

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 133

2025



İÇİNDEKİLER

"KİMSE BENİMLE OYNAMIYOR!" ÇOCUKLARA SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAYI ÖĞRETMEK	2
GELİŞİMDE BABALARIN EŞSİZ ROLÜ	5
ÇOCUKLARDA BAĞLANMA: GÜVENLİ BİR GELECEĞİN TEMELİ	9
ÇOCUKLARDA UYKU VE AKADEMİK BAŞARI UYKU EKSİKLİĞİNİN EĞİTİM PERFORMANSINA ETKİLERİ	10
ÇOCUKLARDA MAHREMİYET EĞİTİMİ: BEDENİM BANA AİT	13
ÇOCUKLARIN DUYGUSAL ZEKÂSINI GELİŞTİRME YOLLARI	16
DİSLEKSİ NEDİR ?	18



AREL Koleji

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

Okulumu Seviyorum Dergisi-2025 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



- Bierman, K. L., Domitrovich, C. E., Nix, R. L., Gest, S. D., Welsh, J. A., Greenberg, M. T., ... & Gill, S. (2008). Promoting academic and social-emotional school readiness: The Head Start REDI program. Child Development,
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The socialization of emotional competence. In J. Grusec & P. Hastings (Eds.), Handbook of Socialization: Theory and Research (2nd ed., pp. 590–613). Guilford Press.

"KİMSE BENİMLE OYNAMIYORI!" ÇOCUKLARA SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAYI ÖĞRETMEK

Çocukluk dönemi yalnızca zihinsel gelişimin değil, aynı zamanda sosyal-duygusal becerilerin de temellendiği çok özel ve hassas bir dönemdir. Özellikle 3–10 yaş aralığında çocuklar, çevrelerindeki insanlarla ilişki kurmaya, oyun arkadaşlıkları kurarak sosyalleşmeye ve başkalarının duygularını fark etmeye başlarlar. Bu yaşlardaki çocuklar için paylaşmak, sıraya girmek, konuşma sırası beklemek, başkasının duygusunu gözetmek ya da anlaşmazlıkları çözmek; gelişimsel olarak yeni yeni öğrenilen, zamanla pekişen ve yaşantılarla şekillenen becerilerdir. Dolayısıyla her çocuk bu süreçte zaman zaman sosyal güçlükler yaşayabilir. Oyunun ortasında yaşanan bir tartışma, paylaşılmayan bir oyuncak, dışlandığını hisseden bir çocuk ya da çok yakın hissettiği arkadaşının başka bir çocukla da oynaması gibi durumlar, çocuk dünyasında büyük anlamlar taşıyabilir.

Küçük Çatışmalar: Sosyal Becerilerin Öğrenildiği Alanlar

Çocukların arkadaş ilişkilerinde karşılaştıkları çatışmalar, çoğu zaman biz yetişkinlere küçük görünebilir fakat çocuk için bu anlar oldukça duygusal olabilir. Bir çocuk oyuna alınmadığında kendisini değersiz, dışlanmış veya yetersiz hissedebilir. Bir başka çocuk oyuncak paylaşmadığında öfke, hayal kırıklığı ya da üzüntü yaşayabilir. Bu tür çatışma anları aslında çocukların sosyal becerileri öğrenmeleri ve duygularını tanımları açısından oldukça öğreticidir. Bu nedenle ebeveyn olarak bu anlarda doğrudan müdahale etmek ya da çocuğun duygusunu geçiştirmek yerine, çocuğu duygusuyla birlikte anlamaya çalışmak, onunla birlikte durumu değerlendirmek oldukça değerlidir.

Bu tür durumlarda çocuklara şu tür sorular yöneltilir:

- "Sence burada ne oldu?"





- “Arkadaşın neden böyle söylemiş olabilir?”
- “Sen ne hissettin? O ne hissetmiş olabilir?”
- “Bir dahaki sefere böyle bir şey olursa ne yapabilirsin?”

Bu sorular, hem çocuğun olayları daha nesnel değerlendirmesine hem de kendi duygularını fark etmesine olanak tanır. Aynı zamanda empati becerisinin temelleri de bu tür küçük sohbetlerle atılır.

“Kimse Benimle Oynamıyor.” Diyen Bir Çocuğun Yanında Olmak

Bazı dönemlerde çocuklar arkadaşlık ilişkilerinde daha fazla zorlanabilir. Özellikle ilkokulun ilk yıllarında ya da okul öncesi dönemde çocuklar, gruplar arasındaki dinamikleri anlamakta ve kendilerine sosyal bir yer edinmekte zorlanabilir. Bu zorluklar çocuğun “Kimse benimle oynamıyor.”, “En iyi arkadaşım yok.” ya da “Herkes başka biriyle oynuyor.” gibi ifadeler kullanmasına neden olabilir. Bu tür ifadeler, çocuğun sosyal çevresindeki deneyimlerinin ve duygularının bir yansımasıdır.

Bu noktada çocuğun duygusunu kabul etmek ve onu küçümsemeden yanında olmak çok önemlidir. “Hayır canım, herkes seninle oynuyordur zaten.” gibi geçiştirici cümleler, çocuğun kendini daha yalnız hissetmesine neden olabilir. Bunun yerine çocuğu yargılamadan dinlemek, duygularına alan açmak ve birlikte çözümler üretmek daha sağlıklı olacaktır.

Ebeveyn olarak kullanabileceğiniz bazı destekleyici cümleler şunlardır:

- “Bu seni üzmüş gibi görünüyor.”
- “Anlatmak ister misin? Merak ediyorum neler oldu?”
- “Seninle oynamak isteyen çocuklar olabilir. İstersen birlikte yeni oyun fikirleri üretilim.”
- “Sence başka kiminle oyun kurabilirsin? Daha önce kimlerle oynamaktan keyif almıştın?”

Böyle zamanlarda çocuğun sosyal becerilerini destekleyici etkinlikler ve oyun ortamları sunmak da oldukça faydalıdır. Aynı ilgi alanlarına sahip çocuklarla bir araya gelmek, birlikte oynayabilecekleri ortamlar yaratmak ya da çocukları yönlendirmeden gruba dahil olma yolları üzerine birlikte düşünmek, sosyal bağları kurmalarını kolaylaştırabilir.

Empati Becerisinin Temelleri

Empati kurma becerisi, çocuklarda 3 yaş civarında baş göstermeye başlasa da tam olarak gelişmesi zaman alır. Özellikle 6–7 yaşlarından sonra çocuklar başkasının duygularını daha somut olarak anlamaya başlarlar. Ancak bu becerinin gelişmesi, deneyim ve destekle pekişir. Evde günlük hayat içinde ebeveynin çocuğuna sunduğu küçük farkındalık anları, empati gelişimi için çok kıymetlidir.

Empati becerisini desteklemek için yapabilecekleriniz:

- Günlük konuşmalarda “Sence o ne hissetmiş olabilir?” gibi sorular sormak.
- Birlikte kitap okurken karakterlerin duygularını konuşmak.
- Kardeşler veya arkadaşlar arasında yaşanan anlaşmazlıklarda, her iki tarafın da duygularını anlamaya çalışmak.
- Kendi duygularınızı ifade ederken açık ve şeffaf olmak. (Örn: “Şu an biraz üzgünüm çünkü seni beklerken haber alamadım.”)

Sıra Bekleme, Paylaşma, İş Birliği Evde Başlar

Çocuklar için sıra beklemek, paylaşmak ya da ortak bir amaçla hareket etmek zaman zaman zorlayıcı olabilir. Özellikle okul öncesi dönemde bu beceriler henüz yeni gelişmektedir. Ancak bu becerilerin temelinde aslında duyguları yönetme, dürtü kontrolü, karşısındaki kişiyi fark etme gibi sosyal-duygusal yeterlilikler yatar. Bu nedenle bu tür becerileri öğretirken sabırlı, açıklayıcı ve modelleyici bir yaklaşım oldukça önemlidir.

Günlük yaşamda bu becerileri desteklemek için:

- Birlikte oynarken oyuncak sırası belirlemek ve sıraya uymanın önemini anlatmak.
- Paylaşmanın sadece bir şeyi vermek değil, birlikte keyif almak olduğunu vurgulamak.
- Ev içindeki küçük görevleri sırayla yapmak (örneğin, sofrayı birlikte kurmak).
- Oyunlarda kurallara uymayı teşvik etmek.

Model Olmak: Çocuğun En Yakın Rol Modeli Sizsiniz

Çocuklar en çok gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Ebeveynlerin kendi aralarındaki iletişim şekli, duygularını ifade etme biçimi, çatışmaları çözme yöntemi çocuklar için güçlü birer örnektir. Sakin, açık, saygılı bir iletişim ortamı içinde büyüyen çocuklar, bu dili arkadaşlık ilişkilerine de taşırlar.

Model olmak için dikkat edilebilecek bazı noktalar:

- Duygularınızı açık ve yapıcı bir dille ifade etmek.
- Paylaşımında bulunurken neden paylaştığınızı açıklamak.
- Özür dilemek gerektiğinde bunu doğal bir şekilde yapmak.
- Tartışma anlarında karşınızdaki kişinin duygusunu da gözetmek.

Araştırmalar Ne Diyor?

Yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde kazanılan sosyal-duygusal becerilerin okul uyumu, akademik başarı ve yaşam doyumu üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu göstermektedir (Denham et al., 2012; Bierman et al., 2008). Sosyal olarak desteklenen çocuklar, okulda daha rahat iletişim kurmakta, kendilerini daha güvenli hissetmekte ve zorlandıkları anlarda yardım isteme becerileri daha güçlü olmaktadır.

Sonuç olarak çocukların arkadaşlık ilişkilerini sağlıklı bir şekilde kurabilmeleri, çatışmaları yönetebilmeleri ve sosyal çevrelerinde kendilerini güvende hissedebilmeleri için duygularına alan açmak, deneyimlerini önemsemek ve onları bu süreçte desteklemek büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki güçlü sosyal beceriler, çocuğun yalnızca bugünkü ilişkilerini değil, gelecekteki tüm insan ilişkilerini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlık serüveninde yanında olmanız, onun için hem öğretici hem de güven verici bir deneyim olacaktır.

- Psk. Dr. Neslihan Zabcı, www.arsiv.salom.com.tr
- www.slingomom.com
- www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/kisilik
- Life Without Father, David Popenoe, Kitabın, Mensight dergisi
- Gençlikte Davranış Bozuklukları ve Suçluluk, ProfDr.Atalay YORUKOĞLU
- Şeyma Demirlıkan, Klinik Psikolog www.psikodenge.com/
- www.ekipnormarazon.com
- Uzman Psikolojik Danışman, Ece Akın Bakanay, www.guncedanismanlik.net

GELİŞİMDE BABALARIN EŞSİZ ROLÜ SEVGİ, GÜVEN VE KARAKTERİN İNŞASI



Anne-çocuk arasındaki bağ anne hamile kaldığı andan itibaren başlamaktadır. Baba da ise durum daha farklıdır. Ne zaman ki çocuk dünyaya gelir ve baba onu kucağına alır işte o zaman ilişkinin ilk temelleri atılmaya başlar.

Anne-çocuk ilişkilerinin de baba-çocuk ilişkilerinin de temeli ilk yıllarda atılır.

Baba-çocuk diyalogunun ilk yıllarda kurulduğu ailelerde, küçük yaştan itibaren anne modelinin yanı sıra baba modeline sahip olan çocuk daha o zaman annesinin dışında bir dünya olduğunu keşfeder.

Dış dünyanın bütün olumlu ve olumsuz yanlarını çocuğa tanıtan kişi babadır. Çocuğun ileriki yıllarda kuracağı sosyal ilişkilerinde nasıl olacağı, babasıyla olan ilişkisi çerçevesinde şekillenir. Çocuğun dış dünyada başarılı ve güvende olabilmesi için çocuk kendisini babasının yanında güvende ve huzur içinde hissetmelidir. Babasından çekinse de ondan korkmamalıdır. Çünkü insan korktuğu bir modele yaklaşamaz, onunla ilişki kuramaz.

Babanın en etkin rol oynaması gereken dönem ne zamandır?

‘Ödipal’ dönemde (3-6 yaş arası) özellikle erkek çocuk anneye aşıktır, babayı rakip olarak görür ve babayı anneden uzaklaştırmak ister. Aynı zamanda babayı da sevdiğinden kafasında bir karmaşa yaşar. Bu durum kız çocuklarında da babaya olan aşk ve anneyi rakip olarak görmekle aynıdır. Bu dönemde çocuğun, anne ve babanın bir çift olduğunu ve kendisinin üçüncü konumda olduğunu idrak etmesi gerekir.

Her gelişim döneminin çocuk için yapılandırıcı bir yönü vardır. Bu yaşın yapılandırıcı yönü vazgeçebilmek, her arzuya ve her isteğe sahip olamayacağını idrak etmektir. Çocuk tüm düşlüdür, “Bütün dünya benim ve benim olmalı.” diye düşünür. Ödipal dönemde çocuktan beklediğimiz dönüşüm ise çocuğun bu düşünceden vazgeçmesidir. Çocuk sonsuz bir doyum arayışında olan bir varlıktır.

Bu arayış çeşitli evrelerde kırılmaktadır. Örneğin; tuvalet eğitimi, memeden kesilme ve en son noktayı koyan asıl hüsrana “Anneye sahip olamam, annem ve babam bir çift, ben bu işin dışındayım.” düşüncesini kabullenmekle aslında geleceğe dönük olarak çok sağlıklı bir düşünce temeli atmış olur. Bu sebepten babanın bu dönemde var olması ve aktif olması çok önemlidir.

Sağlıklı bir ailede anne, baba, çocuk üçgeninin oluşturulması çok önemlidir.

Bu üçgende anne babanın bir çift olması, birbirlerinden gerekli doyumunu alabilmeleri oldukça önemlidir. Anne ya da baba bu doyumunu birbirlerinden alamadıkları durumda adeta çocuk hedef haline gelmektedir. Birbirlerinden yeterli duygusal doyumunu alamayan ebeveynler o eksikliği çocuklarıyla kurdukları ilişkide telafi etmeye çalışmaktadırlar.

Sıkça karşılaştığımız bir tabloda baba çok yoğun çalışmaktadır ve evde çok kısıtlı zaman geçirmektedir. Bu durumda anne eşinden alamadığı sevgi ve ilgiyi oğlundan almaya çalışmakta sonucunda da bağımlı bir anne, oğul ilişkisi ortaya çıkmaktadır.

Tam tersi bir tabloda ise;

Kız çocuğunun babası ile bir çift olduğunu, kız çocuğunun adeta annenin yerini almaya çalıştığını görüyoruz. Bu durumda da anne-kız arasında çatışma kuvvetli bir hal almaktadır.

Her iki örnekte de bu tür durumlar çocukta dürtüsel davranışları tetiklemektedir. Bu durumda çocuk her istediğinin yapılabileceğini düşünür ve durum aile için oldukça karışık bir hal alır. Aile içinde zaman zaman bu dengelerin değiştiğine şahit oluruz.

Önemli olan ve dikkat edilmesi gereken durum çocuğun yerini bilmesidir. Bunun için de anne-babanın arasındaki ilişkinin dinamiği, çiftlerin duygusal olarak dengeli ve birbirlerinden beslenmeleri çok önemlidir. Çocuğun anne ya da babayla özdeşim kurabilmesi için anne ve ba-

banın birbirlerine olan bakışları ve duruşları çok önemlidir.

Anne-babayı beğeniyorsa, erkek çocuk da baba ile özdeşleşmek isteyecektir. Çünkü "Annem babamı beğeniyorsa ben de babam gibi olmalıyım." diyecektir. Ancak anne;babaya bakmıyorsa, onu yeterli bir eş olarak görmüyorsa çocuğun tanık olacağı şekilde babayı aşağılıyorsa çocuk da baba ile özdeşleşmek istemeyecektir. Çünkü babayı yetersiz görecekler.

Bu durum aynı şekilde kız çocukları için de babanın anneye olan ilgisi ile doğru orantılı olarak gelişir. Babanın anneyi hiç beğenmediği durumlarda kızlar annelerinin tam tersi olma eğilimine kayarlar.

İkinci bir etken ise ailede güç kimde ise çocukların o kişiyi model alma ihtimalleri yüksektir.

Baba, erkek çocuk için rol model; kız çocuk içinse karşı cinse dair algılarını şekillendiren bir erkek figürüdür. Eğer ev içinde baba-çocuk ya da anne-baba arasında sağlıklı bir ilişki yoksa erkek çocuğun babayı model alması zorlaşmaktadır. Kız çocuk ise yetişkinlikte erkeklere güven duymakta zorlanacaktır.

Baba figürünün yokluğu ya da silikliği hem çocukluk döneminde hem de ergenlik döneminde davranış problemlerine yol açabilirken yetişkinlikteki ilişki biçimlerini de etkilemektedir.

Yapılan çalışmalar babanın çocuk disiplinine dahil olmasının anne-çocuk ilişkisini de olumlu etkilediğini gösteriyor. Babanın ev içi disiplinde anne ile ortak bir tutum sergilemesi çocuk gelişimi için ve aile içi huzur için son derece gereklidir. Ancak, bazı ailelerde babaların ev içinde otorite kurmaktan korkarcasına vazgeçtiklerini ve bu boşluğu çoğu zaman annenin doldurmaya çalıştığını görüyoruz. Oysa hiçbir otorite kurmayan baba ile aşırı otoriter baba olmanın çocuk üzerindeki etkileri bir süre sonra benzeşmektedir. Her iki durumda da çocuğun özdeşim kurabileceği bir babası olmaz ve ev içinde sağlıklı disiplin yoksunluğundan dolayı iç disiplin sağlanamaz. Bu

tutumlarla yetişen çocuklar kendine güven sahibi olmayan, pasif bireyler olabilir ya da saldırganca davranışlar geliştirebilirler.

Bir çocuğun ihtiyacı olan yalnızca maddi ihtiyaçlarını karşılayan biri, hiç sınır koymayan bir oyun arkadaşı ya da cezalandırıcı birisi değildir. Ne otoriter ne de pasif olan ama sınır koyan, güven veren, sözünü tutan, iletişim kuran, özel vakit ayıran ve dış dünyayı keşfe teşvik eden bir baba ise her çocuğun doğumdan itibaren ihtiyaç duyduğu kişidir.

Güçlü ve sevgi dolu bir baba, çocuk için güven kaynağıdır. Güçlü fakat çocuğun ulaşmakta, ilişki kurmakta zorlandığı baba endişe ve korku kaynağıdır.

Çocuğun vicdanının oluşumunda ve değer yargıları edinmesinde etkili olan baba, çocuğun hayranlık duyduğu kadar, zaman zaman da rahatsızlık duyduğu bir imajdır. Çocuğun bu konuda gelgitleri olabilir, bir taraftan babaya hayranlık duyup onu izlerken bir yandan babayı anneye arasında bir engel gibi görebilir. Fakat burada babaya büyük görev düşmektedir. Anlayışla ve sabırla çocuğunu anladığını hissettirmeli, her durumda yanında olduğunu sözleriyle ve davranışlarıyla verebilmelidir.

Hiçbir evde, hiçbir aile ilişkileri mükemmel ve ideal olamayabilir ancak bilinçli davranmak, keskin uçlarda yer almamak sağlıklı çocuk yetiştirmenin en önemli ve temel kuralıdır.

Anne babanın arasındaki söz ve davranış birliği bu temelin üstüne atılacak ilk sağlam adım olmalıdır. Çünkü çocukları belirsizlikler ve karmaşalar endişelendirir.

Baba, anne ile çocuğun ayrışmasında, çocuğun sosyalleşmesinde, dış dünyaya açılan kapıdır. Annenin hayatında babanın olmadığı durumlarda ise bir iş, bir sevgili sayesinde anne gözünü bebekten alabilmelidir.

Anne kendisinin başka sıfatları da olduğunu hatırlamalı ve herkes kendi bireyselliğini yaşayabilmelidir.



Araştırmalar babanın, çocuğun zihinsel gelişimine büyük yardımlarda bulunduğunu gösteriyor. Babanın etkisi sanıldığından da erken, bebek yaklaşık 6 aylıkken kendini hissettirmişti.

Baba, çocuğun kişiliğini etkiliyor!

Baba ile ilişkisi sağlıklı olan çocuğun kendisiyle barışık olduğu, akademik olarak başarılı olduğu, uyumlu ve liderlik vasıflarının ön plana çıktığı gözlemlenmiştir.

Baba, çocuğun zeka gelişimini etkiliyor!

Çocuğuyla en az annesi kadar ilgilenen, öz bakımı konusunda görev alan, onunla konuşan bir babanın zeka gelişiminde olumlu etkisi gözlemleniyor.

Baba, çocuğun cinsel gelişimini doğrudan etkiliyor!

Sadece erkek çocuk için değil kız çocuklar için de baba figürü önemlidir. Çünkü çocuk cinsel kimliğini taklit ederek, gözlemleyerek ve özdeşleşerek buluyor. Erkek çocuk, babasına bakarak neye benzeyeceğini

görüyor. Kız çocuk ise, baba modeli sayesinde karşı cinsi tanıyor. İlgili, sevgi dolu bir baba, kız çocuğunun ileriki yaşlarda karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlıyor.

Babasız çocuklar daha çok hasta oluyor!

Fransa'da yapılan araştırmada baba figürünün eksik olduğu ve eğitimin sadece anneye kaldığı ailelerin çocuklarının daha sık hastalandığı saptanmıştır.

Özetle;

Ebeveynler çocuklarını koşulsuz severler. Ancak çocuklar bunu anlamak için duymaya, hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuza duyduğunuz sevgiyi göstermekten çekinmeyin.

Baba tarafından yapılan yorumlar ve geri bildirimlerin çocuğun benlik algısı üzerindeki etkisi çok büyüktür.

Çocuklar güçlü gözlemcilerdir ve unutmazlar.

- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİNİN YETİŞKİN İLETİŞİMİNDEKİ ETKİSİ. Turkish Online Journal of Design Art and Communication.
- Kır, Ö., Özteke Kozan, H. İ., & Koç, H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi. Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry.
- Çelik Z. Erken çocuklukta bağlanma sürecine etki eden faktörler: Ebeveyn ve öğretmen. Bayram S, editor. Eğitimde Psikopatolojik Sorunlara Yaklaşımlar. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.

ÇOCUKLARDA BAĞLANMA: GÜVENLİ BİR GELECEĞİN TEMELİ

Bağlanma, bir çocuğun bakım veren kişiye genellikle anne, baba ya da çocuğa sürekli bakan başka bir yetişkine duygusal olarak bağlanmasıdır. Bu ilişki, çocuğun hayatı boyunca başkalarıyla kuracağı ilişkilerin temelini oluşturur. Özellikle yaşamın ilk yıllarında, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına verilen yanıtlar, onun güven duygusunu geliştirir ve dış dünyaya olan bakış açısını şekillendirir. Bu bağ, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar ve yaşam boyu sürecek sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimin temelini oluşturur.

Hayatın ilk yılları, bağlanmanın en yoğun şekilde kurulduğu dönemdir. Bir bebek ağladığında onu kucağına alan, acıktığında doyuran, korktuğunda yanında olan bir yetişkin, çocuğun dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasına yardımcı olur. Bu güven duygusu, çocuğun çevresini keşfetmesini ve kendine güvenmesini sağlar.

Bağlanma Neden Bu Kadar Önemlidir?

Bağlanma, yalnızca duygusal bir ihtiyaç değildir; aynı zamanda çocuğun bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişimi için de gereklidir. Güvenli bir bağ kuran çocuklar:

- Duygularını daha sağlıklı şekilde düzenler.
- Yeni durumlara daha kolay uyum sağlar.
- Kendine güven geliştirir.
- Diğer insanlarla empati kurabilir.
- Akademik ve sosyal hayatlarında daha başarılı olurlar.

Öte yandan, bağlanma sorunları yaşayan çocuklar genellikle kaygılı, içe kapanık ya da aşırı bağımlı olabilir. Davranış problemleri, dikkat dağınıklığı, öfke patlamaları gibi belirtiler görülebilir.

Bağlanma Türleri Nelerdir?

Psikolog Mary Ainsworth'ün araştırmalarına göre, bağlanma şekilleri genellikle dört gruba ayrılır:

1. Güvenli Bağlanma: Çocuk, ihtiyaç duyduğunda

yanında bir yetişkinin olacağını bilir. Kendini güvende hisseder, daha bağımsız hareket edebilir.

2. Kaygılı Bağlanma: Çocuk, bakım veren kişinin tutarsız davranışları nedeniyle kendini güvensiz hisseder. Ayrılıklarda yoğun kaygı yaşar ve kolayca sakinleşemez.

3. Kaçınan Bağlanma: Çocuk, duygusal ihtiyaçlarına karşılık alamadığı için kendi duygularını bastırır. Yetişkine karşı ilgisiz gibi görünebilir.

4. Dezorganize Bağlanma: Genellikle ihmal, istismar ya da travma sonrası gelişir. Çocuk, bakım verene hem yakınlık hem korku duyar. Bu en riskli bağlanma türüdür.

Sağlıklı Bağlanma Nasıl Desteklenir?

Tutarlılık: Çocuklar, öngörülebilir ve güvenilir yetişkinlere ihtiyaç duyar. Günlük rutinler ve davranışlardaki tutarlılık bağlanmayı güçlendirir.

Duygusal Destek: Çocuğun duygularına saygı göstermek, onları anlamaya çalışmak ve kabul etmek güvenli bağın temelidir.

Fiziksel Temas: Sarılmak, göz teması kurmak, sevgi dolu bir ses tonuyla konuşmak çocuğun kendini dxeğerli hissetmesini sağlar.

Zaman Ayırmak: Birlikte geçirilen kaliteli zaman, bağ kurmanın en etkili yollarından biridir.

Ebeveynler İçin Notlar

Sonuç olarak çocuklukta kurulan güvenli bağlar, ileriki yaşamda ilişkilerden başarıya kadar birçok alanda olumlu etkiler yaratır. Bağlanma dinamik bir süreçtir. Zamanla gelişir ve değişebilir. Her ebeveyn mükemmel olmak zorunda değildir; önemli olan, çocuğun ihtiyaç duyduğu anda onun yanında olmaktır. Ayrıca kendi çocukluk deneyimlerinin, ebeveynlik tarzını etkileyebileceğini fark etmek ve gerekiyorsa destek almak da bu süreçte çok kıymetlidir. Unutmayalım ki her çocuk, sevgiyle büyüdüğünde dünyayı değiştirecek güce sahip olabilir.

- Akpınar, A. ve Yıldız, C. (2019). Uyku düzeni ve akademik başarı ilişkisi: Bir inceleme. Eğitim ve Psikoloji Dergisi.
- Belen, S., & Öztürk, A. (2018). Çocuklarda uyku eksikliği ve öğrenme süreçleri. Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi.
- Cavdar, F. (2017). Teknolojik cihazların çocukların uyku düzenine etkisi. Psikolojik Araştırmalar Dergisi.
- Güler, S. A., & Demirtaş, A. (2015). Eğitimde uyku eksikliğinin etkileri: Bir literatür taraması. Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Kaya, N. (2020). Çocuklarda uyku ve beyin gelişimi. Psikiyatri ve Eğitim Dergisi.

ÇOCUKLARDA UYKU VE AKADEMİK BAŞARI UYKU EKSİKLİĞİNİN EĞİTİM PERFORMANSINA ETKİLERİ

Uyku, çocukların hem fiziksel gelişimleri hem de zihinsel ve duygusal sağlıkları için hayati bir öneme sahiptir. Özellikle okul çağındaki çocuklarda yeterli ve kaliteli uyku, öğrenme sürecinin verimli işlemesi açısından vazgeçilmezdir. Uyku sırasında beyin, gün içinde edinilen bilgileri organize eder, pekiştirir ve uzun süreli belleğe aktarır. Bu süreç, çocukların öğrendiklerini hatırlamasını, bilgileri analiz edebilmesini ve yeni konuları öğrenmeye hazır hale gelmesini sağlar. Bu nedenle, çocukların düzenli bir uyku alışkanlığı kazanması, eğitim başarısının temel taşlarından biri olarak görülmelidir. Dolayısıyla, çocukların düzenli bir uyku alışkanlığı kazanması, hem eğitimde başarı elde edebilmeleri hem de sağlıklı bireyler olarak gelişebilmeleri için vazgeçilmez bir ön koşuldur.

Uyku ve Beyin Gelişimi

Uyku, çocukların beyin gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir. Beyin, uyku sırasında öğrendiği bilgileri pekiştirir, organize eder ve uzun süreli hafızaya aktarır. Yapılan araştırmalar, uyku sırasında beyin sinaptik bağlantıları güçlendirdiğini ve öğrendiklerini yeniden yapılandırarak hafızaya kaydettiğini göstermektedir. Bu süreç, çocukların öğrenme yeteneklerini doğrudan etkiler. Özellikle derin uyku evresinde beyin, bilgiye dair yeniden düzenlemeler yapar ve çocukların günlük hayatta öğrendiklerini hatırlamalarını sağlar.

Yetersiz uyku, bu mekanizmanın işlemlerini engeller ve öğrencilerin okulda öğrendiklerini hatırlamakta zorlanmalarına neden olur. Dolayısıyla, uyku eksikliği, çocukların akademik başarılarında gözle görülür bir düşüşe yol açar. Ayrıca, uyku sırasında beyin hücreleri arasındaki bağlantılar güçlendiği için, uyku eksikliği çocukların öğrenme ve problem çözme becerilerini de zayıflatır.



Uyku Eksikliğinin Akademik Başarı Üzerindeki Etkileri

Yeterli uyumayan çocukların okul başarıları, doğrudan uyku süreleriyle ilişkilidir. Birçok bilimsel araştırma, uyku eksikliğinin çocukların bilişsel fonksiyonlarını zayıflattığını, öğrenme kapasitelerini düşürdüğünü ve akademik performanslarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Uyku eksikliği, çocukların dikkat, konsantrasyon, hafıza ve problem çözme becerilerini zayıflatır.

Dikkat ve Konsantrasyon Sorunları: Uyku eksikliği, çocuğun dikkat dağınıklığına yol açar.



Dikkat eksikliği, öğrencilerin dersleri takip etmelerini ve verilen talimatları anlamalarını zorlaştırır. Bu durum, özellikle dikkat gerektiren derslerde (örneğin, matematik ve okuma) başarısızlığa yol açabilir. Dikkat dağınıklığı, öğrencinin derse odaklanmasını engeller ve öğrenme sürecinin etkinliğini düşürür.

Hafıza ve Öğrenme Güçlükleri: Uyku sırasında beyin, yeni bilgileri işlemeye ve hafızaya yerleştirmeye çalışır. Ancak yeterince uyumayan çocuklar, öğrendikleri bilgileri doğru bir şekilde hatırlamakta zorlanır. Hafıza zayıflaması, sınavlarda ve yazılı çalışmalarda olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Ayrıca, okulda öğrenilen bilgilerin birleştirilmesi ve diğer derslerde kullanılabilir hale gelmesi de uyku eksikliği nedeniyle zorlaşır.

Duygusal ve Davranışsal Problemler:

Uyku eksikliği, çocukların duygusal dengeyi sağlamalarını zorlaştırır. Çocuklar daha sinirli, huzursuz ve sabırsız hale gelebilir. Bu da sınıf içi ilişkilerde gerginliklere ve düşük motivasyona yol açar. Ayrıca, uyku eksikliği nedeniyle çocukların davranışları da olumsuz etkilenebilir. Duygusal dengesizlikler, sosyal ilişkilerde ve öğretmenle olan etkileşimlerde sorun yaratabilir. Ancak, bu duygusal problemler sadece bireysel yaşantıyı etkilemekle kalmaz; aynı zamanda sınıf içindeki

etkileşimleri, öğretmen ve arkadaş ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuklar, yeterince uyumadıklarında daha kolay sinirlenebilir, daha sabırsız olabilir ve çevrelerine karşı daha duyarsız hale gelebilirler. Bu da sosyal ilişkilerini zorlaştırabilir ve okulda uyum problemleri yaratabilir. Örneğin; yeterli uyku almayan bir çocuk, öğretmenin verdiği talimatları anlamakta zorlanabilir veya arkadaşlarıyla iletişimde problem yaşayabilir. Duygusal dengesizlikler, sınıfta iş birliğini ve grup çalışmalarını zorlaştırabilir, bu da eğitim sürecinde başarısızlığa yol açabilir.

Fiziksel Sağlık Problemleri: Uyku eksikliği, çocukların fiziksel sağlıklarını da etkiler. Uykusuzluk, bağışıklık sistemini zayıflatarak çocukları hastalıklara daha yatkın hale getirir. Okulda daha sık devamsızlık yapmalarına neden olabilir. Aynı zamanda, büyüme ve gelişme üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir. Çocuklar, yeterince uyumadıklarında fiziksel olarak daha yorgun hissederek ve bu durum okulda düşük performansa yol açabilir.

Sağlıklı Bir Uyku Düzeni İçin Öneriler

Çocukların akademik başarıları ve genel sağlıkları için sağlıklı bir uyku düzenine sahip olmaları oldukça önemlidir. Ebeveynler, çocuklarının uyku düzenini sağlıklı bir şekilde oluşturmak için bazı önlemler alabilirler:

Düzenli Uyku Saatleri Belirleyin: Çocuklar her gün aynı saatte uyumalı ve aynı saatte uyanmalıdır. Uyku saati tutarlılığı, biyolojik saatin düzenli çalışmasına yardımcı olur ve çocukların daha kaliteli bir uyku almasını sağlar. Özellikle okul günlerinde düzensiz uyuyan çocuklar, sabah yorgun kalktıkları için derse odaklanmakta zorlanmakta, bu da akademik başarılarında düşüşe yol açmaktadır.

Ekran Süresini Azaltın: Özellikle akşam saatlerinde telefon, bilgisayar ve televizyon gibi ekranlarla geçirilen zaman uykuya geçişi zorlaştırır. Bu tür cihazların uyumadan en az bir saat önce bırakılması, çocuğun rahat bir şekilde uyumasına yardımcı olur. Ekran süresinin özellikle akşam saatlerinde sınırlandırılması, çocuğun hem

zihinsel hem fiziksel olarak dinlenmesini sağlar. Böylece, daha enerjik ve odaklanmış bir şekilde derse katılan çocukların akademik başarılarında da artış gözlemlenir.

Rahatlatıcı Bir Gece Rutini Oluşturun: Çocuklar uykuya geçmeden önce rahatlatıcı bir ortamda olmalıdır. Okuldan önce yorgunluk atabilecek bir aktivite yapmak, bir kitap okumak veya hafif bir müzik dinletmek uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

Fiziksel Aktiviteyi Artırın: Hareket halinde olan bir beden, gün sonunda doğal olarak dinlenme ihtiyacı duyar ve bu da çocukların daha kolay ve derin bir uykuya dalmalarını sağlar. Kaliteli ve yeterli uyku ise, çocukların okulda dikkatini toplamasına, bilgiyi daha iyi işlemesine ve hafızasını daha verimli kullanmasına katkı sunar. Araştırmalar, aktif çocukların öğrenmeye daha açık olduklarını ve derslerde daha yüksek başarı gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite sadece sağlık için değil, akademik performansı artırmak için de önemli bir araçtır. Günlük egzersizlerle desteklenen uyku düzeni, öğrenmenin temelini oluşturur.

Yatmadan Önce Hafif Bir Atıştırma Verin: Yatmadan önce ağır yemeklerden kaçınılmalıdır. Ancak hafif bir atıştırma (örneğin, bir dilim muz veya yoğurt) uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

Sonuç olarak çocukların akademik başarılarını etkileyen faktörlerin başında sağlıklı bir uyku düzeni gelmektedir. Velilerin ve eğitimcilerin, çocukların uyku alışkanlıklarını desteklemesi ve uyku hijyenine dikkat etmesi, hem okul başarısını artırmak hem de genel gelişimi desteklemek açısından büyük önem taşır. Düzenli ve yeterli uyku alan çocuklar, hem sınıf içinde daha başarılı hem de günlük yaşamda daha dengeli bireyler olma yolunda önemli bir adım atmış olurlar. Bu nedenle, velilerin çocuklarının uyku düzenlerine dikkat etmeleri ve sağlıklı bir uyku alışkanlığı kazandırmaları, çocuklarının akademik başarılarını artırmanın en etkili yollarından biridir. Çocukların sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmeleri için düzenli ve yeterli uyku almaları büyük önem taşımaktadır.

ÇOCUKLARDA MAHREMİYET EĞİTİMİ: BEDENİM BANA AİT

- T.C. Sağlık Bakanlığı Hitit Üniversitesi Çorum Erol Olçok Eğitim Ve Araştırma Hastanesi / Kreş Birimi, 'Okul Öncesi Dönemde Mahremiyet Eğitimi (3-6 Yaş)', Çorum İl Sağlık Müdürlüğü, 1/02/2024, 29/04/2025, minikemeleklercorumeh.saglik.gov.tr/TR-1073959/okul-oncesi-donemde-mahremiyet-egitimi-3-6-yas.html
- KALENDER ERGÜL Lamia, 'Çocuk ve Mahremiyet', Kemal Sayar, t.y., 29/04/2025, kemalsayar.com/insana-dair/cocuk-ve-mahremiyet
- ERASLAN Emin, KOÇI Zehra, KORKUT Nafiye, ERTEM Ebubekir, 'Çocuklarda Mahremiyet Bilinci', 2023, s:11-15, s:29-43 www.aile.gov.tr/media/129755/cocuklardamahremiyetbilincikitabi.pdf

Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi: Psikolojik Bir Yaklaşım

Çocukların sağlıklı gelişim süreçlerinde, mahremiyet eğitimi kritik bir yer tutar. Bu eğitim, bireylerin bedenleri üzerindeki haklarını, kişisel sınırlarını ve duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını sağlar. Mahremiyet, yalnızca cinsel sağlık ve güvenlik açısından değil, aynı zamanda bireylerin kendilik duygusu, öz güven ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı bir biçimde gelişebilmesi için de temel bir unsurdur. Çocuklar, mahremiyetin farkına vardıklarında, kendilerini daha güvende hissederler ve toplumsal normlara uygun, saygılı ilişkiler kurma becerisi kazanırlar.

Mahremiyetin Tanımı ve Çocuğun Gelişimindeki Önemi

Mahremiyet, genellikle kişisel alanın ve bedenin korunmasını ifade eder. Bir bireyin, başkalarından ve toplumdan bağımsız olarak kendini ifade etme hakkına sahip olması, sınırlarını belirleyebilmesi, duygusal ve fiziksel güvenliğini sağlama kapasitesine sahip olması anlamına gelir. Çocuklar, erken yaşlardan itibaren mahremiyetle ilgili farkındalık geliştirmeye başlarlar. Bu farkındalık, ilk başlarda sadece bedenin farkında olma düzeyinde olsa da, ilerleyen yıllarda toplumsal ve bireysel ilişkilerde sağlıklı sınırlar koyabilme becerisiyle pekişir.

Çocukların mahremiyet eğitimine erken yaşlarda başlamaları, onların duygusal ve psikolojik gelişimlerine olumlu katkılar sağlar. Mahremiyet eğitimi, çocuğun bedenini tanıması, bedenine sahip çıkması, başkalarının sınırlarına saygı duyması, kişisel alanını koruması ve başkalarına kendi sınırlarını ifade edebilmesi için temel becerileri kazandırır. Bu beceriler, sağlıklı bir ö zsaygı ve öz güvenin temellerini oluşturur. Ayrıca, mahremiyet eğitimi çocuklara "hayır" demeyi öğretir, bu da onların başkalarının isteklerine karşı durabilme ve kendi-

lerini savunma becerilerini geliştirir.

Çocuklarda Mahremiyet Eğitiminin Psikolojik Temelleri

Çocuklarda mahremiyet eğitimi, psikolojik açıdan oldukça derin bir anlam taşır. Bu eğitim süreci, çocukların kendilik bilincinin gelişmesine, duygusal zekalarının artmasına ve sağlıklı sınırlar koyabilmelerine olanak tanır. Çocuklar, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve bu bedenin, başkalarının izni olmadan kimse tarafından dokunulamayacağı fikrini erken yaşlarda içselleştirmelidirler. Bunun yanı sıra, çocuklar başkalarının da kişisel alanlarına saygı göstererek, sosyal ilişkilerinde sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmayı öğrenmelidirler.

Çocukların mahremiyetle ilgili duygusal bir farkındalık geliştirmeleri, onların güvenliğini sağlamak için önemlidir. Özellikle, kötü niyetli kişilerden korunmak adına, çocukların bedenlerine karşı sahip oldukları hakları bilmesi ve başkalarının onları rahatsız etmemesi için sınırlarını koymaları gereklidir. Mahremiyet eğitimi, bir çocuk için yalnızca cinsel sağlık açısından değil, aynı zamanda toplumsal normlar ve kişisel sınırlar hakkında bilgi edinmek adına kritik bir adımdır. Bu eğitim, çocuğun özgürlük ve güvenlik duygusunun gelişmesine de katkı sağlar.

Mahremiyet Eğitimi Nasıl Verilir?

Çocuklara mahremiyet eğitimi verirken eğitimin içeriği ve şekli çocuğun yaşına, gelişim seviyesine ve kültürel koşullara göre uyarlanmalıdır. Ancak genel hatlarıyla çocuklara mahremiyet eğitimi verirken dikkat edilmesi gereken temel noktalar şunlardır:

1. Yaşa Uygun Bilgi Sunumu

Çocuklara mahremiyet eğitimi verirken bilgilerin yaşa uygun şekilde verilmesi çok önemlidir. Küçük yaşlardaki çocuklar, basitçe bedenlerini tanıyıp,

“benim bedenim” gibi kavramlarla mahremiyet farkındalığına sahip olurlar. Örneğin bir yaşındaki bir çocuk, basitçe vücudunun farklı bölümlerini öğrenmeye başlar. Üç yaşında ise, kişisel alanın ne olduğunu, başkalarına dokunmanın veya başkalarının kendilerine dokunmasının uygun olup olmadığını anlamaya başlarlar. Bu dönemde, çocuklara bedenlerini savunmaları gerektiği öğretilmelidir. Beş yaşından sonra ise çocuklar, mahremiyetle ilgili daha detaylı bilgiler alabilir başkalarına “hayır” demek, özel bölgelere kimseyi dokundurmamak gibi beceriler kazandırılabilir.

2. Açık ve Net İletişim

Çocuklara mahremiyet eğitimi verirken açık ve net bir dil kullanmak gereklidir. Çocuklar, mahremiyetle ilgili kavramları ancak anlaşılır bir şekilde öğrendiklerinde içselleştirebilirler. Bu nedenle, mahremiyetle ilgili temel terimler (beden, özel alan, kişisel alan, başkalarının sınırlarına saygı gösterme vb.) basit bir dil ile anlatılmalıdır. Ayrıca, çocuklar bu konularda bir şeyler öğrenirken herhangi bir durumda rahatsız olduklarında bunu ifade edebilmeleri için cesaretlendirilmeli ve onlara güven verilmelidir.

3. Sınır Koyma ve Saygı Gösterme

Çocuklara sınır koymayı öğretmek, mahremiyet eğitiminde kritik bir yer tutar. Bu eğitim, çocukların “hayır” demeyi öğrenmeleri ve kendilerini savunabilmeleri açısından önemlidir. Aynı zamanda, başkalarının da kişisel sınırlarına saygı göstermeyi öğrenmeleri, sosyal becerilerin gelişimine büyük katkı sağlar. Çocukların birinin sınırlarını ihlal etmemesi gerektiği, bu tür davranışların hoş karşılanmadığı ve kişisel alan ihlalinin sağlıksız bir şey olduğu öğretilmelidir. Bu süreç, özellikle başkalarına dokunmanın, onları zorlamanın ve istenmeyen davranışların önlenmesinin sağlandığı bir eğitim süreci olmalıdır.

4. Model Olmak

Çocuklar, çevrelerinden çok şey öğrenirler. Ebeveynler, öğretmenler ve diğer yetişkinler, çocuklar için önemli birer rol modelidir. Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle, mahremiyet eğitimi verirken yetişkinlerin

de kendi sınırlarını belirlemeleri ve başkalarına saygı göstererek hareket etmeleri gereklidir. Örneğin bir çocuk ebeveyninin başkalarının kişisel alanına saygı gösterdiğini ve sınırlarını net bir şekilde koyduğunu gözlemlediğinde, bu davranışları kendi hayatına adapte eder. Yetişkinlerin, çocuklara sadece teorik bilgi sunması değil, aynı zamanda mahremiyetin günlük hayatta nasıl uygulandığını da göstermesi gereklidir.

Mahremiyet Eğitimi ve Toplumsal Güvenlik

Çocuklarda mahremiyet eğitimi, toplumsal güvenlik açısından da büyük bir öneme sahiptir. Mahremiyet sınırlarının ihlal edilmesi, çocuğun yalnızca psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda



fiziksel güvenliğini de tehlikeye atabilir. Özellikle cinsel istismar gibi durumlarla mücadelede, çocukların bedenlerine ve sınırlarına saygı gösterilmesi gerektiği öğretilmelidir. Bu eğitim, çocukları kötü niyetli kişilerden koruyacak önemli bir savunma mekanizması oluşturur. Çocuklar, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, başkalarına nasıl hayır demeleri gerektiğini, birinin onları rahatsız ettiğinde hangi adımları atmaları gerektiğini bilmelidirler. Mahremiyet eğitimi, sadece bireysel güvenlik açısından değil, aynı zamanda toplumsal sorumluluk açısından da önemlidir.

Çocuklar, toplumsal kuralları öğrenerek başkalarına saygı gösteren ve aynı zamanda kendi sınırlarını

net bir şekilde ifade edebilen bireyler haline gelirler.

Çocuklarda mahremiyet eğitimi, sadece bedensel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik bir süreçtir. Bu eğitim, çocuğun sağlıklı bir birey olarak gelişebilmesi için kritik öneme sahiptir. Mahremiyet, çocuğun kendini tanıması, bedensel haklarını savunabilmesi, başkalarına saygı göstermesi ve toplumsal ilişkilere saygılı bir şekilde katılması açısından temeldir. Eğitim sürecinde, yaşa uygun bilgiler verilmeli, açık iletişim kurulmalı, sınır koyma ve saygı gösterme alışkanlıkları kazandırılmalıdır. Bu sayede çocuklar, hem bireysel güvenliklerini hem de toplumsal sağlığı güvence altına almış olurlar.



ÇOCUKLARIN DUYGUSAL ZEKÂSINI GELİŞTİRME YOLLARI

- Aydın, B., & Kaya, A. (2011). Duygusal zekâ: Tanımı, boyutları ve gelişimi. Eğitim ve Bilim.
- Goleman, D. (1995). Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, H. (2010). Çocuklarda empati gelişimi ve eğitimi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The socialization of emotional competence. Educational Psychologist.
- Akin, A. (2009). Duygusal zekâ ve akademik başarı ilişkisi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.
- Öztürk, C. (2012). Okul öncesi dönemde duyguların tanınması ve ifade edilmesinde öğretmen davranışlarının etkisi.

Duygusal zekâ, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıyabilme, anlayabilme, düzenleyebilme ve bu bilgileri sosyal ilişkilerde kullanabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Goleman, 1995). Bu tanım, yalnızca psikolojik bir yeterliliği değil; aynı zamanda sosyal, bilişsel ve davranışsal gelişimi kapsayan çok boyutlu bir yetkinliğe işaret eder. Çocukluk dönemi ise bu yeterliliğin temellerinin atıldığı, biçimlendiği ve gelişiminin en açık şekilde gözlemlenebildiği bir süreçtir. Özellikle erken çocukluk ve ilkökul dönemi, çocuğun duygularla ilk tanıştığı, onları adlandırmaya ve düzenlemeye başladığı, sosyal bağlamlarda başkalarının duygularını fark etmeye ve bu doğrultuda tepkiler vermeye çalıştığı çok kritik evrelerdir. Bu nedenle duygusal zekâ, çocuğun tüm gelişim alanlarını etkileyen temel bir yapı taşıdır.

Duygusal zekânın gelişimi rastlantısal ya da yalnızca doğuştan gelen bir yetenek değildir. Aksine, çocukların çevreleriyle kurdukları ilişkiler, içinde büyüdükleri duygusal iklim, maruz kaldıkları dilsel ve sosyal uyarılar, model aldıkları yetişkin tutumları gibi birçok değişken bu gelişimi şekillendirir. Bu noktada hem ebeveynlere hem öğretmenlere hem de daha geniş anlamda toplumun tüm bireylerine düşen sorumluluklar vardır. Duygusal zekâ, yalnızca bireysel başarıya katkıda bulunmakla kalmaz; aynı zamanda çocukların ahlaki gelişimlerini, başkalarıyla olan ilişkilerini, çatışmaları nasıl çözdüklerini, toplumsal rolleri nasıl içselleştirdiklerini ve en önemlisi, yaşam doyumlarını da derinden etkiler. Bu nedenle bu gelişimin desteklenmesi, bireyin yalnızca psikolojik sağlamlığını değil, sosyal bütünleşmesini de güçlendiren temel bir eğitimsel süreçtir.

1. Aile Ortamının Rolü ve Ebeveyn Tutumları

Aile, çocuğun ilk sosyal çevresi olmanın ötesinde, duygusal zekânın gelişiminde birincil ve yönlendirici bir kaynaktır. Çocuğun duygularını tanıması, ifade etmesi, kabul görmesi ya da bastırılması; tamamen ebeveynlerin tutumlarına, kullandıkları

dile ve sergiledikleri davranışlara bağlıdır. Yapılan araştırmalar, çocukların duygularına karşı duyarlı, kabul edici ve yönlendirici bir yaklaşım sergileyen ebeveynlerin çocuklarında duygusal farkındalık ve öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu



göstermektedir (Denham et al., 2007).

Örneğin, çocuk ağladığında bu davranışı "ağlama", "abartma", "sen erkek değil misin?" gibi yargılayıcı veya reddedici ifadelerle karşılayan bir ebeveyn, çocuğun kendi duygularını değersizleştirmesine, bastırmasına ve içselleştirmesine neden olabilir. Ayrıca ebeveynlerin kendi duygularını nasıl ifade ettikleri de çocuk için model oluşturur. Sürekli öfkeli, duygularını bastıran ya da aşırıduygusal

tepkiler veren bir ebeveyn, çocuğa sağlıklı duygu düzenleme örüntüleri sunabilir. Bunun aksine, duygularını açıkça ifade eden, ihtiyaçlarını net biçimde dile getiren ve kriz anlarında sakin kalmayı başarabilen ebeveynler, çocuklarına da benzer stratejileri kazandırır. Ebeveynin kendi duygularıyla kurduğu sağlıklı ilişki, çocuğun duygusal gelişimi üzerinde doğrudan etkilidir.

2. Duygusal Farkındalık ve Duygu Dilinin Geliştirilmesi

Çocuğun duygusal zekâsının ilk bileşeni olan duygusal farkındalık, onun kendi duygularını tanıyabilmesi, adlandırabilmesi ve nedenlerini



anlayabilmesi anlamına gelir. Bu beceri, yaşamsal kararların temelini oluşturur çünkü birey, duygularını tanımadan onları yönetemez. Bu nedenle erken yaşlardan itibaren çocuklara duygu dili kazandırmak büyük önem taşır. Duyguları ifade etmeyi öğretmek için öncelikle çocuğun duygularını yaşamasına alan tanınmalı, duygular hakkında açık bir iletişim ortamı yaratılmalıdır.

Duygu kartları, duygulu yüz ifadeleri, masal

kitapları, hikâye anlatımları gibi araçlar, çocukların duyguları tanımasını ve sözcük dağarcığına katmasını kolaylaştırır. Bir hikâye kahramanının yaşadığı duygular üzerine sorular yöneltmek ("Sence o anda neden böyle hissetti?", "Sen olsaydın ne yapardın?") hem empati gelişimini hem de içsel farkındalığı destekler. Bu tür dilsel uyarılar, yalnızca çocuğun ifade becerilerini değil; aynı zamanda duygusal belleğini de geliştirerek duygusal durumlarına dair farkındalık kazandırır.

3. Öz Düzenleme ve Kendini Kontrol Becerileri

Duygusal zekânın temel bileşenlerinden biri olan öz düzenleme, bireyin duygularını kontrol edebilmesi, uygun tepkiler verebilmesi ve içsel dengeyi koruyabilmesidir. Bu beceri, özellikle okul öncesi ve ilköğretim döneminde hızla gelişir ve yaşam boyu sürdürülen sosyal uyumun temel taşlarından biridir. Öz düzenleme becerileri gelişmemiş çocuklar; öfke, hayal kırıklığı ya da engellenme gibi durumlarda yoğun tepkiler gösterebilir, dürtüsel davranabilir ya da ilişkilerinde sorunlar yaşayabilirler.

Bu alandaki gelişim için çocuklara "duygu düzenleme stratejileri" öğretilmelidir. Örneğin, nefes egzersizleri, duygularını resmetme, kendini sakinleştirme yolları üzerine düşünme (bir köşeye geçip sakinleşme, oyuncakla zaman geçirme gibi) gibi yöntemler etkili araçlardır. Ancak bu yöntemlerin kalıcı hale gelmesi, düzenli pratik yapılmasına ve çocuğun bunları içselleştirmesine bağlıdır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklara bu stratejileri modellemesi ve hatırlatıcı roller üstlenmesi gerekir. Öz düzenleme, yalnızca bireysel sakinleşmeyi değil, sosyal ilişkilere uygun davranmayı da beraberinde getirir. Bu nedenle çocukların toplumsal yaşamda kabul gören davranışları sergileyebilmesi için bu becerilerin erken yaşta desteklenmesi kritik öneme sahiptir.

4. Empati ve Sosyal Farkındalık

Duygusal zekânın belki de en insani yönlerinden biri olan empati, başkalarının duygularını anlayabilme ve bu duygulara uygun biçimde karşılık verebilme yetisidir. Empati, çocuklarda başkalarının ihtiyaçlarını fark etme, iş birliği yapma, yardımlaşma ve şiddetten uzak çözüm yolları üretme becerilerinin temelini oluşturur. Yapılan araştırmalar, empatik kapasitesi yüksek bireylerin sosyal ilişkilerde daha başarılı olduklarını, akran zorbalığına daha az



başvurduklarını ve toplumsal değerlere daha bağlı olduklarını ortaya koymaktadır (Yılmaz, 2010). Empati gelişimini desteklemek için çocuklara farklı bakış açıları sunmak, onları başkalarının duygularını düşünmeye teşvik etmek gerekir. "Sence Ali niye ağladı?", "Bu davranışını annen duysaydı ne hissederdi?" gibi açık uçlu sorular, çocuğun duygusal bilişini geliştirir. Masallar, dramalar, rol yapma oyunları, hikâyedeki karakterlerin yerine geçme çalışmaları, çocukların empati kurma yeteneklerini doğal yollarla güçlendirir. Ancak empati gelişimi yalnızca bilişsel bir süreç değil, aynı zamanda duygusal bir öğrenmedir. Bu nedenle çevrede empatik davranışların sergilenmesi, çocuğun bu davranışları içselleştirmesini kolaylaştırır.

5. Medyanın ve Dijital İçeriklerin Etkisi

Günümüzde çocuklar yalnızca yüz yüze sosyal ortamlarda değil, dijital ve sanal ortamlarda da

duygusal deneyimler yaşamaktadır. Çizgi filmler, bilgisayar oyunları, sosyal medya içerikleri ve reklamlar, çocukların duygu gelişimini etkileyen yeni mecralar haline gelmiştir. Bu içeriklerin bir kısmı şiddet, öfke, rekabet, cezalandırma gibi yoğun duygusal temalar içerebilir. Duygusal ifadelerin yapaylaştığı, empati yerine hız ve başarı odaklı tepkilerin ön plana çıktığı içerikler, çocuklarda sağlıklı duygusalörüntülerin gelişmesine neden olabilir. Ebeveynlerin bu noktada bilinçli bir dijital rehberlik yapmaları önemlidir. Çocuklarla birlikte içerik izlemek, içerikler üzerine konuşmak, karakterlerin yaşadığı duygulara dair sorular yöneltmek, duygusal kavrayışı geliştirmek için bir fırsata dönüştürülebilir. Ayrıca dijital dünyada geçirilen süreyi sınırlamak, gerçek hayatta duygu temelli oyunlara, etkinliklere ve ilişkilere daha fazla zaman ayırmak, çocuğun duygusal zekâsını



destekleyen sağlıklı bir medya kullanımı sağlar.

6. Toplumsal ve Kültürel Değerlerin Etkisi

Duygusal zekâ yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kültürel bir öğrenmedir. Toplamların duygulara bakışı, duyguların nasıl ifade edildiği, hangi duyguların ne ölçüde kabul gördüğü ya da bastırıldığı, çocukların duygusal gelişimini doğrudan etkileyen sosyal normları belirler. Örneğin bazı kültürlerde erkek çocukların ağlaması zayıflık olarak görülürken, bazı toplumlarda öfkenin bastırılması erdem kabul edilir. Bu tür toplumsal normlar, çocukların duygularla kurduğu ilişkiyi sınırlandırabilir ya da destekleyebilir.

Bu nedenle duygusal zekânın gelişimi için sadece bireysel çabalar değil, aynı zamanda toplumsal bir bilinçlenme gereklidir. Medyada, okulda, sokakta, sosyal ortamlarda duyguların açıkça konuşulduğu,

farklı duygulara saygı duyulduğu, empatik ilişkilerin yaygınlaştığı bir toplum yapısı; bireylerin duygusal zekâlarını özgürce geliştirebilecekleri bir zemin yaratır. Bu bağlamda, kültürel kodların yeniden inşası, duyguların bastırılmak yerine ifade edilmesine olanak sağlayacak yeni sosyal politikaların ve eğitim yaklaşımlarının geliştirilmesini gerektirir.

7. Bütüncül Bir Yaklaşım: Ortak Sorumluluk, Ortak Kazanım

Duygusal zekâ, yalnızca bireysel gelişim değil; aynı zamanda toplumun duygusal sağlığı, sosyal uyumu ve barışçıl bir gelecek için de temel bir kazanımdır. Bu nedenle çocuğun duygusal gelişimi, yalnızca ebeveynlerin ya da öğretmenlerin görevi olarak görülmemeli; toplumun her bireyinin katkı sunabileceği bir sorumluluk alanı olarak ele alınmalıdır. Belediyelerden medyaya, eğitim sisteminden sanat kurumlarına kadar tüm sosyal aktörler, çocukların duygusal zekâlarını destekleyecek programlara, içeriklere ve uygulamalara yatırım yapmalıdır.

Ayrıca duygusal zekâ eğitimi, yalnızca “duygu tanıma” etkinlikleriyle sınırlı bırakılmamalı; karar verme, ahlaki gelişim, toplumsal sorumluluk ve aktif yurttaşlık gibi daha geniş boyutlarla entegre edilmelidir. Bu sayede çocuklar, yalnızca kendi duygularını değil, başkalarının haklarını da önemseyen; çatışmaları barışçıl yollarla çözebilen; duygularını hem bireysel hem toplumsal düzeyde anlamlandırabilen bireyler olarak yetişebilirler.

Duygusal zekâ, çocukların yaşamlarının tüm alanlarında etkili olan çok boyutlu bir gelişim alanıdır. Bu gelişim, kendiliğinden ya da yalnızca yaşla birlikte ilerleyen bir süreç değil; bilinçli, sistemli ve çok paydaşlı bir yaklaşımla desteklenmesi gereken dinamik bir yapıdır. Aile, okul, medya ve toplum iş birliğiyle oluşturulacak güvenli, duyarlı ve destekleyici çevreler; çocukların duygularını tanımalarını, anlamlandırmalarını, düzenlemelerini ve başkalarının duygularına karşı duyarlılık geliştirmelerini sağlayacaktır. Böylelikle sadece bireysel mutluluk değil; toplumsal barış, dayanışma ve sosyal adaletin temelleri de duygusal zekâ ile atılmış olacaktır.

- Salman, U., Özdemir, S., Salman, A. B., & Özdemir, F. (2016). Özel öğrenme güçlüğü "Disleksi". İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi
- Balci, E. (2019). Disleksi hakkında öğretmen görüşleri ve karşılaşılan sorunlar. Ege Eğitim Dergisi.

DİSLEKSİ NEDİR ?

Disleksi, bir öğrenme bozukluğudur ve genellikle okuma, yazma ve heceleme becerilerinde zorluklara yol açar. Bu durum, kişinin zeka seviyesiyle doğrudan ilişkili değildir; yani disleksiği olan bireyler genellikle normal ya da üstün zekaya sahip olabilirler. Disleksi, beyin işleyişindeki farklılıklardan kaynaklanır ve dil bilgilerini işleme biçiminde zorluk yaşanmasına neden olur. Bu durum, okuma ve yazma becerilerinin yanı sıra, matematiksel işlemler ve yön duygusu gibi diğer becerilerde de sorunlara yol açabilir.

Disleksisi olan bireyler, okuma sırasında kelimeleri ters veya yanlış okuyabilirler. Hecelemekte de zorluk çekerler ve bazı harfleri, özellikle "b" ve "d", "p" ve "q" gibi benzer şekillerdeki harfleri karıştırabilirler. Yazarken doğru harf sırasını oluşturmak ve kelimeleri doğru yazmakta güçlük çekebilirler. Bununla birlikte, dikkatlerini uzun süre bir noktada tutmada zorlanabilirler ve okuma yaparken anlam kaybı yaşayabilirler. Bu, öğrenme sürecini yavaşlatabilir ve kişiyi hem eğitimsel hem de duygusal olarak zorlayabilir.

Disleksinin kesin nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte genetik faktörlerin büyük bir rol oynadığı düşünülmektedir. Aile üyeleri arasında disleksi olan bireylerin bulunması, bir kişinin bu durumu geliştirme olasılığını artırabilir. Bunun yanı sıra beyin fonksiyonları ve yapısındaki farklılıklar da disleksiye yol açabilir. Beynin dil işleme alanlarındaki sinirsel farklılıklar, bu durumu tetikleyebilir. Ayrıca çevresel faktörler ve erken yaşlarda yaşanan bazı stresler veya travmalar da disleksi etkileyebilir.

Disleksinin tedavisi, tamamen bir iyileşme sağlamak yerine belirtilerin yönetilmesine ve bireyin öğrenme sürecinin desteklenmesine yöneliktir. Erken teşhis ve uygun eğitim, disleksisi olan bireylerin başarılı olmasına yardımcı olabilir. Özel eğitim yöntemleri ve terapiler, okuma ve yazma becerilerini geliştirmeyi hedefler. Kişiyi özel eğitim programları ve dil terapileriyle, bireylerin dil becerileri desteklenir. Ayrıca, sesli kitaplar, okuma yazılım programları ve diğer teknolojik araçlar, bireylerin öğrenme sürecini

kolaylaştırabilir. Psikolojik destek de önemlidir, çünkü disleksisi olan bireyler, bu durumun getirdiği zorluklarla başa çıkabilmek için duygusal destek alabilirler.

Disleksisi olan bireyler, doğru eğitimle, destekle ve azimle yaşamlarında başarılı olabilirler. Her bireyin ihtiyaçları farklıdır, bu nedenle tedavi süreci kişiyi özel olarak şekillendirilir ve disleksiği olan kişinin güçlü yönleri ortaya çıkartılmaya çalışılır.

Disleksi Neden Olur ?

Disleksinin ortaya çıkmasının kesin bir nedeni yoktur ancak birkaç faktörün bir araya gelmesiyle bu durum gelişebilir. En önemli etkenlerden biri genetik yatkınlıktır. Disleksisi olan bireylerin ailelerinde de aynı öğrenme zorluklarını yaşayan kişilerin bulunması, bu durumu genetik olarak aktarılabilirliğini gösteriyor. Yani, disleksinin kalıtsal bir yapısı olabilir.

Bir diğer etken, beyin yapısı ve işleyişi ile ilgilidir. Disleksisi olan bireylerin beyinlerinde, dil işleme ve okuma becerileriyle ilgili alanlarda farklılıklar olabilir. Bu farklar, kişinin harfleri, kelimeleri tanıma ve işleme süreçlerinde zorluk yaşamasına yol açabilir. Beynin belirli bölgelerindeki işlev bozuklukları, disleksiye tetikleyen biyolojik faktörler arasında yer alır.

Disleksiğin gelişmesinde, beyin kimyasallarının ve nörotransmitterlerin rolü de büyüktür. Beyindeki kimyasal denge, sinir hücrelerinin iletişim kurmasını sağlar ve bu dengenin bozulması, okuma ve yazma becerilerini etkileyebilir. Bu biyolojik etmenler, disleksiği olan kişilerin dil becerilerinde zorluk yaşamasına yol açabilir.

Çevresel faktörler de disleksinin gelişmesinde etkili olabilir. Erken çocukluk döneminde yaşanan stres, travma veya düşük kaliteli eğitim fırsatları, dil ve okuma becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, erken yaşlarda okuma ve yazma becerilerine yeterince odaklanılmaması da bu durumun gelişmesine katkıda bulunabilir.



Son olarak, fonolojik farkındalık eksikliği, disleksiği olan bireylerde sıkça görülen bir durumdur. Fonolojik farkındalık, harfleri ve sesleri ayırt etme yeteneği ile ilgilidir. Bu beceri, okuma ve yazma için oldukça önemlidir, ve bu becerinin yeterince gelişmemesi, disleksinin ortaya çıkmasına yol açabilir. Genel olarak disleksinin nedenleri; genetik, biyolojik ve çevresel faktörlerin birleşimi ile şekillenir. Bu etmenler bir arada çalışarak bireylerin dil becerilerinde zorluklar yaşamasına sebep olabilir.

Disleksi Türleri Nelerdir ?

Disleksi, farklı türlerde görülebilen bir öğrenme bozukluğudur. Her bireyin disleksi deneyimi farklı olabilir ve belirtiler de kişiden kişiye değişir. Ancak genel olarak disleksi türleri, bireyin hangi becerilerde zorluk yaşadığına bağlı olarak sınıflandırılabilir.

Fonolojik Disleksi (Okuma Disleksisi)

Fonolojik disleksi, okuma ve heceleme ile ilgili en yaygın disleksi türüdür. Bu türde, bireyler kelimelerin seslerini tanımakta ve hecelemede zorlanırlar. Seslerin birbirine benzer olmasından dolayı, okuma sırasında harf ve kelimeleri karıştırabilirler. Bu durum, sözcükleri doğru okuma ve yazma becerilerini olumsuz etkiler. Fonolojik disleksi, genellikle okuma hızını ve doğru okuma becerisini azaltır.

Görsel Disleksi (Harf Tanıma Zorluğu)

Görsel disleksi, okuma sırasında harflerin veya kelimelerin görsel tanınmasında zorluk yaşanmasıyla kendini gösterir. Bireyler, harfleri ya da kelimeleri doğru bir şekilde algılayamayabilir, harfleri ters okuyabilir veya bazı harfleri birbirine karıştırabilirler. Bu tür disleksi, görsel algı ile ilgilidir ve okuma sırasında doğru harfleri ayırt etmekte güçlük yaşanmasına neden olur.

Hızlı Erişim Disleksisi (Kelime Bulma Zorluğu)

Bu tür disleksi, bireylerin kelimeleri doğru bir şekilde hatırlamakta ve hızlı bir şekilde bulmakta zorlandıkları bir durumdur. Hızlı erişim disleksisi olan bireyler, doğru kelimeleri telaffuz etmekte güçlük çekebilirler ve bu da okuma ve yazma hızlarını olumsuz etkiler. Ayrıca, dil becerileri ve konuşma hızında da zorluklar yaşanabilir. Bu tür disleksi, çoğunlukla kelimelerin zihinde hızlı bir şekilde bulunamamasıyla ilgilidir.

Motor Disleksisi (Yazma Zorluğu)

Motor disleksi, yazılı ifadelerde zorluklarla kendini gösterir. Bu tür disleksiye sahip bireyler, yazarken harfleri doğru sırayla yerleştirememek, yazma hızında zorluk yaşamak ve yazılı metni düzgün yazmamak gibi sıkıntılarla karşılaşabilirler.

Yazının biçimi de genellikle dağınık olabilir. Motor disleksi, ince motor becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanabilir ve yazılı iletişimde belirgin sorunlara yol açar.

Karmaşık Disleksi (Birden Fazla Belirtiye Sahip Olan Disleksi)

Karmaşık disleksi, birden fazla disleksi türünün bir arada görüldüğü bir durumdur. Birey, hem fonolojik, hem görsel, hem de motor becerilerinde zorluklar yaşayabilir. Bu tür disleksi, daha karmaşık ve çok yönlü belirtilere yol açar, dolayısıyla tedavi ve destek süreci daha kapsamlı olabilir. Karmaşık disleksi, farklı beceri alanlarında sorunlar yaşandığı için bireylerin eğitimi daha özelleştirilmiş olmalıdır.

Dilsel Disleksi (Dil Anlama Zorluğu)

Dilsel disleksi, özellikle dilin anlamını anlamakta ve dil bilgisi kurallarına uymakta zorlanan bireylerde görülür. Bu tür disleksi, okuma ve yazma ile ilgili sorunların yanı sıra, dilin doğru bir şekilde anlaşılması ve kullanılması noktasında da zorluklar yaşanmasına neden olabilir. Dilsel disleksi, dil becerilerini anlamak ve ifade etmekte güçlük çeker. Her bir disleksi türü, bireyin öğrenme sürecini farklı şekilde etkileyebilir. Erken tanı ve uygun eğitim ile bu zorluklar aşılabılır ve bireylerin potansiyellerini en iyi şekilde kullanmaları sağlanabilir.

Disleksi Tedavisi Nasıl Yapılır ?

Disleksi tedavisi, bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir yaklaşımla yapılır ve amaç kişilerin okuma, yazma ve dil becerilerindeki zorlukları yönetmelerine yardımcı olmaktır. Disleksinin kesin bir tedavisi yoktur ancak doğru eğitim ve destekle disleksisi olan bireyler başarılı bir şekilde bu zorluklarla başa çıkabilir ve yaşamlarında önemli ilerlemeler kaydedebilirler. Disleksi tedavisi genellikle şu yöntemleri içerir:

İlk olarak disleksisi olan bir bireyin tedavi süreci, erken tanı ve doğru bir eğitimle başlar. Erken teşhis, tedavi sürecinde çok önemlidir, çünkü erken müdahale ile birey, dil becerilerini daha hızlı geliştirebilir. Bu nedenle, okuma veya yazma güçlükleri fark edildiğinde, bir uzman tarafından değerlendirilmesi gereklidir. Tedavi süreci genellikle özel eğitim yöntemlerine dayanır. Bu eğitim, okuma, yazma ve dil becerilerini geliştirmeye yönelik olarak tasarlanmış özel stratejiler kullanır. Disleksisi olan bireyler için kullanılan özel eğitim tekniklerinden biri fonolojik bilinç eğitimidir. Bu eğitim, bireyin sesleri tanımasına, hecelere ayırmasına ve kelimeleri doğru okumasına yardımcı olur. Özellikle

heceleme becerisinin geliştirilmesi önemlidir çünkü bu, okuma ve yazma sırasında karşılaşılan en büyük zorluklardan biridir. Bir diğer etkili tedavi yöntemi okuma terapisi. Bu terapi, bireyin okuma hızını ve doğruluğunu artırmaya yönelik yapılan çalışmaları içerir. Okuma terapisi sırasında, bireye sürekli ve belirli bir hızda okumayı öğreten materyaller verilir. Bu süreç, dikkat ve konsantrasyon gerektirdiğinden, birey okuma becerilerini geliştirirken aynı zamanda zihinsel esneklik de kazanır. Teknolojik yardımcı araçlar da disleksi tedavisinde önemli bir rol oynar. Bilgisayar yazılımları, sesli kitaplar, okuma destek araçları ve özel uygulamalar, disleksisi olan kişilerin okuma ve yazma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Örneğin; sesli okuma yapan yazılımlar, bireylerin gözden kaçırabileceği veya zorlanacağı kelimeleri doğru şekilde duymalarını sağlar. Ayrıca, yazılı metinleri sesli olarak dinleyerek anlamını daha iyi kavrayabilirler.

Psikolojik destek, disleksisi olan bireylerin tedavi sürecinde önemli bir unsurdur. Okuma ve yazma becerilerinde yaşanan zorluklar, duygusal zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, psikolojik destek ile öz güvenin artırılması, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Psikolojik destek, bireyin kendisini kabul etmesi ve öğrenme sürecine daha olumlu yaklaşabilmesi için yardımcı olabilir.

Disleksisi olan çocuklar için, okulda uygun eğitim planları (IEP veya bireyselleştirilmiş eğitim planı) oluşturulabilir. Bu planlar, öğrencinin özel ihtiyaçlarına göre öğretim yöntemlerini ve destek hizmetlerini belirler. Öğretmenler, bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurarak, öğrencinin gelişimini takip eder ve uygun düzeyde destek sağlar. Okulda disleksisi olan öğrencilere sesli kitaplar, özel yazılım veya ek süre gibi avantajlar sunulabilir.

Son olarak aile desteği de tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır. Aileler, çocuklarının tedavi sürecinde aktif bir rol oynayarak evde okuma ve yazma alıştırmaları yapmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, aileler disleksisi olan bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir, onlara moral vererek zorlayıcı anlarda cesaretlendirebilirler.

Genel olarak disleksi tedavisi çok yönlü bir yaklaşım gerektirir ve kişiye özel eğitim, terapi, teknoloji kullanımı ve psikolojik destekle desteklenir. Erken müdahale ve doğru eğitimle disleksisi olan bireyler başarılı bir şekilde bu durumu yönetebilir ve yaşam kalitelerini artırabilirler.

AREL KOLEJİ

DÜNYA İNSANI YETİSTİRİYORUZ



Anaokul

Ortaokul

İlkokul

Anadolu
Lisesi

Fen
Lisesi

www.arel.k12.tr
0212 550 49 30

