

# OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 134

2026



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÇOCUKLAR NASIL ÖĞRENİR?<br>ÖĞRENME SÜRECİNDE AİLENİN DESTEKLEYİCİ ROLÜ              | 2  |
| ÖZ-DEĞER VE ÖZ GÜVEN:<br>ÇOCUK GELİŞİMİNİN GÖRÜNMEYEN GÜCÜ                          | 5  |
| OYUNUN VE OYUNCAKLARIN ÇOCUKLARIN<br>PSİKOLOJİK VE SOSYAL GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ        | 8  |
| BİR ÇOCUĞUN DÜNYAYA GÜVENLE BAKABİLMESİ:<br>BAĞLANMA SÜRECİNDE ANNE VE BABANIN ROLÜ | 11 |
| MÜKEMMEL EBEVEYN YOKTUR,<br>YETERİNCE İYİ EBEVEYN VARDIR                            | 14 |
| BİRLİKTE ZAMAN: ÇOCUK-EBEVEYN BAĞLARINI GÜÇLENDİRMEK                                | 16 |



### 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



- Yavuzer, H. (2018). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (Çocukların öğrenme, motivasyon ve gelişim süreçlerini ebeveyn tutumlarıyla birlikte ele almaktadır.)
- Selçuk, Z. (2017). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Pegem Akademi.
- (Öğrenme süreçlerinin gelişimsel temellerini açıklayan temel başyuru kaynağıdır.)
- Senemoğlu, N. (2019). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Anı Yayıncılık.
- (Öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini ve bireysel farklılıkları ayrıntılı biçimde ele almaktadır.)
- Yörükoğlu, A. (2016). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- (Duygusal güven ve öğrenme arasındaki ilişkiyi açıklayan klasik bir kaynaktır.)

## ÇOCUKLAR NASIL ÖĞRENİR? ÖĞRENME SÜRECİNDE AİLENİN DESTEKLEYİCİ ROLÜ

Öğrenme, yalnızca okulda gerçekleşen bir süreç değildir. Çocuklar öğrenmeye doğdukları andan itibaren başlar ve bu süreç; ev ortamı, ebeveyn tutumları, duygusal güven ve günlük yaşam deneyimleriyle şekillenir. Anaokulu ve ilkökul döneminde çocukların öğrenme biçimleri, yetişkinlerden farklıdır. Bu yaş grubundaki çocuklar, bilgiyi dinleyerek değil; deneyimleyerek, oyun oynayarak, merak ederek ve tekrar ederek öğrenirler. Bu nedenle öğrenme sürecini anlamak, ebeveynlerin çocuklarına daha sağlıklı destek olmalarını sağlar.

Erken çocukluk döneminde öğrenmenin temelinde merak duygusu yer alır. Çocuklar bu dönemde çevrelerinde olup bitenleri anlamlandırmaya çalışır; gördükleri, duydukları ve deneyimledikleri her durum onlar için yeni bir öğrenme fırsatıdır. Sıkça sorulan “neden”, “nasıl” ve “niçin” soruları çocuğun yalnızca bilgi edinme isteğini değil; dünyayı anlamlandırma çabasını da yansıtır. Çocuk, sorular sorarak çevresini keşfeder; denemeler yapar ve zaman zaman hata yaparak öğrenir. Bu hatalar, öğrenme sürecinin doğal ve gerekli bir parçasıdır.

Ebeveynin bu merak karşısındaki tutumu, çocuğun öğrenmeye yönelik bakış açısını büyük ölçüde şekillendirir. Soruların geçiştirilmesi, sabırsızca cevaplanması ya da “şimdi bunun sırası değil” gibi ifadelerle ertelenmesi, zamanla çocuğun soru sorma isteğini azaltabilir. Buna karşılık, çocuğun merakının ciddiye alınması ve dinlenmesi, onun öğrenmeye değer verdiğini hissetmesini sağlar. Cevapların çocuğun yaşına uygun, sade ve anlaşılır biçimde verilmesi; bilginin korkutucu ya da zorlayıcı değil, ulaşılabilir olduğunu gösterir.

Her soruya hemen ve eksiksiz cevap vermek her zaman mümkün olmayabilir. Bu noktada ebeveynin, “Bunu birlikte araştıralım.” yaklaşımını benimsemesi oldukça değerlidir.

Birlikte kitaplara bakmak, kısa bir araştırma yapmak ya da gözlem yoluyla cevap aramak, öğrenmeyi paylaşılmış bir deneyime dönüştürür. Bu tür paylaşımlar, çocuğun öğrenmeyi yalnızca okulda yapılan bir etkinlik olarak değil; günlük yaşamın doğal bir parçası olarak görmesine yardımcı olur. Merakın desteklendiği ortamlarda çocuklar, denemekten ve hata yapmaktan çekinmez. Ebeveynin “yanlış yaptın” yerine “bir daha deneyelim” yaklaşımı,



çocuğun öğrenme sürecine güvenle katılmasını sağlar. Böyle bir ortamda çocuk, öğrenmenin sonuç odaklı değil; süreç odaklı bir yolculuk olduğunu fark eder. Bu da çocuğun öğrenmeye karşı içsel motivasyon geliştirmesine, yeni bilgilere açık olmasına ve keşfetme isteğini korumasına katkı sağlar. Anaokulu ve ilkokul döneminde öğrenme, büyük ölçüde oyun yoluyla gerçekleşir. Oyun; çocuğun problem çözme, dikkatini sürdürme, sırasını bekleme ve kurallara uyma gibi pek çok beceriyi doğal bir şekilde kazanmasını sağlar. Evde oynanan basit masa oyunları, birlikte yapılan yapbozlar ya da günlük yaşam içinde kurulan hayali oyunlar, çocuğun bilişsel gelişimini destekler. Bu noktada önemli olan oyunu yalnızca “zaman geçirme” aracı olarak değil, öğrenmenin bir parçası olarak görebilmektir.

Öğrenme sürecinde çocuğun duygusal durumu belirleyici bir rol oynar. Kendini güvende, kabul edilmiş ve anlaşılmış hisseden çocuklar; yeni bilgileri öğrenmeye, denemeye ve soru sormaya daha açıktır. Duygusal güven ortamı, çocuğun hata yapmaktan korkmadan öğrenme sürecine katılmasını sağlar. Oysa kaygılı, sürekli eleştirilen ya da başarısı üzerinden değerlendirilen çocuklarda öğrenme; keşif ve merak duygusundan uzaklaşıp bir zorunluluk hâline gelebilir. Bu durum çocuğun dikkatini sürdürmesini, bilgiyi anlamlandırmasını ve kalıcı öğrenme sağlamasını zorlaştırabilir. Ebeveyn tutumları, çocuğun öğrenmeye karşı geliştirdiği içsel motivasyonu doğrudan etkiler. Sonuca odaklanan yaklaşımlar, çocuğun “doğru yapma” baskısı yaşamasına neden olabilirken süreci öne çıkaran yaklaşımlar çocuğun çabasını değerli hissetmesini sağlar.



Örneğin, yapılan bir ödevde yalnızca doğru sayısına dikkat çekmek yerine, çocuğun gösterdiği emek, sabır ve deneme isteğinin fark edilmesi, öğrenmenin anlamını değiştirir. “Ne kadar doğru yaptın?” ifadesi yerine, “Bu soruyu çözerken pes etmedin.”, “Zorlanmana rağmen denemeye devam ettin” gibi geri bildirimler, çocuğun öğrenme sürecine olan güvenini artırır.

Duygusal olarak desteklenen çocuklar, hata yapmayı öğrenmenin doğal bir parçası olarak görmeye başlar. Hata yaptığında eleştirileceğini düşünen çocuk, risk almaktan ve yeni şeyler denemekten kaçınabilir. Oysa hatanın kabul edildiği ve üzerinde birlikte düşünüldüğü bir ortamda çocuk, hem problem çözme becerilerini geliştirir hem de öğrenmeye karşı daha esnek bir tutum kazanır. Bu yaklaşım, çocuğun yalnızca akademik değil; duygusal dayanıklılığını da güçlendirir. Ayrıca ebeveynin sakin, sabırlı ve destekleyici tutumu, çocuğun öğrenme sürecinde yaşadığı zorlanmaları daha kolay aşmasına yardımcı olur. Çocuğun duygularının fark edilmesi ve ifade edilmesine alan tanınması, öğrenmenin sürdürülebilir olmasını sağlar. Kendini güvende hisseden çocuk, öğrenmeye daha istekli olur; öğrenme sürecini bir baskı değil, gelişimin doğal bir parçası olarak algılar. Bu nedenle öğrenme ortamının yalnızca fiziksel değil, duygusal olarak da güvenli olması büyük önem taşır.

Her çocuğun öğrenme hızı ve öğrenme biçimi farklıdır. Bazı çocuklar dinleyerek, bazıları görerek, bazıları ise yaparak daha kolay öğrenir. Kardeşler arasında bile bu farklılıklar görülebilir. Bu nedenle çocuğu başkalarıyla kıyaslamak yerine, kendi gelişim süreci içinde değerlendirmek daha sağlıklı bir yaklaşımdır. Ebeveynin çocuğun güçlü olduğu alanları fark etmesi ve bu alanlar üzerinden destek sunması, öğrenme sürecini daha verimli hâle getirir.

Okul sürecinde karşılaşılan zorluklar, öğrenmenin doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Çocuklar zaman zaman ödev yapmak istemeyebilir, dikkatlerini toplamakta zorlanabilir ya da öğrenmeye karşı motivasyon kaybı yaşayabilirler. Bu tür durumlar, çoğu zaman bir isteksizlikten çok; yorgunluk, duygusal zorlanma ya da gelişimsel ihtiyaçlardan kaynaklanır. Bu nedenle çocuğu “isteksiz”, “tembel” ya da “dikkatsiz” gibi etiketlerle tanımlamak yerine yaşadığı güçlüğün nedenini anlamaya çalışmak çok daha yapıcı bir yaklaşımdır.

Örneğin okuldan yorgun gelen bir çocuktan uzun süre masada oturmasını beklemek, öğrenme sürecini daha da zorlaştırabilir. Bu noktada kısa süreli, net ve düzenli çalışma alışkanlıkları oluşturmak daha etkilidir. On beş–yirmi dakikalık odaklanmış çalışmalar, aralarda verilen kısa molalarla desteklendiğinde çocuğun dikkatini sürdürmesi kolaylaşır. Çalışma süresinin çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olması, öğrenmenin sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

Motivasyon düşüklüğü yaşandığında ebeveynin yaklaşımı belirleyici olur. Sürekli hatırlatmalar, baskı ya da karşılaştırmalar çocuğun isteğini azaltabilir. Bunun yerine küçük hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşıldığında çabanın fark edildiğini göstermek, çocuğun öğrenmeye yeniden yönelmesine yardımcı olur. “Bu kadar çalıştın ama hâlâ bitmedi” yerine, “Bugün bu kadarını yapabilmen çok güzel, yarın devam edebiliriz” gibi ifadeler çocuğun kendine olan güvenini destekler.

Öğrenme ortamının düzeni de dikkat ve motivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Televizyonun açık olduğu, gürültülü ya da dağınık bir ortamda çocuğun odaklanması zorlaşabilir. Sessiz, sade ve düzenli bir çalışma alanı; öğrenmeyi kolaylaştıran bir çerçeve sunar. Aynı zamanda çalışma saatlerinin mümkün olduğunca belli bir rutine oturtulması, çocuğun zihinsel olarak bu sürece hazırlanmasına yardımcı olur.

Unutulmamalıdır ki her çocuğun öğrenme temposu farklıdır. Zorlanılan anlar, öğrenmenin başarısız olduğu anlamına değil; çocuğun desteğe ihtiyaç duyduğunu gösterir. Ebeveynin sabırlı, anlayışlı ve cesaretlendirici tutumu, çocuğun bu zorlukları aşmasında en güçlü desteklerden biridir. Bu yaklaşım sayesinde çocuk, öğrenmeyi kaçınılması gereken bir sorumluluk değil; adım adım ilerlenen bir gelişim süreci olarak görmeye başlar.

Sonuç olarak öğrenme süreci yalnızca akademik başarıya odaklanan bir yolculuk değildir. Bu süreçte kazanılan merak duygusu, problem çözme becerisi, hata yapabilme cesareti ve öğrenmeye karşı geliştirilen tutum, çocuğun yaşam boyu taşıyacağı becerilerin temelini oluşturur. Anne ve babanın destekleyici, anlayışlı ve gerçekçi yaklaşımı çocuğun öğrenmeyi bir zorunluluk değil; keşfedilecek bir alan olarak görmesine yardımcı olur.

- Yavuzer, H. (2012). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Erikson, E. H. (1963). Childhood and Society. Norton.
- Harter, S. (2012). The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. Guilford Press.

## ÖZ-DEĞER VE ÖZ GÜVEN: ÇOCUK GELİŞİMİNİN GÖRÜNMEYEN GÜCÜ



Çocukların büyüme yolculuğunda gördüğümüz pek çok şey vardır: boylarının uzaması, kelime haznelerinin artması, kalem daha doğru tutmaları, yazılarının güzelleşmesi... Bir de görünmeyen ama bütün bu gelişmelerin arkasındaki itici güçler vardır. İşte öz değer ve öz güven, tam da bu görünmeyen güçlerdendir. Çocuğun kendini nasıl gördüğünü, ne kadar değerli hissettiğini ve "yapabilirim" duygusunu belirler. Bu nedenle yalnızca akademik başarı için değil, sağlıklı bir ruhsal gelişim ve güçlü sosyal ilişkiler için de temel bir ihtiyaçtır.

Öz değer, çocuğun kendisini olduğu gibi değerli görmesi, yalnızca başarılı olduğunda değil, hata yaptığı da sevebilir olduğunu hissetmesidir. "Ben önemliyim, sevilen biriyim" duygusu öz-değerin özünü oluşturur. Özgüven ise çocuğun kendi becerilerine inanması, karşılaştığı bir problemi çözebileceğine, yeni bir şeyi öğrenebileceğine dair inancıdır. Yani öz-değer "ben değerliyim", özgüven ise "ben yapabilirim" cümlesiyle özetlenebilir. Bu iki yapı birbiriyle yakından bağlantılıdır ve birlikte çocuğun hayata nasıl baktığını belirler.

Okul öncesi ve ilkokul yılları, öz-değer ve özgüvenin temellerinin atıldığı çok kritik dönemlerdir. Çünkü çocuk bu yıllarda ilk defa anne-baba dışında yetişkinlerle ilişkiler kurar, akranlarıyla kıyaslanır, başardığı ve başaramadığı durumlarla karşılaşır. Önceden yalnızca oyun ortamında deneyimlediği başarı ve başarısızlık duygusunu artık akademik ortamlarda yaşamaya başlar. Bu dönemde çocuklara verilen mesajlar, kullanılan dil ve ebeveyn tutumları onların iç dünyasında kalıcı izler bırakır.

Çocuğun öz güveni yalnızca sürekli övülerek gelişmez; aksine, her istediği yapılan, hiç zorlanmasına izin verilmeyen çocuklar çoğu zaman gerçek hayatta güçlkle karşılaştıklarında çabucak vazgeçebilirler. Öz güveni destekleyen asıl deneyimler; denemek, yanılmak, tekrar denemek ve sonunda başarmaktır. Çocuğun ayakkabısını kendi bağlaması daha uzun sürebilir, döker, dağıtır, zaman kaybı olur; fakat tam da bu süreçte "başarabildim" duygusu filizlenir. Hatasız ve pürüzsüz bir çocukluk değil, güven içinde hata yapabilmeye izin verilen bir çocukluk özgüveni besler.

Öz değer gelişiminde en etkili faktörlerden biri koşulsuz kabul duygusudur. Çocuk, yalnızca uslu durduğunda, yüksek not aldığı da ya da "mükemmel" davrandığında değil; sınırları zorladığında, zorlandığında, yoğun duygular yaşayıp ağladığında da sevildiğini hissetmelidir. Ebeveynin verdiği mesaj "davranışın yanlış ama sen değerlisin" olduğunda çocuk hata ile kendi değerini ayırmayı öğrenir. Böylece eleştiri duyduğunda yıkılmak yerine düzeltmeye yönelebilir.

Kıyaslama ise hem öz değeri hem özgüveni zedeleyen önemli bir tuzaktır. "Ablan daha düzenli", "Arkadaşın senden daha hızlı öğreniyor", "Bak o yapıyor" gibi cümleler çocukta yetersizlik ve değersizlik duygularını besler. Her çocuğun gelişim hızı ve güçlü yönleri birbirinden farklıdır. Bir çocuk resimde parlayabilirken diğeri sporda daha başarılı olabilir.

Önemli olan çocuğun başkalarıyla değil, kendi gelişim yolculuğunda önceki haline kıyasla attığı adımların fark edilmesidir.

Öz güveni desteklemenin en etkili yollarından biri de çocuğun çabasını fark etmektir. Sadece sonuca odaklanan bir yaklaşım, "başarılıysan değerlisin" mesajını verir. Bunun yerine "çok emek verdin", "denemeye devam ettin", "vazgeçmedin" gibi ifadeler, çocuğun kendi çabasını görmesini sağlar. Böylece çocuk yalnızca kazandığında değil, denediğinde de kendini yeterli hisseder. Bu tutum, ilerleyen yıllarda karşılaşacağı sınav ve zorlayıcı durumlarla baş ederken çok güçlü bir psikolojik dayanıklılık kazandırır.

Okul ortamı da çocuğun öz güven gelişiminde önemli bir sahnedir. Sınıfta söz alabilmesi, fikrinin dinlenmesi, hata yaptığı da küçük düşürülmemesi, öğretmenin sabırlı ve destekleyici yaklaşımı çocuğun öğrenmeyle kurduğu ilişkiyi doğrudan etkiler. Evde ise söz hakkı verilmesi, basit kararları kendisinin almasına fırsat tanınması - örneğin giyeceği kıyafeti seçmesi, oyununu planlaması-çocuğa "benim düşüncelerim önemli" mesajını verir. Bu da öz-değerin en açık göstergelerinden biridir.

Zaman zaman çocukların çekingen, kaygılı ya da içe kapanık dönemleri olabilir. Bu durum her zaman öz güven eksikliği anlamına gelmez. Bazı çocukların mizacı daha sessiz ve sakin olabilir. Öz güven; yüksek sesle konuşmak, herkesin önünde olmak, sürekli önde görünmek demek değildir. Özgüvenli bir çocuk bazen çekinerek de olsa ihtiyacı olduğunda yardım isteyebilir, hata yaptığında bunu kabul edebilir ve yeniden deneme cesaretini gösterebilir. Yani öz güven, “Ben mükemmelim” değil, “Hatalarım ve eksiklerimle birlikte değerliyim” diyebilmektir.

Klinik uygulamalarda ve araştırmalarda sık önerilen, günlük yaşamda uygulanabilir bazı yaklaşımlar:

**Sonuç yerine çabaya odaklanın:** “Birincilik aldın” yerine “çok emek verdin, denemekten vazgeçmedin” demek, içsel motivasyonu güçlendirir.

**Hata yapma hakkı tanıyın:** Dökülen süt temizlenir, kırılan kule yeniden yapılır; önemli olan, öğrenmenin devam edebilmesidir.

**Sorumluluk verin:** Basit ev görevleri, küçük kararlar, oyunu planlama gibi deneyimler çocuğun “katkı var” duygusunu artırır.

**Duygularını isimlendirmesine yardımcı olun:**

“Şu an hayal kırıklığı yaşıyor olabilirsin” demek, duygularla baş etmeyi öğretir ve benlik saygısını destekler.

**Güçlü yönlerini görün:** “Arkadaşlarına yardım etmeyi seviyorsun”, “yaratıcı fikirlerin var” gibi geri bildirimler çocukta içsel değer algısını besler.

**Model olun:** Ebeveynin kendi hatasını kabul edebilmesi, “yanıldım ama düzelteceğim” diyebilmesi çocuk için en güçlü öğrenme biçimidir.

Sonuç olarak, öz-değer ve özgüven; ölçülemeyen ama çocuğun tüm gelişim alanlarını etkileyen görünmeyen bir güçtür. Akademik başarıdan önce çocuğun kendini değerli hissetmesi, sevmeye layık olduğunu bilmesi ve elinden gelenin en iyisini yapabileceğine inanması gerekir. Ebeveyn olarak hata yapmaktan korkmadan, mükemmel olmaya çalışmadan ama sevgi, sabır ve tutarlılıkla atılan küçük adımlar; çocukların iç dünyasında büyük karşılıklar bulur. Çocuğunuza verebileceğiniz en kıymetli hediyelerden biri, ona “sen değerlisin ve yapabilirsin” duygusunu hissettirmektir. Bu duygu, yaşam boyu onun yanında taşıyacağı en güçlü destek olacaktır.



- Aline, V. M. (1981). Play Therapy.
- Botton, S. C. et al. (2006). The efficacy of play therapy.
- Ginsburg, K. P. (2007). The importance of play.
- Landreth, G. L. (2012). Play Therapy: The Art of the Relationship.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base.

## OYUNUN VE OYUNCAKLARIN ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK VE SOSYAL GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ

Oyun, çocuklar için yalnızca eğlenceyi vaat eden bir etkinlik değil; dünyayı tanıma, duyguları ifade etme ve sosyal beceriler geliştirme yoludur. Özellikle erken çocukluk ve ilköğretim döneminde oyun, çocuğun kendisini ve çevresini anlamlandırıldığı en doğal öğrenme alanı olarak kabul edilmektedir. Bu dönemlerde oyun ve oyuncaklar, çocuğun psikolojik ve sosyal gelişiminin temel yapı taşları arasında yer almaktadır; çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal alanlardaki gelişimini bütüncül biçimde desteklemektedir.

Gelişim psikolojisi literatürü, oyunun çocuk gelişimi üzerindeki etkisini uzun yıllardır vurgulamakta ve oyunu çocuğun temel gelişim dili olarak ele almaktadır. Çocuklar, henüz duygularını ve düşüncelerini sözel olarak yeterince ifade edemedikleri dönemlerde oyun aracılığıyla iç dünyalarını dışa vurabilmektedir. Bu yönüyle oyun, çocuk için yalnızca bir eğlence değil; aynı zamanda bir iletişim, öğrenme ve uyum aracıdır.

### Oyunun Psikolojik Gelişime Katkısı

Oyun, çocuğun duygusal dünyasını düzenlemesine ve kendini ifade etmesine olanak tanır. Çocuklar oyun sırasında yaşadıkları korkuları, kaygıları, sevinçleri ve çatışmaları sembolik yollarla ortaya koyar. Bu durum, çocuğun duygularını tanımasına, kabul etmesine ve düzenlemesine yardımcı olur. Özellikle rol oynama oyunları ve hayal gücüne dayalı etkinlikler, çocuğun içsel yaşantılarını güvenli bir ortamda ifade etmesini sağlar.

Ayrıca oyun, çocuğun benlik algısının ve özgüveninin gelişiminde önemli bir rol oynar. Başarı duygusu yaratan oyunlar, çocuğun kendine olan güvenini artırırken; problem çözmeye dayalı oyunlar öz yeterlik duygusunu destekler. Gelişim psikolojisi

alanındaki araştırmalar, oyun yoluyla elde edilen bu kazanımların çocuğun psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.



### Oyunun Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

Oyun, çocukların sosyal beceriler kazandığı ve toplumsal kuralları öğrendiği önemli bir öğrenme alanıdır. Anasınıfı ve ilköğretim döneminde çocuklar oyun aracılığıyla paylaşmayı, sıra bekleme, iş birliği yapmayı ve kurallara uymayı öğrenir. Grup oyunları, çocuğun alımlı ilişkilerini geliştirmesine ve sosyal uyum becerileri kazanmasına katkı sağlar.

Ayrıca oyun, empati gelişimini destekleyerek çocuğun başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamasına yardımcı olur. Rol oyunları ve dramatik oyunlar,

çocuğun farklı sosyal rolleri deneyimlemesine olanak tanır. Bu deneyimler, çocuğun sosyal ilişkilerde daha esnek, anlayışlı ve uyumlu davranışlar sergilemesini destekler.

### Ebeveynle Oynanan Oyunların Önemi

Özellikle ebeveynle birlikte oynanan oyunlar, çocuğun kendini güvende hissetmesini destekleyen en önemli etkileşim alanlarından biridir. Ebeveynin oyuna aktif, kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tutumla katılması; çocuğun duygusal güvenliğini ve bağlanma ilişkisini güçlendirir.



Araştırmalar, ebeveynle düzenli olarak oyun oynayan çocukların sosyal uyumlarının daha güçlü olduğunu, davranış problemlerinin ise daha az görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Ebeveynle oynanan oyunlar, çocuğun iletişim becerilerini geliştirirken aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini de güçlendirmektedir. Bu süreçte önemli olan oyunun öğretici olması değil; ebeveynin çocuğa eşlik etmesi ve onun liderliğini kabul etmesidir. Kısaca vurgulamak gerekirse;

### **Ebeveynle oynanan oyunlar:**

- Çocuğun kendini değerli ve güvende hissetmesini sağlar.
- Ebeveyn-çocuk bağına güçlendirir.
- Davranış problemlerinin azalmasına yardımcı olur.
- Okul uyumunu ve sosyal ilişkileri destekler.

Bu oyunlarda ebeveynin çocuğu yönlendirmesi değil, çocuğun oyununa eşlik etmesi esastır.

### **Oyuncakların Gelişimsel Önemi**

Oyuncaklar, oyunun somut araçları olarak çocuğun gelişim sürecinde önemli bir yer tutar. Oyunağın pahalı ya da teknolojik olması değil; çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve ilgi alanlarına uygun olması önemlidir. Yapbozlar, masa oyunları gibi yapılandırılmış oyuncaklar dikkat, sabır ve problem çözme becerilerini desteklerken; bloklar, figürler, sanat materyalleri gibi yapılandırılmamış oyuncaklar çocuğun yaratıcılık ve hayal gücünün gelişimine katkı sağlar.

Oyuncaklar aynı zamanda çocuğun duygusal dünyasına dair önemli ipuçları sunar. Çocuğun oyun sırasında seçtiği oyuncaklar ve kurduğu oyun temaları, onun yaşantıları ve duygusal ihtiyaçları hakkında bilgi verebilir.

### **Oyuncaklar Çocuklara Ne Kazandırır?**

Çocuğun oynadığı oyuncaklar, onun gelişim alanlarını doğrudan etkiler.

### **Psikolojik gelişim açısından:**

- Duygularını tanıma ve ifade etme
- Kaygı ve korkularını oyun yoluyla dışa vurma
- Özgüven ve benlik saygısının gelişmesi
- Problem çözme ve dikkat becerilerinin artması

### **Sosyal gelişim açısından:**

- Paylaşma ve iş birliği
- Kurallara uyma ve sıra bekleme
- Empati kurma
- İletişim becerilerinin gelişmesi.

### **Ebeveynlere Yönelik Akademik Temelli Öneriler**

- Oyuncak seçiminde çocuğun gelişim düzeyi ve ilgi alanları dikkate alınmalıdır.
- Günlük kısa süreli ancak nitelikli oyun etkileşimi, uzun fakat ilgisiz geçirilen zamandan daha etkilidir.
- Oyunda çocuğun liderliğinin kabul edilmesi, özerklik ve özgüven gelişimini destekler.
- Dijital oyunlar sınırlı tutulmalı, fiziksel ve sosyal etkileşim içeren oyunlara öncelik verilmelidir.

### **Okul Rehberlik Birimi Olarak Neleri Önemsiyoruz?**

Rehberlik birimi çalışmalarında oyun;

- Çocuğu tanıma ve gözlem etme
- Sosyal beceri geliştirme
- Duygusal farkındalık kazandırma
- Önleyici rehberlik çalışmaları

amacıyla etkili bir araç olarak kullanılmaktadır.

Oyun temelli etkinlikler, çocukların kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve güvenli bir ortamda öğrenmelerine olanak sağlar.

- Bowlby, J. (2012). Bağlanma (Çev. T. V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- (Bağlanma kuramının Türkiye'deki en temel ve güvenilir çeviri kaynağı)
- Ainsworth, M. D. S. (2015). Bağlanma ve Gelişim (Çev. D. Öngen). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (Anne-baba tutumları ve güvenli bağlanma ilişkisi açık ve veli dostu bir dille ele alınmaktadır.)
- Öngider, N. (2013). Anne-baba ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri. Psikyatride Güncel Yaklaşımlar,
- Gürşimşek, I. (2014). Erken çocukluk döneminde bağlanma ve sosyal-duygusal gelişim. Eğitim ve Bilim, 39(176), 202-215.
- Seven, S. (2011). Güvenli bağlanmanın çocukların sosyal becerileri üzerindeki etkisi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,

## BİR ÇOCUĞUN DÜNYAYA GÜVENLE BAKABİLMESİ: BAĞLANMA SÜRECİNDE ANNE VE BABANIN ROLÜ

Çocuğun doğumuyla birlikte başlayan en temel gelişim süreçlerinden biri bağlanmadır. Bağlanma, çocuğun bakım veren yetişkinle kurduğu duygusal bağdır ve yalnızca bebeklik dönemine özgü bir kavram değildir. Anaokulu ve ilkököl yıllarında da bu bağ şekillenmeye, güçlenmeye ve çocuğun yaşamına yön vermeye devam eder. Çocuğun kendisini güvende hissetmesi, dünyayı keşfederken arkasında onu destekleyen bir yetişkin olduğunu bilmesi, sağlıklı gelişimin temel taşlarından biridir.

Bağlanma kuramına göre çocuk, kendisi için önemli olan yetişkinin tutumlarına bakarak dünya hakkında bir anlam oluşturur. **“İhtiyaç duyduğumda yanımda olur mu?”, “Duygularım anlaşılır mı?”, “Hata yaptığımda da sevilir miyim?”** gibi soruların cevapları, çocuğun iç dünyasında yer eder. Anne ve babanın tutarlı, ilgili ve duyarlı yaklaşımı, çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesini destekler. Güvenli bağlanan çocuklar, hem evde hem okul ortamında daha rahat uyum sağlar; kendilerini ifade etme, yardım isteme ve ilişki kurma konusunda daha cesur davranabilirler.

Günlük yaşamda bağlanmayı destekleyen anlar çoğu zaman küçük ve fark edilmeden geçebilir. Sabah okula giderken edilen kısa bir sohbet, vedalaşırken göz teması kurmak, akşam eve gelindiğinde günün nasıl geçtiğini gerçekten dinlemek bağlanmayı güçlendiren önemli temaslardır. Çocuk, anne ya da babasının kendisiyle ilgilendiğini yalnızca söylenen sözlerden değil, ayrılan zamandan ve verilen tepkilerden hisseder. Özellikle duygusal olarak zorlandığı anlarda, **“abartıyorsun”** ya da **“bunda üzülecek bir şey yok”** demek yerine, **“bunun seni zorladığını fark ediyorum”** şeklindeki bir yaklaşım çocuğun anlaşıldığını hissetmesini sağlar.

Anaokulu ve ilkököl döneminde sık karşılaşılan ayrılık anları, bağlanmanın görünür hâle geldiği durumlardır. Okula başlama, sınıf değişikliği ya da öğretmenden ayrılma gibi süreçlerde çocuklar kaygı yaşayabilir. Evde kurulan güvenli bağ, bu tür geçiş dönemlerini daha sağlıklı atlatalmalarına yardımcı olur. Anne ve babanın ayrılık anlarında net, sakin ve güven veren bir tutum sergilemesi, çocuğun okul ortamında kendini daha güvende hissetmesini destekler. Uzayan vedalar ya da kararsız davranışlar, çocuğun kaygısını artırabilirken; kısa, tutarlı ve sevgi dolu vedalar çocuğa **“geri döneceğim”** mesajını verir.

Sınır koyma ve disiplin, bağlanma sürecinin ayrılmaz ve tamamlayıcı bir parçasıdır. Güvenli bağlanma, çocuğun her isteğinin sınırsızca karşılanması anlamına gelmez; aksine, çocuğun hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu bilmesi ve bu sınırların tutarlı biçimde korunması, kendini güvende hissetmesini sağlar. Sınırların net olmadığı ya da sürekli değiştiği ortamlarda çocuk, neyin doğru neyin yanlış olduğunu kestirmekte zorlanır ve bu durum kaygıyı artırabilir. Tutarlı sınırlar ise çocuğa, dünyada bir düzen olduğu ve yetişkinlerin bu düzeni koruduğu mesajını verir.

Bağlanmayı güçlendiren disiplin anlayışında temel amaç cezalandırmak değil, öğretmektir. Davranışa odaklanan, açıklayıcı ve sakin bir yaklaşım çocuğun kendini değersiz hissetmesini önler. **“Sen zaten hep böylesin”** gibi kişiliğe yönelik ifadeler yerine, **“Bu davranışın doğru değil”** şeklinde yapılan geri bildirimler, çocuğun benlik algısını korur. Bu yaklaşım, çocuğun hem sınırı öğrenmesini hem de ilişki içinde kalabilmesini sağlar.

Özellikle erken yaşlarda çocuklar, sınırlar aracılığıyla kendilerini kontrol etmeyi ve duygularını düzenlemeyi öğrenirler.

Anne ve babanın sınır koyarken sergilediği tutum, bağlanmanın niteliğini doğrudan etkiler. Öfkeyle verilen tepkiler, uzun açıklamalar ya da tehdit içeren ifadeler çocuğun mesajı anlamasını zorlaştırırken; kısa, net ve kararlı açıklamalar daha etkili olur. Örneğin, “Şu an oyunu bırakman zor olabilir, bunu anlıyorum; ancak yemek zamanı ve oyunu kapatıyoruz” gibi bir ifade, hem çocuğun duygusunu kabul eder hem de sınırı net biçimde ortaya koyar. Bu tür yaklaşımlar, çocuğun anlaşıldığını hissetmesini sağlarken aynı zamanda kurallara uyum becerisini destekler.

Sevginin koşulsuz olduğunun açıkça hissettirilmesi, disiplin sürecinin en kritik noktalarından biridir. Çocuk, yaptığı davranış nedeniyle reddedilmediğini, ilişkinin zarar görmediğini bilmelidir. **“Bu davranışı doğru bulmuyorum ama seni seviyorum”** mesajı, çocuğun iç dünyasında güven ve denge oluşturur. Bu güven duygusu sayesinde çocuk, hata yapmaktan korkmadan öğrenir, sorumluluk alır ve zamanla kendi davranışlarını düzenleyebilme becerisi geliştirir. Böylece sınırlar, bağlanmayı zedeleyen değil; aksine onu güçlendiren bir yapı hâline gelir.

Bilimsel araştırmalar, erken çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin, çocuğun ilerleyen yıllardaki sosyal ilişkileri, akademik uyumu ve duygusal dayanıklılığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, okul ortamında öğretmenleriyle daha sağlıklı ve iş birliğine dayalı ilişkiler kurabilmekte; yetişkinlere güven duyma, yardım isteme ve sınırları kabul etme konusunda daha esnek davranabilmektedir.





Bu çocuklar, öğretmenlerini bir otorite figüründen çok, destek alabilecekleri bir rehber olarak algılama eğilimindedir. Sosyal ilişkiler açısından bakıldığında, güvenli bağlanmaya sahip çocukların akranlarıyla iletişim kurmada daha girişken olduğu, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme konusunda daha az zorlandığı görülmektedir. Bu çocuklar, oyun kurma, paylaşma, sırayla oynama ve grup içinde yer alma gibi sosyal becerileri daha kolay geliştirebilmektedir. Aynı zamanda yaşanan anlaşmazlıklarda öfke, içe kapanma ya da saldırganlık yerine, duygularını ifade etme ve çözüm arama yollarını daha sık kullanabildikleri belirtilmektedir. Erken dönemde **“anlaşıldığını”** ve **“kabul edildiğini”** hisseden çocuk, sosyal ortamlarda da kendini ifade etmekten çekinmez.

Araştırmalar, güvenli bağlanmanın çocukların empati becerilerini desteklediğini ve başkalarının duygularını fark etme kapasitesini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu durum, çocukların arkadaşlık ilişkilerinde daha duyarlı, iş birliğine açık ve sürdürülebilir bağlar kurmasına katkı sağlar. Sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar karşısında tamamen geri çekilmek yerine, ilişkiyi onarmaya yönelik çaba gösterebilmeleri de güvenli bağlanmanın önemli bir yansımasıdır. Bu açıdan bağlanma, yalnızca aile içinde sınırlı kalan bir süreç değil; çocuğun okul yaşamına, arkadaşlıklarına ve ilerleyen yıllarda kuracağı tüm sosyal ilişkilere temel oluşturan güçlü bir gelişim alanıdır.

Sonuç olarak, anne ve babanın mükemmel olması değil, yeterince iyi, ilgili ve tutarlı olması güvenli bağlanma için yeterlidir. Günlük yaşamın içinde kurulan sıcak temaslara, dinlenildiğini ve anlaşıldığını hissettiren yaklaşımlar, çocuğun kendisiyle ve dünyayla kurduğu ilişkinin temelini oluşturur. Güvenle bağlanan çocuklar, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dayanıklı olur ve hayata daha sağlam adımlarla ilerler.

## MÜKEMMEL EBEVEYN YOKTUR, YETERİNCE İYİ EBEVEYN VARDIR

- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*.
- Fearon, R. M. P., Groh, A. M., Bakermans Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., & Roisman, Attachment and developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2017). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*.
- Siegel, D. J. (2020). *The developing mind* (3rd ed.). Guilford Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The power of showing up*. Ballantine Books.

Ebeveynlik süreci, özellikle anaokulu ve ilkökull yıllarında, çocuğun hızla değişen duygusal ve davranışsal ihtiyaçlarıyla birlikte yoğun bir sorumluluk alanı yaratır. Bu dönemde ebeveynler, çocuklarının gelişimini destekleme çabası içinde kendi tutumlarını sıkça gözden geçirir. “Bu yaklaşım doğru mu?”, “Çocuğum bundan nasıl etkilenir?” gibi sorular, ebeveynliğin doğal bir parçasıdır. Ancak bu içsel değerlendirme süreci, zamanla kusursuz olma beklentisine dönüştüğünde, ebeveyn-çocuk ilişkisinde esnekliğin azalmasına ve ilişkisel zorlanmaların artmasına yol açabilir.

Günümüz ebeveynliği, sadece çocuğun ihtiyaçlarıyla değil, aynı zamanda dış dünyanın “idealize edilmiş” görüntüleriyle de mücadele etmektedir. Sosyal medyanın yarattığı “kusursuz ebeveynlik vitrini”, anne babaların kendilerini sürekli yetersiz hissetmelerine neden olan bir kıyaslama tuzağı yaratır. Oysa çocuğun ihtiyacı olan şey filtrelenmiş bir hayat değil, ebeveyninin gerçek ve sahici varlığıdır. Nitekim gelişim psikolojisi alanındaki güncel yaklaşımlar, çocukların sağlıklı ruhsal gelişimi için hatasız bir bakım ortamına değil genel olarak güvenli ve tutarlı bir ilişkiye ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır. Bu bakış açısı ebeveynliğin mutlak doğrularla değil, ilişki içinde kurulan anlamla şekillendiğini vurgular. Çocuğun ihtiyaçlarının her an doğru biçimde karşılanmasından çok ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olması belirleyici kabul edilmektedir.

“Yeterince iyi ebeveyn” kavramı psikanalist Donald Winnicott tarafından çocuğun gelişiminde kusursuz bakımın gerekli olmadığı fikrine dayanarak geliştirilmiştir. Winnicott’a göre, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına her zaman anında ve eksiksiz karşılık vermesi beklenmemelidir. Winnicott’ın bu yaklaşımı aynı zamanda çocuğa “optimal bir kırılma” alanı tanır. Ebeveynin her ihtiyacı saniyesinde karşılayamaması çocuğun bekleme,

arzularını ertelemeyi ve dış dünyanın gerçekleriyle baş etmeyi öğrenmesi için bir fırsattır. Eğer ebeveyn kusursuz bir uyumla çocuğun her boşluğunu anında doldursaydı çocuk kendi bağımsız kimliğini ve problem çözme yetisini geliştirecek alanı bulamazdı. Dolayısıyla ebeveynin “eksikliği”, aslında çocuğun gelişimsel “alanı” haline gelir.



Araştırmalar, çocuk gelişiminde asıl iyileştirici etkiye sahip olanın ilişki içinde yaşanan kopukluklardan sonra gerçekleşen “onarım süreçleri” olduğunu göstermektedir.

Ebeveynin sakinleştikten sonra çocuğa geri dönmesi, yaşanan duyguyu adlandırması ve kendi tepkisini sorumluluk alarak açıklaması çocuk için güçlü bir ilişkisel deneyim sunar. Bu süreç çocuğa ilişkilerin zorlanabileceğini ancak tamamen bozulmadığını öğretir.

Yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımı ebeveynin mükemmel düzenleyici olmasını değil çocuğun duygusal deneyimine eşlik edebilmesini merkeze alır. Bağlanma kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalar çocukların güven duygusunu ebeveynin her zaman doğru davranış göstermesinden çok stres anlarında bile ilişkiyi sürdürebilmesine bağlamaktadır. Süreklilik gösteren bu güvenli ilişki çocuğun duygusal gelişimi için temel bir



koruyucu faktördür. Güvenli bağlanan çocuklar, ebeveynlerinin de zaman zaman zorlandığını gözlemler; ancak bu zorlanmaların ilişkiyi sona

erdirmediğini deneyimler. Bu durum çocukların ilerleyen sosyal ilişkilerinde esneklik ve kendilik algısında olumlu bir yapı oluşturur.

Anaokulu ve ilkokul dönemindeki çocuklar, duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini henüz yapılandırma aşamasındadır. Bu nedenle yoğun öfke, ani ağlama ya da içe çekilme gibi tepkiler gelişimsel olarak beklenir. Ebeveynin bu tepkiler karşısında zorlanması ya da anlık olarak kontrol edici davranması tek başına olumsuz bir gelişim göstergesi değildir. Önemli olan bu anların sonrasında çocuğun duygusal deneyiminin görünür kılınmasıdır. Nitekim ilkokul çağındaki bir çocuğun hayal kırıklığını öfke yoluyla ifade etmesi karşısında ebeveynin sınır koyması gerekebilir. Ancak bu sınırın çocuğun duygusunu reddetmeden ve ilişkiyi koruyarak sunulması çocuğun içsel güven duygusunu destekler. Bu deneyimler çocuğun duygularının kabul edilebilir olduğunu ve zorlanma anlarında da yalnız kalmadığını hissetmesine katkı sağlar.

Mükemmel ebeveynlik beklentisi ebeveyn üzerinde sürekli bir performans baskısı yaratabilir. Bu baskı, ebeveynin kendi duygularını bastırmasına ve çocuğun olumsuz duygularını hızla ortadan kaldırma çabasına yol açabilir. Oysa nöro gelişimsel çalışmalar çocukların zorlayıcı duygularla karşılaşmalarının ve bu duygulara güvenli bir yetişkin eşliğinde alan tanınmasının duygusal düzenleme becerilerinin gelişimi için gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Yeterince iyi bir ebeveyn olabilmenin ön koşulu ebeveynin kendisine de “yeterince iyi” davranabilmesidir. Çocuğuna şefkat gösteren bir ebeveynin, hata yaptığı anlarda kendisine de aynı şefkati göstermesi (öz-duyarlılık) tükenmişliği önleyen en önemli faktördür.

Sonuç olarak yeterince iyi ebeveynlik, kusursuzluk değil sürdürülebilir ve onarılabilir bir ilişki kurabilme kapasitesidir. Sevgi, sınır, anlayış ve onarım bir arada olduğunda çocuklar kendilerini güvende hisseder. Anaokulu ve ilkokul yıllarında kurulan bu ilişki çocuğun akademik başarısının yanı sıra sosyal ve duygusal gelişimi için de güçlü bir temel oluşturur. Çocuklar hatasız ebeveynlerle değil, hatalarını fark edip ilişkiyi onarabilen ebeveynlerle sağlıklı biçimde gelişirler.

## BİRLİKTE ZAMAN: ÇOCUK-EBEVEYN BAĞLARINI GÜÇLENDİRMEK

Çocukların kendilerine, çevrelerine ve hayata dair geliştirdikleri bakış açısı; büyük ölçüde ebeveynleriyle kurdukları ilişki üzerinden şekillenir. Çocuk, kendini nasıl tanımlayacağını, duygularını ne kadar rahat ifade edebileceğini ve başkalarıyla nasıl bağ kuracağını bu ilk ilişkide deneyimler. Ebeveynle kurulan bağı; çocuğun sadece bugününü değil, ilerleyen yıllardaki özgüvenini, sosyal ilişkilerini, stresle başa çıkma becerilerini ve kendini değerli hissetme düzeyini de etkiler. Bu bağın güçlenmesinde belirleyici olan unsur ise çoğu zaman büyük sözler ya da özel anlar değil; günlük yaşamın içinde fark edilmeden geçen birlikte zamanlardır. Birlikte zaman, çocuğun “Ben görüyorum, duyuyorum ve benimle ilgileniliyor.” duygusunu yaşadığı anlardır. Bu duygu yerleştikçe çocuk, hem kendisiyle hem de çevresiyle daha güvenli bir ilişki kurmaya başlar.

Birlikte zaman, çocuğun “ben buradayım ve benimle ilgileniliyor” duygusunu yaşadığı anlardır. Bu duygunun yerleştiği her an, çocuğun iç dünyasında güven duygusunu besler. Güven duygusu gelişen çocuk, hem kendine hem de başkalarına karşı daha açık ve esnek olur.

### Birlikte Zaman Nedir?

Birlikte zaman, ebeveynle çocuğun aynı ortamda bulunmasından çok daha fazlasıdır. Aynı evde yaşamak, aynı masaya oturmak ya da aynı odada vakit geçirmek her zaman ilişki kurulduğu anlamına gelmez. Birlikte zaman; ebeveynin bedenlen olduğu kadar duygusal olarak da çocuğun yanında olduğu, çocuğun kendini fark edilmiş ve önemsenmiş hissettiği anlardır.

Bu zaman dilimlerinde ebeveynin dikkati bütünüyle çocuğa yönelmiştir. Dikkati dağıtan unsurlar geri planda kalır. Çocuk anlattıklarının gerçekten dinlendiğini, sorularının geçiştirilmediğini ve duygularının önemsendiğini hisseder. İşte birlikte



zamanı anlamlı ve güçlü kılan temel unsur da bu duygudur. Birlikte zaman her zaman özel etkinlikler ya da uzun planlar gerektirmez. Günlük hayatın içinde kendiliğinden ortaya çıkan pek çok an, bağ kurmak için güçlü fırsatlar sunar. Bir oyuna kısa süreli eşlik etmek, günün nasıl geçtiğini merak etmek, bir duyguyu fark edip adlandırmak ya da sessizce yan yana oturmak bile çocuk için anlamlı bir birlikte zaman deneyimi olabilir.

Bu anlarda önemli olan, ebeveynin çocuğu yönlendirmesi ya da öğretmesi değil, çocuğun dünyasına eşlik etmesidir. Oyun sırasında kuralları koymak yerine oyuna uyum sağlamak, anlatılan bir olayda çözüm sunmak yerine duyguyu anlamaya

çalışmak, çocuğun kendini kabul edilmiş hissetmesini sağlar.

Birlikte zamanın etkisi, süresinden çok niteliğiyle ilgilidir. Beş dakikalık gerçek bir temas, uzun ama dikkatin dağınık olduğu birlikteliklerden çok daha kalıcı izler bırakır. Bu anlarda çocuk, "Ben değerliyim." duygusunu yaşar ve bu duygu zamanla çocuğun



benlik algısının bir parçası hâline gelir.

**Çocuklar Duygusal Bağ Nasıl İnşa Eder?**

Çocuklar bağ kurarken yetişkinler gibi sözcüklere değil, deneyimlere odaklanır. Onlar için bağ; tekrar eden, tutarlı ve duygusal olarak güven veren yaşantılarla oluşur. Bir ebeveynin söylediği "Yanımdayım." cümlesi ancak davranışla desteklendiğinde anlam kazanır.

### **Çocuk;**

- Duygularını ifade ettiğinde dinlendiğini gördüğünde,
- Zorlandığında yalnız bırakılmadığında,
- Yanlış yaptığında ilişki kesilmediğinde,
- Sevinci paylaşıldığında ebeveynine güven duymayı öğrenir.

Bağlanma süreci mükemmel anlardan çok, onarılan anlarla güçlenir. Ebeveynlerin her zaman sakin, sabırlı ve doğru tepkiler vermesi mümkün değildir. Ancak önemli olan kopan bağı yeniden kurulabilmesidir. Ebeveynin fark edip geri dönmesi, özür dilemesi ya da duyguyu kabul etmesi çocuk için çok güçlü bir bağ deneyimidir.

Günlük yaşamda tekrar eden küçük temaslar; birlikte gülmek, kısa sohbetler etmek, oyun oynamak ve paylaşımda bulunmak, çocuğun zihninde ebeveyni güvenilir ve ulaşılabilir bir figür olarak konumlandırır. Bu güven, çocuğun dış dünyaya açılmasını ve yeni deneyimlere cesaretle yaklaşmasını sağlar.

### **Çocukla Paylaşılan Anları Çoğaltmak**

Birlikte zamanın artması, çoğu zaman büyük değişiklikler yapmayı gerektirmez. Daha çok günlük yaşamın içindeki anlara bilinçli şekilde eşlik etmeyi gerektirir. Gün içinde zaten var olan pek çok an, küçük dokunuşlarla bağ kurma fırsatına dönüşebilir.

- Okuldan sonra yapılan kısa sohbetler, gerçekten dinlenildiğinde anlam kazanır.
- Oyun oynarken yönlendirmek yerine çocuğu takip etmek, çocuğun liderlik duygusunu destekler.
- Gün içinde birkaç dakikalık kesintisiz temas, çocuğun kendini özel ve değerli hissetmesini sağlar.
- Günlük rutinler; yemek saatleri, hazırlık süreçleri ve uyku öncesi anlar, çocukla kurulan ilişkiyi besleyen ve bağı güçlendiren özel temas anlarına dönüşebilir.
- Birlikte yapılan küçük işler; masayı hazırlamak, eşyaları toplamak ya da bir işi birlikte tamamlamak çocuğun kendini aileye ait hissetmesini güçlendirir.
- Gün içinde yaşanan bir duyguyu fark edip adlandırmak, çocuğun duygusal farkındalığını artırır.
- Birlikte gülmek, espri yapmak ve keyifli anları paylaşmak ilişkinin sıcaklığını besler.
- Çocuğun anlattığı bir konuyu ciddiyetle dinlemek ve detaylarını merak etmek, çocuğun kendini önemli hissetmesini sağlar.

Birlikte zaman, özel etkinlikler planlamak değil; gündelik yaşamın içindeki anları fark etmek ile güçlenir. Bu anlar, ebeveyn için sıradan; çocuk için ise ilişki kurmanın temelidir.

# AREL KOLEJİ

## DÜNYA İNSANI YETİSTİRİYORUZ



Anaokul

Ortaokul

İlkokul

Anadolu  
Lisesi

Fen  
Lisesi

[www.arel.k12.tr](http://www.arel.k12.tr)  
0212 550 49 30



Global  
Schools  
Program



CollegeBoard  
Advanced Placement  
Program

