
- Günlük çalışma planı yazılı ve görünür bir yerde tutulabilir.
- Çözülen sorularda hata türlerini görsel olarak sınıflandırabilir.



Görsel hafızayı harekete geçirmek, bilgiyi daha kalıcı hâle getirir. Öğrenciye "Bu konuyu bir şema ile özetleyebilir misin?" demek, pasif tekrar yerine aktif öğrenme sağlar.

İşitsel Öğrenme Stili: İşitsel öğrenen öğrenciler için öğrenme, sesle anlam kazanır. Anlatmak, tartışmak ve dinlemek onların düşünme biçimidir. Bu öğrenciler çoğu zaman ders sırasında öğretmenin anlatımından daha fazla etkilenir; kendi kendilerine çalışırken ise bilgiyi sesli tekrar etme ihtiyacı duyarlar.

İşitsel öğrenen öğrenciler için konuşma, sadece iletişim değil; öğrenme aracıdır. Bir konuyu birine anlatmak, aslında zihinsel olarak organize etmek anlamına gelir. Bu nedenle "öğretir gibi çalışma" yöntemi oldukça etkilidir. Ayrıca ritim, melodi ve tekrar, bilgiyi kalıcı hâle getirebilir. Özellikle ezber gerektiren derslerde bilgiyi belirli bir ritme oturtmak öğrenmeyi kolaylaştırır.

Bu öğrenme biçimini desteklemek için:

- Konunun sesli tekrar edilmesi,
- Öğrenilen bilginin bir başkasına anlatılması,
- Ses kaydıyla tekrar yapılması,
- Zor kavramların bir hikâye içinde anlatılması,



- Tartışma ortamlarına katılım sağlanması etkili olabilir. İşitsel öğrenen bir öğrenci için sessizce uzun süre metin okumak zorlayıcı olabilir; ancak aynı bilgiyi anlatmak ya da dinlemek süreci kolaylaştırır.

Kinestetik (Devinimsel) Öğrenme Stili: Kinestetik öğrenen öğrenciler bilgiyi hareket ve deneyim yoluyla içselleştirirler. Onlar için öğrenme soyut değil, somut ve yaşantısaldır. Uzun süre hareketsiz kalmak, dikkatlerini zorlayabilir. Bu durum çoğu zaman yanlışlıkla isteksizlik ya da disiplin sorunu olarak yorumlanabilir. Oysa bu öğrenciler hareket ettiklerinde daha iyi odaklanırlar.

Kinestetik öğrenenler “yaparak” öğrenir. Bir fen konusunu deney yaparak, bir sosyal bilgiler konusunu rol canlandırarak ya da bir matematik konusunu somut materyallerle çalışarak daha iyi kavrayabilirler. Not tutarken bile yazma süreci onlar için bir hareket deneyimidir.

Bu öğrenme biçimini desteklemek için:

- 20-30 dakikalık kısa çalışma blokları ve planlı molalar uygulanabilir.
- Konular uygulamaya dönüştürülebilir.
- Kartlarla eşleştirme çalışmaları, rol canlandırmalarla

tekrar yapılabilir.

- Model, maket ya da somut materyal kullanılabilir.
- Ayakta ya da yürüyerek tekrar yöntemleri denenebilir.

Bu öğrenciler için hareket bir dikkat dağınıklığı değil, öğrenme aracıdır. Kinestetik öğrenen öğrenciler için küçük fiziksel hareketler bile öğrenmeyi destekleyebilir. Örneğin formülleri çalışırken el hareketleriyle sembolleştirmek ya da kelime ezberlerken kartları yer değiştirerek tekrar etmek süreci aktif hâle getirir.

Çalışma Düzeni ve Bireysel Farklılıklar

Öğrenme stilinden bağımsız olarak bazı ilkeler tüm öğrenciler için önemlidir: planlı çalışma, düzenli tekrar ve gerçekçi hedefler... Ancak planın içeriği öğrencinin özelliklerine göre şekillenmelidir. Kimisi yazılı planla motive olurken kimisi sözlü hatırlatmalarla daha iyi organize olur. Kimisi sessiz ortam isterken kimisi arka planda hafif bir sesle daha rahat çalışabilir.

Araştırmalar, öğretim yöntemlerinin çeşitlendirilmesinin öğrenmeyi güçlendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle önemli olan tek bir yönteme bağlı kalmak değil, öğrencinin farklı öğrenme yollarını deneyimlemesine alan açmaktır.

Ebeveyn Tutumu: Yönlendirmek Değil, Anlamak

Bu noktada ebeveyn tutumu belirleyici hâle gelir. Çocuğun öğrenme biçimini fark etmek, onu değiştirmeye çalışmaktan daha değerlidir. Her çocuk aynı hızda ve aynı yolla ilerlemez. Ebeveynin temel rolü, çocuğu belirli bir kalıba sokmak değil; onun güçlü yanlarını görmesine yardımcı olmaktır. Sürekli kontrol eden, yoğun yönerge veren ya da kıyaslama yapan bir yaklaşım, öğrencinin içsel motivasyonunu zayıflatabilir. Bunun yerine merak eden, dinleyen ve sürece eşlik eden bir ebeveyn tutumu daha destekleyicidir.

“Niçin böyle çalışmıyorsun?” sorusu yerine “Sen en verimli nasıl çalıştığını düşünüyorsun?” sorusu çocuğun öz farkındalığını artırır.

Ebeveynin çocuğun çabasını fark etmesi, yalnızca sonucu değil süreci takdir etmesi önemlidir. Akademik başarı kadar düzenli çalışma alışkanlığı ve sorumluluk bilinci de gelişimin parçasıdır. Çocuk, anlaşılmiş hissettiğinde öğrenmeye daha açık olur.

Unutulmamalıdır ki öğrenme yalnızca bilişsel bir süreç değildir; duygusal bir boyutu da vardır. Destekleyici bir aile ortamı, öğrencinin akademik performansını doğrudan etkiler. Güven duygusu, öğrenmenin görünmeyen ama en güçlü zeminidir.

Sonuç olarak öğrenme stilleri ve bireysel farklılıklar, eğitim sürecinin doğal ve değerli bir parçasıdır. Her öğrenci öğrenebilir ancak herkes aynı yöntemle öğrenmez. Eğitimde gerçek güç, öğrencinin kendi öğrenme yolunu keşfetmesindedir. Farklı öğrenen bireyler, doğru anlayış ve destekle güçlü öğrenen bireylere dönüşür.

Kaynaklar:

- Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne Baba. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2018). Küçük Şeyler. Remzi Kitabevi.
- Tarhan, N. (2014). Aile Okulu. Timaş Yayınları.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

DUYGUSAL DAYANIKLILIK: ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE İÇSEL GÜCÜ BESLEMEK

Günümüzde çocuk yetiştirmek; yalnızca akademik başarıyı desteklemek değil, aynı zamanda güçlü bir iç dünyayı beslemek anlamına geliyor. Değişen sınav sistemleri, dijital dünyanın etkisi, akran ilişkileri, performans beklentileri ve toplumsal hız... Tüm bunlar çocuklarımızın karşılaştığı gerçekliklerdir. Bu noktada en çok ihtiyaç duydukları şey ise duygusal dayanıklılıktır.

Duygusal dayanıklılık; çocuğun zorlayıcı durumlar karşısında yıkılmadan kalabilmesi, yaşadığı olumsuz deneyimlerden öğrenerek yeniden ayağa kalkabilmesi ve umudunu koruyabilmesidir.

Doğan Cüceloğlu'nun ifadesiyle, "İnsan, anlaşılma ve değer görme duygusu sayesinde güçlenir." Çocuğun içsel gücü de tam olarak burada başlar: Anlaşıldığını hissettiği yerde.

Psikoloji literatüründe dayanıklılık (rezilyans), bireyin risk faktörlerine rağmen sağlıklı gelişim gösterebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Dayanıklılık, doğuştan gelen sabit bir özellik değil; destekleyici çevre, güvenli bağlanma ve öğrenilmiş baş etme becerileriyle gelişen bir süreçtir. Yani çocuk dayanıklı doğmaz; dayanıklılık inşa edilir. Küçük yaşlarda dayanıklılığın temeli, duyguları tanımak ve adlandırmaktan geçer. "Ağlama", "Abartma" gibi ifadeler çocuğun duygusal farkındalığını bastırırken "Üzgün görünüyorsun" gibi yansıtıcı ifadeler gelişimi destekler.

Üstün Dökmen'in belirttiği gibi empati kurabilen bireyler önce kendi duygularını tanıyabilen bireylerdir. Empati, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlayabilme ve o duyguyu içsel olarak hissedebilme becerisidir. Ancak bir çocuk (ya da yetişkin) kendi içinde öfke, hayal kırıklığı, kıskançlık, utanç ya da korku gibi duyguları ayırt edemiyorsa başkasının yaşadığı benzer duyguyu da doğru okuyamaz. Çünkü beynimiz duyguları "tanıdığımız kadar" anlayabilir.

Örneğin:

- Çocuk kendi hayal kırıklığını fark etmeyi öğrenmişse, arkadaşının oyuna alınmadığında yaşadığı duyguyu daha kolay anlayabilir.



- Kendi utancını tanıyorsa başkasının mahcup oluşunu küçümsemez.

- Kendi öfkesini sağlıklı ifade edebiliyorsa karşısındaki kişinin öfkesini tehdit olarak değil, bir ihtiyaç sinyali olarak görebilir. Yani empati dışarıya dönük bir beceri gibi görüne de kökü iç dünyadadır.

Bu nedenle küçük yaşta:

- "Ne hissediyorsun?"
- "Sence o şu an ne hissediyor olabilir?"
- "Bu duygu sana ne anlatıyor?"

gibi sorular çocuğun hem öz farkındalığını hem de empati kapasitesini geliştirir.

Kısacası; Duygularını tanıyan çocuk kendini anlar. Kendini anlayan çocuk başkasını anlar. Başkalarını anlayan çocuk ise daha sağlıklı ilişkiler kurar. Dayanıklılık; güvenli bağlanma, tutarlı sınırlar, koşulsuz kabul ve küçük sorumluluklarla beslenir. Çocuk düştüğünde hemen kaldırmak yerine "Denemek ister misin?" diyebilmek dayanıklılık tohumudur. Ortaokul yılları, çocuğun kimlik arayışına girdiği dönemdir. Akran ilişkileri yoğunlaşır, kıyas artar, akademik beklenti yükselir. Bu dönemde dayanıklılık; başarısızlık karşısında yıkılmamak ve öz değerini yalnızca notla eşitlememekle ilgilidir. Kaygı bulaşıcıdır. Evde sürekli performans konuşuluyorsa hata yapmak tehdit haline gelir. Oysa



“Sonuç ne olursa olsun sen değerlisin.” mesajı bu yaş grubunda güçlü bir koruyucu faktördür. Ergenlik dönemi; akademik rekabetin arttığı, kimlik arayışının yoğunlaştığı ve gelecek kaygısının belirginleştiği bir süreçtir. Sınav sürecinde sık duyulan “Yapamıyorum” ifadesi çoğu zaman yetersizlik değil, tükenmişlik göstergesidir. “Niye çalışmadın?” yerine “Bu seni zorlamış görünüyor, nasıl destek olabilirim?” demek fark yaratır.

Araştırmalar, destekleyici ebeveyn tutumunun sınav kaygısını azalttığını ve motivasyonu artırdığını göstermektedir.

Sosyal medya kıyasları ve görünürlük baskısı dayanıklılığı zayıflatabilir. Dijital sınırlar yalnızca ekran süresini azaltmak değil gerçek bağları güçlendirmektir. Evde ortak zamanlar oluşturmak ve model olmak koruyucu faktörlerdir.

Araştırmalar dayanıklılığın en güçlü belirleyicisinin en az bir güvenli yetişkin olduğunu göstermektedir.

Evde kullanılan dil, beklenti düzeyi ve kriz anındaki tutum; çocuğun stresle baş etme modelini oluşturur.

Şu üç cümle dayanıklılığı güçlendirir:

1. Yanındayım.
2. Bunu birlikte çözebiliriz.
3. Bu seni tanımlamaz.

Duygusal dayanıklılık; çocuğun hayat yolculuğunda hiç zorlanmaması, hiç hata yapmaması ya da hiç hayal kırıklığı yaşamaması değildir. Aksine, düştüğünde yeniden ayağa kalkabilmesi, yaşadığı güçlükten bir anlam çıkarabilmesi ve “Bu durum beni tamamen tanımlamaz” diyebilmesidir. Çünkü yaşam, iniş ve çıkışlarıyla bir bütündür ve çocuklarımızı güçlü kılan şey onları tüm zorluklardan korumamız değil zorluklarla baş etmeyi öğrenmelerine eşlik etmemizdir.

Bu noktada mükemmel ebeveynlik arayışı çoğu zaman gereksiz bir baskı yaratır. Psikanalist Donald Winnicott’un ifade ettiği “yeterince iyi ebeveyn” kavramı, çocuğun gelişimi için kusursuz bir anne-babaya değil; tutarlı, sevgi dolu ve güven veren bir yetişkine ihtiyaç duyduğunu vurgular. Hata yapabilen ama hatasını telafi edebilen, sınır koyabilen ama sevgisini geri çekmeyen bir ebeveyn tutumu, çocuğun içsel güvenini besler. Çocuğunuzun hayatında güvenli bir liman olmanız; not ortalamasından, sınav derecelerinden ve kısa vadeli başarılarından çok daha kalıcı bir yatırımdır. Çünkü akademik bilgi zamanla değişebilir, meslekler dönüşebilir. Ancak çocuklukta inşa edilen “Ben değerliyim, zorlandığımda destek bulabilirim” inancı yaşam boyu taşınır. İşte bu inanç, çocuğunuzun gelecekte karşılaşacağı her fırtınada yönünü bulmasını sağlayacak en güçlü pusuladır.

Kaynaklar:

- Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*,
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*,
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure. *Psychology of Popular Media Culture*,
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2021). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*,
- Twenge, J. M. (2023). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.

DİJİTAL SINIRLARIN GELİŞİMSEL ÖNEMİ: DİJİTAL SINIRLAR, GERÇEK BAĞLAR

Dijital dünya artık çocukların büyüme ortamının doğal bir parçası. Tabletler, akıllı telefonlar, çevrim içi oyunlar ve sosyal medya platformları; bilgiye erişimi kolaylaştırırken aynı zamanda ebeveynler için yeni sorumluluklar da doğuruyor. **Günümüz çocukları teknolojinin olmadığı bir dünyayı hiç deneyimlemeden büyümektedir. Bu nedenle mesele teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak değil, gelişim dönemlerine uygun sağlıklı sınırlar oluşturabilmektir. Çünkü sınır çoğu zaman düşünüldüğünün aksine yasak anlamına gelmez; güvenli bir çerçeve oluşturmak anlamına gelir. Dijital sınırlar, çocuğun hem psikolojik hem de sosyal gelişimini koruyan görünmez bir rehber işlevi görür.**

Gelişim psikolojisi alanındaki araştırmalar, çocukların çevreleriyle kurdukları etkileşimin beyin gelişimi üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde beyin son derece hızlı bir gelişim sürecinden geçer. Dil gelişimi, sosyal beceriler ve öz düzenleme kapasitesi büyük ölçüde gerçek kişilerle kurulan etkileşimler sayesinde şekillenir. Aşırı ve denetimsiz ekran kullanımı ise bu süreçte dikkat süresi, dil gelişimi ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Nörogelişim araştırmaları, küçük yaşlarda yüz yüze iletişimin, oyun sırasında kurulan göz temasının ve karşılıklı konuşmanın beyin ağlarının sağlıklı gelişimi için kritik olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle küçük yaşlarda asıl soru "Çocuk ne kadar ekran kullanıyor?" değil, "Ekranın yerini ne dolduruyor?" sorusu olmalıdır. Çünkü gerçek bağ, ancak gerçek etkileşimle kurulabilir.

İlkokul yıllarında çocukların bilişsel merakı artar ve dijital içerikler doğru kullanıldığında öğrenmeyi destekleyici bir araç haline gelebilir. Eğitsel uygulamalar, araştırma yapma becerileri ve yaratıcı içerikler öğrenme süreçlerini zenginleştirebilir. Ancak sınırsız erişim ve kontrolsüz kullanım, dikkat süresi ve dürtü kontrolü üzerinde zorlayıcı olabilir. Bu yaşlarda öz düzenleme becerileri gelişmeye devam eder ve çocuklar kendi sınırlarını belirleyebilecek olgunlukta

değildir. Bu nedenle ebeveyn rehberliği oldukça belirleyicidir. Araştırmalar, ebeveynlerin dijital içeriklere eşlik ettiği ve içerik hakkında konuştuğu durumlarda çocukların çevrim içi risklere karşı daha korunaklı olduğunu göstermektedir. İçerikler hakkında konuşmak, zaman sınırları koymak veya birlikte dijital içerik deneyimlemek çocuğun teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Ergenlik döneminde dijital dünya yalnızca bir eğlence alanı olmaktan çıkar; sosyal kimliğin önemli bir parçası haline gelir. Akran ilişkileri, görünürlük, beğeni alma ve sosyal onay ihtiyacı çevrim içi ortamlarda yoğunlaşabilir. Bu nedenle sosyal medya ergenler için aynı zamanda kendini ifade etme ve kabul görme alanıdır. Bu noktada katı yasaklar çoğu zaman beklenenin aksine gizli kullanım davranışını artırabilir. Bunun yerine açık iletişim ve karşılıklı güven ilişkisi kurmak daha etkili bir yaklaşım olabilir. Araştırmalar, sıcaklık ve tutarlı sınırları birlikte içeren demokratik ebeveynlik yaklaşımının ergenlerde dijital bağımlılık riskini azalttığını ve psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermektedir. Ergen, konulan sınırların nedenini anladığında bu sınırları içselleştirme olasılığı da artar.

Dijital sınırlar yalnızca teknoloji kullanımını düzenlemekle ilgili değildir, aynı zamanda aile içi ilişkinin kalitesini de etkiler. Günümüzde birçok aile aynı ortamda bulunmasına rağmen farklı ekranlara yönelmiş durumda. Sürekli bölünen dikkat,



yarım kalan sohbetler ve kesintiye uğrayan göz teması zamanla aile üyeleri arasında duygusal mesafe oluşmasına neden olabilir. Oysa aile içinde belirli zamanların “ekransız zaman” olarak tanımlanması ve ortak etkinliklerin artırılması aile bağlarını güçlendirir. Yemek saatlerinde telefonların bir kenara bırakılması, akşam belirli saatten sonra cihazların ortak alanda bırakılması veya haftalık dijital molalar gibi küçük düzenlemeler bile aile içi etkileşimi artırabilir. Çocuklar çoğu zaman söylenenleri değil, gördüklerini öğrenirler. Bu nedenle ebeveynlerin kendi ekran kullanım alışkanlıkları çocuklar için güçlü bir model oluşturur.

Dijital sınır koymak çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak anlamına gelmez, tam tersine gelişimsel ihtiyaçlarını koruyan bir rehberlik sunar. Sınırlar sayesinde çocuklar haz erteleme, zaman yönetimi, dikkat kontrolü ve sorumluluk gibi yaşam boyu gerekli olacak becerileri öğrenirler. Teknoloji hayatın bir parçası olsa da tek gerçeklik değildir. Çocuklar ekranın dışında da keşfedilecek bir dünya olduğunu deneyimlediklerinde; oyun oynama, hareket etme, hayal kurma ve sosyal bağ kurma fırsatları artar. Daha da önemlisi, gerçek ilişkilerin yerini hiçbir dijital platformun dolduramayacağını fark ederler.

Ebeveynlik çoğu zaman sınırlar ile özgürlük arasında denge kurma sanatıdır. Dijital dünyada da aynı dengeye ihtiyaç vardır. Net, tutarlı ve açıklanmış sınırlar çocuklarda güven duygusunu artırır. Çünkü sınırlar çocuklara aslında şu mesajı verir: “Seni önemsiyorum ve gelişimini korumak istiyorum.” Bu yaklaşım korkuya dayalı kontrol yerine güvene dayalı rehberliği destekler.

Sonuç olarak dijital dünya hayatımızın kalıcı bir parçasıdır ve çocuklarımız bu dünyanın içinde büyümektedir. Ancak yönlendirilmediğinde dijital ortamlar dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon ve bağımlılık gibi gelişimsel riskler barındırabilir. Ebeveynlerin görevi teknolojiyi tamamen yasaklamak değil, bilinçli ve dengeli kullanım konusunda rehberlik etmektir.

Çocuklarımıza dijital farkındalık kazandırabildiğimizde; sanal dünyada var olurken gerçek bağlarını da koruyabilirler. Çünkü dijital sınırlar aslında teknolojiyi sınırlamaktan çok, çocuklarımızla kurduğumuz gerçek bağları korumanın bir yoludur.



Kaynaklar:

- Kaplan, Ç. (2023). Sınav Kaygısı ve Aile İklimi. İstanbul: Psikoloji Yayıncılık.
- Öztürk, A. & Demir, S. (2021). "Ergenlerde Akademik Kaygı ve Aile Faktörleri." Türk Psikoloji Dergisi, 36(2), 45-58.

KAYGI YAYILIR: EVDE SINAV ATMOSFERİ NASIL OLMALI?

Sınav dönemleri yalnızca öğrenciler için değil, bütün aile sistemi için yoğun ve belirleyici bir süreçtir. Özellikle merkezi sınavlara hazırlanan çocuk ve ergenlerde kaygı düzeyinin artması oldukça doğal bir durumdur. Ancak çoğu zaman gözden kaçan kritik bir nokta vardır: Kaygı bulaşıcıdır. Evdeki yetişkinlerin sınava yüklediği anlam, kullandığı dil, yüz ifadeleri, mimikleri ve gündelik konuşmalarındaki vurgular, öğrencinin kaygı düzeyini doğrudan etkiler. Çocuk yalnızca kendi sınavına değil anne-babanın sınava verdiği tepkilere de hazırlık yapar; bu nedenle ev atmosferi, akademik performansı doğrudan etkileyen görünmez bir faktördür. Eğer ailede kaygı yüksek ve sürekli hissediliyorsa, bu durum çocukta "başarısız olma korkusu" yaratır ve sınav deneyimi daha stresli bir hâle gelir.

Psikolojik araştırmalar, kaygının önemli bir bölümünün çevresel etkileşimlerle şekillendiğini göstermektedir. Ev içinde sürekli sınavdan söz edilmesi, sınavın hayatı belirleyen tek eşik gibi sunulması ya da ebeveynin yoğun endişe hali, öğrencinin zihninde sınavı bir tehdit olarak kodlamasına yol açabilir. Bu tehdit algısı, çocuğun dikkatini dağıtır, uyku düzenini bozar ve bildiğini hatırlamasını zorlaştırır. Dolayısıyla evdeki atmosfer, akademik başarı kadar çocuğun psikolojik dayanıklılığını da belirleyen kritik bir unsur hâline gelir. Ev ortamında sakinlik, destek ve güven sağlayan tutumlar, çocukta stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir ve kaygının yönetilebilir düzeyde kalmasını sağlar.

Kaygı mı, Motivasyon mu?

Sınav sürecinde belirli düzeyde kaygı işlevseldir ve motivasyon kaynağı olabilir. Hiç kaygı duymamak motivasyon eksikliğine yol açarken, aşırı kaygı performans düşüşüne neden olabilir. Önemli olan kaygıyı ortadan kaldırmak değil, yönetilebilir bir düzeyde tutmaktır. Bu denge çoğu zaman ev ortamında kurulur ve aile dinamikleri ile şekillenir. Evde sınav





atmosferi oluştururken temel ilke, sınav hayatın merkezine yerleştirmemektir. Öğrencinin gündeminde sınav zaten yeterince yer kaplar; aile ise süreci büyütmeden destek olmalıdır. Sürekli ders hatırlatmaları, deneme sonuçlarının anlık sorgulanması veya diğer öğrencilerle kıyaslamalar kaygıyı artırır. Bunun yerine süreç odaklı bir yaklaşım benimsenmeli, öğrencinin yaptığı çalışmayı ve ortaya koyduğu çabayı takdir eden sorular sorulmalıdır. Örneğın, “Bugün planladığın çalışmayı yapabildin mi?” gibi sorular, sonucu merkeze alan sorulara göre çok daha düzenleyici bir etki yaratır ve çocuğın kendini yeterli hissetmesini sağlar.

Duygusal İklim: Güven ve Kabul

Aile içindeki duygusal iklim, sınav döneminde belirleyici bir rol oynar. Öğrenci yalnızca başarılı olduğında değer gördüğünü hissederse, koşullu bir kabul algısı geliştirir. Bu durum performans kaygısını artırır ve hata yapma toleransını düşürür. Oysa sağlıklı bir sınav atmosferinde temel mesaj nettir: Sonuç ne olursa olsun çocuk değerlidir ve sevgi, başarıya bağlı değildir. Bu mesaj yalnızca sözle değil tutumla da gösterilmelidir. Deneme sınavı düşük geldiğinde evdeki atmosferin aniden değişmesi, sessizlik, yüz ifadelerinde hayal kırıklığı veya uzun sorgulamalar öğrencinin zihninde başarısızlık ile sevgi arasında yanlış bir bağ kurmasına neden olabilir. Bunun yerine sonuçlar sakin bir şekilde analiz edilmeli, eksikler problem çözme bakışıyla ele alınmalı ve hata yetersizlik değil, gelişim alanı olarak görülmelidir. Örneğın, birlikte eksik konuların üzerinden geçmek, bir sonraki planı yapmak veya alternatif çalışma yöntemlerini değerlendirmek çocukta güven duygusunu güçlendirir.

Günlük Yaşamın Devamlılığı

Sınav yılı, hayatın askıya alındığı bir dönem değildir. Sosyal etkinliklerin tamamen kaldırılması, ev içinde sürekli ders konuşulması veya çocuğın tüm rollerinin “öğrenci” kimliğine indirgenmesi zihinsel yükü artırır ve kaygıyı besler. Düzenli uyku, dengeli beslenme, kısa molalar ve haftalık sosyal temaslar akademik performansı destekleyen temel unsurlardır. Ev içinde belirli bir çalışma düzeni oluşturmak faydalıdır; ancak bu düzen katı, cezalandırıcı veya stres kaynağı olmamalıdır. Her akşam uzun sorgulamalar yapmak yerine haftalık kısa değerlendirmeler daha işlevseldir. Ayrıca sınav dışı konuların konuşulduğu, birlikte gülünebilen ve gündelik hayatın sürdüğü bir ev atmosferi öğrencinin psikolojik dayanıklılığını güçlendirir. Çocuk, sınavın hayatın bir parçası olduğunu ama tamamı olmadığını böylece deneyimler ve aşırı baskıdan korunur.

Dilin Gücü

Ebeveynlerin kullandığı dil, öğrencinin iç konuşmasına dönüşür. “Bu sınav çok zor, herkes çok çalışıyor” gibi ifadeler tehdit algısını artırabilir ve çocuğın kendi yeteneklerini sorgulamasına yol açabilir. Bunun yerine “Elinden geleni yapman yeterli” veya “Çalışma sürecini düzenli götürmen önemli.” gibi cümleler, çocuğın kontrol duygusunu güçlendirir. Kontrol algısı



yükseldikçe kaygı azalır ve çocuk kendini daha güvenli hisseder. Karşılaştırmalar da sınav atmosferini olumsuz etkiler. Akranlarla kıyaslama, kardeşlerle karşılaştırma veya geçmiş başarıların sürekli hatırlatılması öğrencinin öz güvenini zedeleyebilir. **Her öğrencinin öğrenme hızı, dikkat süresi ve baş etme kapasitesi farklıdır. Sağlıklı bir ev ortamı, bireysel farklılıkları kabul eder ve her öğrencinin kendi yolunda ilerlemesine olanak tanır.**

Kriz Anları Nasıl Yönetilmeli?

Sınav döneminde motivasyon düşüşleri, erteleme davranışları veya duygusal dalgalanmalar görülebilir. Bu durumlar genellikle tembellik değil, kaygının bir yansımasıdır. Böyle anlarda sert tepkiler yerine, duyguyu anlamaya yönelik bir yaklaşım daha etkilidir. "Bugün çalışmakta zorlandığını fark ediyorum, seni ne zorluyor?" gibi bir ifade, iletişim kapısını açık tutar ve çocuğun duygularını paylaşmasına olanak verir. Aşırı kontrol ve sürekli denetim, kısa vadede çalışmayı artırıyor gibi görünse de uzun vadede iç motivasyonu zayıflatabilir. Öğrencinin plan yapmasına alan tanımak, sorumluluk duygusunu destekler ve kendi öğrenme sürecini yönetmesini sağlar. Gerekliğinde rehber öğretmen veya uzman desteği almak sürecin sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunur.

Ebeveynin Kendi Kaygısı

Sınav sürecinde ebeveynlerin kendi kaygılarını fark etmeleri ve yönetmeleri büyük önem taşır; çocuğun geleceğine dair endişeler doğal ve anlaşılabilir olsa da, bu kaygının nasıl ifade edildiği ve kontrol edildiği sürecin seyrini doğrudan etkiler. Ebeveyn kendi kaygısını düzenleyemediğinde, bu duygu ev

atmosferine yansır; ses tonuna, mimiklere, sözlere hatta evin genel ruh haline kadar hissedilir ve bu durum çocuk üzerinde farkında olmadan baskı oluşturur, motivasyonunu düşürebilir ve sınav deneyimini daha stresli hâle getirebilir. Bu nedenle yetişkinin kendi duygu düzenleme becerilerini güçlendirmesi, çocuğa dolaylı bir güven alanı sağlar ve onun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olur. Kaygıyı yönetmek sadece sakin bir ortam yaratmak anlamına gelmez. Aynı zamanda ebeveynin kendi duygularını fark etmesi, kaygının kaynağını analiz etmesi ve gerektiğinde destek alması sürecin sağlıklı ilerlemesi için önemlidir. **Unutulmamalıdır ki sınav, bir performans ölçümüdür; kişilik, değer veya benlik ölçümü değildir ve evde oluşturulan atmosfer, öğrencinin yalnızca akademik başarısını değil, benlik algısını, öz güvenini ve stresle başa çıkma becerilerini de şekillendirir.**

Güven, Kabul ve Denge

Sınav geçicidir ancak sınav sürecinde kurulan ilişki kalıcıdır. Çocuklar çoğu zaman sınavda kaç net yaptıklarını değil o süreçte evde nasıl hissettiklerini hatırlarlar. Bu nedenle en güçlü destek, sakin, güven veren ve koşulsuz kabul sunan bir ev atmosferidir. **Evde sağlanan güvenli ortam, çocuğun kaygısını dengeler, motivasyonunu artırır ve potansiyelini daha sağlıklı bir şekilde ortaya koymasına yardımcı olur. Ailenin rolü, çocuğun yanında olmak, süreci birlikte yönetmek ve her adımda ona güvenli bir alan sunmaktır.** Bu yaklaşım hem sınav performansını hem de uzun vadeli psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkiler.

Kaynaklar:

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 221-230.

"YAPAMIYORUM"DAN "DENİYORUM"A: SINAV SÜRECİNDE EBEVEYN DESTEĞİNİN GÜCÜ



Sınav dönemleri yalnızca öğrencilerin değil ailelerin de duygusal dayanıklılığını test eden süreçlerdir. Özellikle merkezi sınavlara hazırlanan çocuk ve ergenler; akademik beklentilerin yanı sıra akran karşılaştırmaları, gelecek kaygısı ve performans baskısıyla da baş etmeye çalışır. Bu süreçte sık duyulan bir cümle vardır: “Yapamıyorum.” Bu ifade çoğu zaman akademik yetersizlikten değil, yoğun kaygı, motivasyon kaybı ve olumsuz düşünce kalıplarından beslenir.

Çocuğun iç sesini dönüştürmede en güçlü etkenlerden biri ebeveyn tutumudur. “Yapamıyorum”dan “Deniyorum”a geçiş, çoğu zaman ev ortamında başlar.

Sınav Süreci ve Psikolojik Dayanıklılık

Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi ve özerklik arayışının yoğun olduğu bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan sınav baskısı, çocuğun kendilik algısını doğrudan etkileyebilir. Bandura'nın özyeterlik kuramına göre bireyin bir görevi başarabileceğine dair inancı, gerçek performansı üzerinde belirleyici rol oynar. Eğer çocuk “Ben zaten yapamam” düşüncesini içselleştirirse çaba düzeyi azalır küçük başarısızlıklar genellenerek kalıcı bir yetersizlik algısına dönüşebilir.

Bu noktada ebeveynlerin verdiği mesajlar kritik önem taşır. Sürekli sonuç odaklı geri bildirim (“Kaç net yaptın?”, “Denemede kaçınıcı oldun?”) çocuğun performansını kimliğiyle eşleştirmesine yol açabilir. Oysa süreç odaklı yaklaşım (“Bugün hangi konuyu tekrar ettin?”, “Zor gelen sorularla nasıl baş ettin?”) çabayı görünür kılar ve gelişim zihniyetini destekler.

Motivasyonu İnşa Etmek: Güven, Özerklik ve Yeterlik

Motivasyonun iki temel kaynağı vardır: dışsal ve içsel. Sürekli kıyaslama, ödül-ceza sistemi ve yüksek beklenti vurgusu dışsal motivasyonu artırabilir; ancak bu etki çoğu zaman geçicidir. Deci ve Ryan'ın öz-belirleme kuramına göre kalıcı motivasyon bireyin yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla güçlenir.

Ebeveyn desteği burada iki şekilde ortaya çıkar: Birincisi, çocuğun yeterlik duygusunu beslemek. Küçük ilerlemeleri fark etmek ve görünür kılmak önemlidir. “Bu hafta matematikte zorlandığın konuyu daha iyi anladığını fark ettim” gibi geri bildirimler, somut ilerlemeyi vurgular.

İkincisi, özerkliğe alan tanımak. Çocuğun çalışma planına tamamen müdahale etmek yerine, planı birlikte yapılandırmak daha işlevseldir. “Sence bu hafta hangi gün deneme çözmek daha uygun olur?” gibi sorular, sorumluluğu devretmeden iş birliği kurmayı sağlar.

Motivasyon, baskı ile değil güven ilişkisiyle beslenir.

“Yapamıyorum” Düşüncesi ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Sınav sürecinde öğrencilerin zihninden geçen düşünceler çoğu zaman otomatik ve katıdır: “Bir denemem kötü geçti, demek ki hiçbir zaman yapamayacağım.”, “Herkes benden daha iyi.”, “Bu sınav hayatımı belirleyecek.”

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bu tür düşünceler, gerçeğin tamamını yansıtmaz; çoğu zaman abartma, genelleme ya da felaketleştirme içerir. Bilişsel yeniden yapılandırma, bu düşünceleri fark edip daha dengeli alternatifler üretme sürecidir.

Ebeveynler bu noktada “ikna eden” değil, “eşlik eden” bir rol üstlenmelidir. Çocuk “Yapamıyorum” dediğinde hemen “Saçmalama, yaparsın” demek yerine şu sorular daha işlevseldir:

- “Bunu düşündüğünde aklına hangi örnek geliyor?”



- "Daha önce zor bir konuyu başardığın bir zamanı hatırlıyor musun?"

- "Bu düşüncenin başka bir açıklaması olabilir mi?"

Bu yaklaşım, çocuğun kendi düşüncesini sorgulamasını sağlar. Amaç, olumsuzluğu yok saymak değil; düşünceyi esnetmektir. "Yapamıyorum" ifadesi zamanla "Şu an zorlanıyorum ama denemeye devam edebilirim"e dönüşebilir.

Evde Sınav İklimi: Duygusal Güven Alanı

Sınav sürecinde ev ortamı, öğrencinin duygusal regülasyon alanıdır. Kaygı bulaşıcıdır; ebeveynin sürekli sınav konuşması, sonuç tahmini yapması ya da diğer çocuklarla kıyaslaması, çocuğun stres düzeyini artırabilir.

Evde oluşturulacak dengeli bir sınav iklimi şu özellikleri taşımaktadır:

- Sınavın hayatın tek gündemi olmaması

- Gün içinde akademik olmayan sohbet ve paylaşımlara da yer verilmesi

- Hataların kişilikle ilişkilendirilmemesi

- Dinlenmenin ve sosyal etkinliklerin suçluluk yaratmaması

Araştırmalar, algılanan ebeveyn desteğinin yüksek olduğu öğrencilerin sınav kaygısının daha düşük olduğunu göstermektedir. Çocuk, koşullu değil koşulsuz kabul gördüğünü hissettiğinde performans baskısı azalır.

"Sonucun ne olursa olsun yanındayım" mesajı yalnızca sözle değil tutumla da verilmelidir.

Ebeveynler İçin Psikoeğitsel Öneriler

Sınav sürecinde ebeveynlerin kendilerine şu soruları sorması faydalı olabilir:

- Çocuğumla konuşurken daha çok sonuç mu yoksa süreç mi vurguluyorum?

- Kaygımı ona yansıtıyor olabilir miyim?

- Başarısını ve çabasını ne kadar takdir ediyorum?

Ayrıca düzenli ama esnek bir rutin oluşturmak önemlidir. Uyku saatlerinin korunması, ekran süresinin sınırlandırılması ve haftalık planın birlikte gözden geçirilmesi, kontrol duygusunu artırır. Ancak aşırı denetim, güvensizlik mesajı verebilir.

Ebeveynler kendi duygusal regülasyonlarına da dikkat etmelidir. Çocuğun kaygısını yönetebilmesi için önce yetişkinin sakin kalabilmesi gerekir. Sürecin yalnızca akademik değil psikolojik bir yolculuk olduğu unutulmamalıdır.

Sonuç: Çabayı Görmek, Umudu Beslemek

Sınavlar hayatın önemli dönüm noktalarından biridir ancak tek belirleyicisi değildir. Çocuğun kendilik algısı, bir sınav sonucundan çok daha değerlidir. Ebeveynin rolü, çocuğun yerine yürümek değil onun yürürken dengesini bulmasına yardımcı olmaktır.

"Yapamıyorum" cümlesi çoğu zaman bir çaresizlik değil anlaşılma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaca empatiyle karşılık verildiğinde çocuk yavaş yavaş kendi iç sesini dönüştürür. Ve bir gün, aynı çocuk şunu söylemeye başlar: "Zorlanıyorum ama deniyorum."

İşte gerçek başarı tam da burada başlar.



Kaynaklar:

- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2019). The socialization of emotional competence. *Developmental Psychology*,
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (2015). *Çocukların duygusal zekâsını geliştirmek*. Varlık Yayınları.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S., & Robinson, L. (2017). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*,
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.
- Thompson, R. A. (2021). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Child Development Perspectives*,

SÖZLERİN ÖTESİNİ DUYSUN: ÇOCUKLAR DAVRANIŞLARIYLA NE ANLATMAK İSTİYOR OLABİLİR?

Çocuklar her zaman "iyiyim" derken gerçekten iyi olmayabilirler. Özellikle küçük yaşlarda kelime dağarcıkları henüz gelişim aşamasında olduğu için, ilerleyen yaşlarda ise duygular karmaşıklaştığı için çocuklar çoğu zaman iç dünyalarını kelimelerle değil davranışlarla ifade ederler. Öfke nöbetleri, içe kapanma, aşırı hareketlilik, kurallara direnç ya da ani ağlamalar çoğu zaman yalnızca bir "disiplin sorunu" değildir. Bu davranışların çoğu, çocuğun iç dünyasından gelen bir mesaj niteliğindedir. Davranışı yalnızca düzeltmeye çalışmak yerine davranışın arkasındaki ihtiyacı fark etmek, ebeveynliğin en güçlü ve dönüştürücü adımlarından biridir.

Güncel gelişim psikolojisi araştırmaları, çocukların zorlayıcı davranışlarının büyük bölümünün düzenlenmemiş duygularla bağlantılı olduğunu göstermektedir. **Öz düzenleme becerileri doğuştan tam gelişmiş değildir; çocukluk ve ergenlik boyunca kademeli olarak gelişir ve bu süreçte yetişkin rehberliğine ihtiyaç duyar.** Bir çocuk öfkeyle bağırdığında aslında yoğun bir hayal kırıklığını nasıl yöneteceğini bilmiyor olabilir. Ders çalışmayı reddeden bir öğrenci başarısızlık korkusuyla baş etmeye çalışıyor olabilir. Sessizleşen veya içine kapanan bir ergen ise eleştirilmekten kaçınmak için geri çekiliyor olabilir. Bu noktada yalnızca davranışı bastırmaya çalışmak yerine duyguyu adlandırmak önemli bir fark yaratır. "Şu an çok hayal kırıklığına uğramış gibisin" gibi ifadeler çocuğun anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olur ve bu tür duygusal yansıtmanın çocukların sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki oluşturduğu bilinmektedir.

Nörobilim alanındaki çalışmalar da bu durumu desteklemektedir. Özellikle stres ve yoğun duygu anlarında çocukların beyinlerinde duygusal merkezler hızla aktive olurken mantıklı düşünme ve planlama ile ilişkili beyin bölgeleri geçici olarak geri planda kalabilir.



Bu nedenle çocukların zor anlarında mantıklı açıklamalardan önce anlaşılmaya ve sakinleşmeye ihtiyaçları vardır. Bir yetişkin çocuğun duygusunu fark edip onu adlandırdığında çocuk yalnızca sakinleşmekle kalmaz aynı zamanda kendi duygularını tanımayı ve düzenlemeyi de öğrenir. Bu süreç uzun vadede duygusal dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlar.

Bağlanma kuramına dayanan araştırmalar ise çocukların kendilerini güvende hissettikleri ilişkilerde duygularını daha açık ifade edebildiklerini ortaya koymaktadır.



Güvenli bağlanma, çocuğun yalnızca başarılı olduğunda değil hatayaptığında da kabul gördüğünü bilmesi anlamına gelir. Eğer çocuk sürekli eleştirilme veya yargılanma beklentisi içindeyse duygularını açıkça paylaşmak yerine davranış yoluyla dolaylı bir anlatım seçebilir. Bu nedenle iletişimde kullanılan dil oldukça önemlidir. "Neden böyle yapıyorsun?" gibi sorgulayıcı ifadeler çocuğun savunmaya geçmesine yol açabilir. Bunun yerine "Seni zorlayan bir şey mi var?" veya "Şu anda neye ihtiyacın var?" gibi sorular

çocuğun kendini ifade etmesi için güvenli bir alan oluşturur. Ergenlik döneminde davranışların arkasındaki mesajlar daha karmaşık hale gelebilir. Bu dönem; kimlik gelişimi, bağımsızlık ihtiyacı ve akran kabulünün önem kazandığı bir süreçtir.

Ergenlerin zaman zaman sert çıkışlar yapmaları veya sınırları test etmeleri çoğu zaman gelişimsel bir arayışın parçasıdır. Araştırmalar, hem sıcaklık hem de tutarlı sınırlar içeren ebeveynlik yaklaşımının ergenlerin psikolojik uyumunu desteklediğini göstermektedir. Anlayış göstermek sınır koymamak anlamına gelmez; önemli olan sınır koyarken ilişkiyi zedelememek ve iletişim kapısını açık tutabilmektir.

Davranışların ardındaki mesajı duyabilmek için ebeveynlerin kendi duygusal tepkilerini de fark etmeleri önemlidir. Çocuğun zorlayıcı bir davranışı ebeveynde öfke, kaygı veya çaresizlik duyguları uyandırabilir. Ancak yetişkin önce kendi duygusunu düzenlediğinde çocuğa güçlü bir model sunar. Psikolojide "ortak düzenleme" olarak adlandırılan bu süreçte sakin ve kararlı bir yetişkin, çocuğun sinir sisteminin de dengelenmesine yardımcı olur. Çocuk bu deneyimleri tekrar tekrar yaşadıkça zamanla kendi duygularını düzenleme becerisi geliştirir.

Unutulmamalıdır ki her davranış bir ihtiyaca işaret eder. Çocukların davranışlarının ardında çoğu zaman görülme, anlaşılma, ait olma, değerli hissetme ve yeterli olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlar bulunur. Çocuğunuz yüksek sesle konuştuğunda belki de "Beni fark et!" diyor. Ders çalışmayı reddettiğinde "Başaramamaktan korkuyorum" mesajını veriyor olabilir. İçine kapandığında ise "Yargılanmadan dinlenmeye ihtiyacım var." demek istiyor olabilir.

Ebeveynlik çoğu zaman davranışları düzeltmeye odaklanan bir süreç gibi görünse de aslında çocukla kurulan ilişki bu sürecin merkezinde yer alır. Çocuklar en çok zorlandıkları anlarda nasıl karşılandıklarını hatırlarlar. Bir hata yaptıklarında yalnızca eleştirilen değil, aynı zamanda anlaşılın çocuklar kendilerini daha güvende hissederler. Bu güven duygusu onların hem akademik hem de sosyal gelişimlerini destekler.

Davranış susturmak kısa vadede düzen sağlayabilir ancak davranışın ardındaki mesajı duymak uzun vadede güçlü bir bağ kurar. Çünkü her çocuk davranışlarının ardında aslında aynı şeyi ister: anlaşılmak, görülmek ve kabul edilmek.

Kaynaklar:

- Albert Bandura (2011). Sosyal Öğrenme Kuramı. Ankara: Nobel.
- Dan Olweus (2013). Okullarda Zorbalık. Ankara: Pegem.
- Nuray Senemoğlu (2015). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Ankara: Yargı.
- Doğan Cüceloğlu (2016). İletişim Donanımları. İstanbul: Remzi.
- Selçuk Budak (2017). Psikoloji Sözlüğü. Ankara.
- MEB (2021). Psikososyal Koruyucu Önleyici Programlar.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2019). Okul Temelli Sosyal Duygusal Öğrenme.

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN NEZAKETİ VE VELİNİN ROLÜ

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişiminin hızlandığı; aidiyet, kabul görme ve sosyal statünün ön plana çıktığı kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde akran ilişkileri, gençlerin psikolojik iyi oluşu, akademik motivasyonu ve sosyal becerileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Akran nezaketi ise bu ilişkilerin niteliğini şekillendiren temel unsurlardan biridir.

Akran Nezaketi Nedir?

Akran nezaketi; empati kurma, saygılı iletişim, kapsayıcı davranma, farklılıklara hoşgörü gösterme ve destekleyici sosyal tutumlar sergileme gibi olumlu sosyal davranışları içerir. Lise ortamında nezaket kültürünün varlığı:

- Akran zorbalığını azaltır
- Okul aidiyetini artırır
- Sosyal güven duygusunu güçlendirir
- Psikolojik dayanıklılığı destekler

Araştırmalar, sosyal öğrenme süreçlerinin gençlerin davranış repertuarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu noktada, gençler yalnızca akranlarından değil, rol model olarak gördükleri yetişkinlerden de davranış kalıpları öğrenirler. Sosyal öğrenme kuramı ile tanınan Albert Bandura'ya göre bireyler, gözlem yoluyla öğrendikleri davranışları sosyal ortamlarda tekrar etme eğilimindedir. Bu durum, aile içi iletişimin ve ebeveyn tutumlarının akran ilişkilerine dolaylı fakat güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Ergenlikte Nezaketin Psikolojik İşlevleri

Akran nezaketi, ergenin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada önemli rol oynar:

1. Kimlik Gelişimini Destekler

Ergen, kendini değerli hissettiği ortamlarda daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirir.

2. Duygusal Düzenlemeyi Kolaylaştırır

Nazik ve destekleyici sosyal çevre, stresle baş etme becerilerini artırır.



3. Sosyal Güven Oluşturur

Dışlanma korkusunun azalması, sosyal girişkenliği artırır.

4. Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirir

Destekleyici akran ilişkileri, kriz dönemlerinde koruyucu bir tampon görevi görür.

Bu bağlamda Türk eğitim literatüründe gelişim ve sosyal öğrenme süreçlerine dair çalışmalarıyla bilinen Nuray Senemoğlu, sosyal çevrenin öğrenme ve kişilik gelişimi üzerindeki belirleyici rolünü vurgular.

Olumlu akran etkileşimleri aynı zamanda zorbalık davranışlarının önlenmesinde koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Zorbalık üzerine yaptığı çalışmalarla bilinen Dan Olweus, okul ikliminin destekleyici ve saygı temelli olması durumunda zorbalık davranışlarının anlamlı biçimde azaldığını vurgulamaktadır.

Nezaketin Evde Başlayan Yolculuğu, Velinin Rolü

Akran nezaketi yalnızca okulda öğrenilen bir beceri değildir temelleri aile içinde atılır. Velilerin rolü üç temel başlıkta değerlendirilebilir:



1. Model Olma

Ebeveynlerin günlük yaşamda kullandıkları dil, çatışma çözme biçimleri ve empatik yaklaşımları, gençlerin sosyal davranışlarını şekillendirir. Saygılı iletişim kurulan bir ev ortamı, gencin okulda da benzer davranışlar sergilemesini destekler.

2. Duygusal Rehberlik

Velilerin çocuklarının duygularını yargılamadan dinlemesi ve anlamaya çalışması, empati gelişimini güçlendirir. Empati geliştiren gençler, akranlarına karşı daha kapsayıcı ve nazik davranma eğilimindedir.

3. Sosyal Sorumluluk Bilinci

Velilerin toplumsal duyarlılık, yardımlaşma ve farklılıklara saygı gibi değerleri desteklemesi, gençlerin akran ilişkilerinde olumlu sosyal normlar geliştirmesine katkı sağlar.

Sosyal ve duygusal öğrenme alanında çalışmalar yapan CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), aile katılımının gençlerin sosyal becerilerinin gelişiminde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Okul - Aile İş Birliğinin Önemi

Saygı Kültüründen Psikolojik Dayanıklılığa Uzanan Bir Yol Lise yılları, bireyin yalnızca akademik değil; sosyal ve duygusal kimliğinin de şekillendiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu süreçte gençler için "aidiyet" duygusu, en az başarı kadar anlamlı hale gelir. Akran ilişkilerinin niteliği ise bu aidiyetin en güçlü belirleyicisidir. İşte bu noktada akran nezaketi, gençlerin hem psikolojik iyi oluşunu hem de okul iklimini doğrudan etkileyen kritik bir sosyal beceri olarak karşımıza çıkar.

Akran nezaketinin sürdürülebilir olması için okul ve aile arasında tutarlı bir değer aktarımı gereklidir. Bu iş birliği;

- Olumlu okul iklimi oluşturur.
- Öğrencilerin sosyal sorumluluk bilincini artırır.
- Güvenli ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı sağlar.

Sonuç olarak, akran nezaketi yalnızca bireysel bir özellik değil; aile, okul ve sosyal çevrenin birlikte inşa ettiği bir kültürdür. Velilerin bilinçli rehberliği ve model olma sorumluluğu, gençlerin hem sosyal hem duygusal gelişimini destekleyerek daha sağlıklı akran ilişkileri kurmalarına zemin hazırlar.

AREL KOLEJİ

Yaz Okulu

29 Haziran'da Başlıyor

Erken Kayıt
Fırsatını
Kaçırmayın

Yüzme Basketbol Voleybol Futbol Satranç

Badminton Survivor Jimnastik Yoga Eğitsel Oyunlar

Akil Oyunları Sokak Oyunları Masal Saati

📍 Bahçelievler

☎ (0212) 550 76 76