OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ | AYLIK DERGİ | SAYI: 135 | 2026

AREL KOLEJİ 1990



İÇİNDEKİLER

HER "HAYIR" BİR PROBLEM Mİ?
ÖFKE NÖBETLERİNİ ANLAMAK 2

GÜVEN, SINIR VE DUYGULAR:
ÇOCUKLARIN İÇ DÜNYASINA DOKUNABİLMEK 4

ÇOCUKLARLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK 6

ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME:
BEKLEMEYİ, DURMAYI VE YÖNETMEYİ ÖĞRENMEK 10

ÇOCUĞUN DİLİ OYUNDUR:
OYUNLA KENDİNİ İFADE ETMEK 14



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-2026 Yayın Kurulu: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



www.arel.k12.tr

Uzman Psikolojik Danışman | Kamuran BİRLİK

HER "HAYIR" BİR PROBLEM Mİ? ÖFKE NÖBETLERİNİ ANLAMAK

KAYNAK

- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. Bütün Beyinli Çocuk. Koridor Yayıncılık.
- Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi.
- Gordon, T. Etkili Anne Baba Eğitimi. Sistem Yayıncılık.
- Tarhan, N. Mutlu Çocuk Psikolojisi. Timaş Yayınları.
- Harvard University Center on the Developing Child. Erken Çocuklukta Duygusal Gelişim Araştırmaları (Türkçe özet kaynaklar üzerinden).

Çocukların zaman zaman ağlaması, öfkelenmesi, kendini yere atması ya da yüksek sesle tepki vermesi birçok ebeveyn için zorlayıcı olabilir. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde sık görülen öfke nöbetleri, çoğu zaman "şımarıklık", "inatçılık" ya da "söz dinlememe" olarak değerlendirilmektedir. Oysa çocukların yaşadığı öfke nöbetleri yalnızca bir davranış problemi değil; gelişimsel, duygusal ve iletişimsel bir sürecin yansıması olabilir. Bu nedenle önemli olan yalnızca çocuğun davranışını durdurmak değil, davranışın altında yatan ihtiyacı anlamaya çalışmaktır.

Çocuk gelişimi uzmanları, küçük yaş gruplarında beynin duyguları düzenleme becerisinin henüz tam olarak gelişmediğini belirtmektedir. Özellikle dürtü kontrolü, sabır, bekleme ve problem çözme gibi beceriler çocukluk döneminde zamanla gelişir. Bu nedenle çocuk istediği bir şey olmadığında hayal kırıklığını yönetmekte zorlanabilir. Bir oyuncağın alınmaması, ekran süresinin bitmesi, paylaşmak istememesi ya da yorgunluk gibi durumlar çocukta yoğun duygusal tepkilere neden olabilir.

Yapılan bilimsel araştırmalar da çocukların öfke nöbetlerinin çoğu zaman duygusal düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Daniel Siegel'in çocuk beynine yönelik çalışmaları, çocukların özellikle stres anlarında "mantıklı düşünme" becerisinden çok duygusal tepkilerle hareket ettiğini ortaya koymaktadır. Siegel'e göre çocuk yoğun duygular yaşadığında önce sakinleşmeye ve anlaşılmaya ihtiyaç duyar ancak bundan sonra sağlıklı iletişim kurulabilir.

Harvard Üniversitesi Gelişen Çocuk Merkezi tarafından yapılan araştırmalar da çocukların güvenli ve sakin yetişkinlerle kurduğu ilişkinin, duygusal gelişim üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Çocuk stres anında sakin kalan bir yetişkinle karşılaştığında zamanla kendi duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir.

Buna karşılık sürekli bağırılan, tehdit edilen ya da cezalandırılan çocuklarda kaygı düzeyinin arttığı ve öfke davranışlarının daha sık görülebildiği belirtilmektedir.

Öfke nöbeti sırasında ebeveynlerin verdiği tepkiler oldukça önemlidir. Çocuk bağırırken yetişkinin de bağırması çoğu zaman durumu daha da büyütebilir. Bunun yerine çocuğun duygusunu fark eden ve sınır koyabilen bir yaklaşım daha sağlıklı sonuçlar doğurur.



"Şu an çok kızgın olduğunu görüyorum ama vuramazsın." gibi ifadeler hem çocuğun duygusunun kabul edildiğini hissettirir hem de davranış sınırını korur. Çocukların öfke nöbetleri sırasında en çok ihtiyaç duyduğu şeylerden biri anlaşılmaktır. Çünkü çocuk çoğu zaman "Beni görün.", "Beni duyun." ya da "Bu duyguyla baş etmekte zorlanıyorum." mesajı vermektedir. Özellikle yoğun eleştiri, kıyaslama, sürekli "Uslu ol." baskısı ya da duyguların küçümsenmesi çocukların öfke davranışlarını artırabilmektedir.

Anne-babaların çocukların duygularını isimlendirmesine yardımcı olması oldukça önemlidir. "Şu an hayal kırıklığı yaşamış gibisin.", "Beklemek sana zor geldi galiba." gibi cümleler çocuğun kendi duygusunu tanımasına katkı sağlar. Araştırmalar, duygularını ifade edebilen çocukların problem çözme becerilerinin ve sosyal ilişkilerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Unutulmamalıdır ki her "hayır" çocuğun karakterine zarar vermez. Tam tersine sağlıklı sınırlar, çocukların güven duygusunu destekler. Önemli olan sınır koyarken çocuğun duygusunu yok saymamak ve onu utandırmadan rehberlik edebilmektir. Çocuklar sakinleşmeyi, duygularını yönetmeyi ve hayal kırıklığıyla baş etmeyi yetişkinlerden öğrenirler. Bu nedenle öfke nöbetleri yalnızca zorlayıcı anlar değil, aynı zamanda çocuğun duygusal gelişimini desteklemek için önemli fırsatlardır.



Uzman Psikolojik Danışman | Esra KUTLUER

GÜVEN, SINIR VE DUYGULAR: ÇOCUKLARIN İÇ DÜNYASINA DOKUNABİLMEK

KAYNAK

- Bowlby, J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Denham, S. A.Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? Early Education and Developmen.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. Delacorte Press.
- Thompson, R. A. Stress and child development. The Future of Children.



Bir çocuğun iç dünyası, çoğu zaman kelimelerden daha sessizdir. Kimi zaman bir öfke nöbetinde, kimi zaman ansızın dökülen gözyaşlarında, kimi zaman da "Hayır!" diye yükselen bir itirazda kendini gösterir. Yetişkinler için zorlayıcı görünen birçok davranışın altında aslında görülmek, anlaşılmak ve güvende hissetmek isteyen bir çocuk vardır. Çocukluk dönemi yalnızca fiziksel büyümenin değil; duyguları tanımanın, kendini ifade etmeyi öğrenmenin ve ilişkiler aracılığıyla hayata güven duymanın da temelidir. Bu nedenle bir çocuğun gelişiminde sevgi kadar güvene, özgürlük kadar sınıra, ilgi kadar duygusal rehberliğe ihtiyaç vardır. Çocuklar yaşadıkları duyguları her zaman sözcüklere dökemezler. Bazen kaygılarını öfke ile, kırgınlıklarını inatlaşarak, korkularını ise sessizleşerek gösterirler. Özellikle küçük yaşlarda davranışlar, çocukların en güçlü iletişim biçimidir. Bu nedenle çocukların davranışlarına yalnızca "uygun" ya da "uygunsuz" olarak bakmak yerine, o davranışın altında hangi duygunun olduğunu anlamaya çalışmak gerekir. Bir çocuk ağladığında çoğu zaman yalnızca sakinleşmeye değil, anlaşılmaya ihtiyaç duyar. "Abartıyorsun." yerine "Şu an zorlandığını görüyorum." diyebilmek, çocuğun duygusunun fark edildiğini hissetmesini sağlar. Çünkü anlaşılmak çocuk için duygusal güvenin başlangıcıdır. Duygusal güven, çocuk gelişiminin en güçlü yapı taşlarından biridir. Kendini güvende hisseden çocuk; soru sormaktan, hata yapmaktan, duygularını ifade etmekten daha az korkar. Güven duyxgusu çocuğun yalnızca bugününü değil, gelecekte kuracağı ilişkileri de şekillendirir. Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramına göre çocuk, bakım veren kişiyle kurduğu güvenli ilişki sayesinde dünyayı keşfetme cesareti geliştirir. Çünkü çocuk için güven, "Yanlış yaptığımda da kabul görüyorum." hissidir. Çocukların duygusal gelişiminde sınırlar da büyük bir yere sahiptir. Çoğu zaman sınır koymanın sevgiyi azaltacağı düşünülse de tam aksine sağlıklı sınırlar çocuklara güven verir.

Kuralların net ve tutarlı olduğu bir ortamda çocuk kendini daha güvende hisseder. Çünkü sınırlar, çocukların henüz kendi başlarına düzenleyemedikleri dünyayı anlamlandırmalarına yardımcı olur. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde çocukların sınırları zorlaması gelişimsel olarak beklenen bir durumdur. Çocuk "hayır" cevabına öfkelenebilir, istediği olmayınca yoğun tepkiler verebilir.

Bu anlarda yetişkinin yaklaşımı belirleyici olur. Yüksek sesle cezalandırmak ya da duyguyu yok saymak yerine sakin kalabilmek, çocuğun duygularını düzenleme becerisini destekler. Kuralların net ve tutarlı olduğu bir ortamda çocuk kendini daha güvende hisseder. Çünkü sınırlar, çocukların henüz



kendi başlarına düzenleyemedikleri dünyayı anlamlandırmalarına yardımcı olur. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde çocukların sınırları zorlaması gelişimsel olarak beklenen bir durumdur. Çocuk "hayır" cevabına öfkelenebilir, istediği olmayınca yoğun tepkiler verebilir.

Bu anlarda yetişkinin yaklaşımı belirleyici olur. Yüksek sesle cezalandırmak ya da duyguyu yok saymak yerine sakin kalabilmek, çocuğun duygularını düzenleme becerisini destekler.

Bir çocuğa "Öfkelenebilirsin ama vuramazsın." diyebilmek oldukça kıymetlidir. Çünkü bu yaklaşım hem duyguyu kabul eder hem de davranışa sınır koyar.

Çocuk böylece duygularının yanlış olmadığını, ancak her davranışın uygun olmayabileceğini öğrenir. Duygularını bastırmadan ifade edebilen çocuklar zamanla kendilerini daha sağlıklı şekilde yönetmeyi öğrenirler. Araştırmalar, çocukların duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesinin sosyal ilişkiler, akademik uyum ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Çünkü duygu yönetimi yalnızca çocukluk dönemini değil, yaşam boyu sürecek ilişkileri de etkileyen önemli bir beceridir. Çocuklar sakinleşmeyi tek başlarına öğrenmezler. Önce bir yetişkinin sakinliğine ihtiyaç duyarlar. Bir çocuğun yoğun bir duygu yaşadığı anda yanında sakin kalabilen bir yetişkin olduğunda, çocuk zamanla kendi duygularını düzenlemeyi öğrenir. Siegel ve Bryson'a göre çocukların duygularının fark edilmesi ve isimlendirilmesi, beynin duygu düzenleme süreçlerini güçlendirmektedir.

Bazen çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey çözüm değil, yanında duran bir yetişkindir. Korktuğunda "Korkacak bir şey yok." demek yerine "Şu an korkmuş görünüyorsun." diyebilmek; ağladığında hemen susturmaya çalışmak yerine ona eşlik edebilmek çocukların duygusal gelişiminde derin bir güven hissi oluşturur. Çocuklukta kurulan güvenli ilişkiler, ilerleyen yıllarda çocuğun kendisiyle kurduğu ilişkinin de temelini oluşturur. Duyguları kabul edilen çocuk, zamanla kendini kabul etmeyi öğrenir. Sınırlar içinde büyüyen çocuk, yaşamın kurallarına uyum sağlamayı öğrenir. Güvende hisseden çocuk ise hayatta daha cesur adımlarla ilerler.

Unutulmamalıdır ki çocuklar kusursuz ebeveynlere ihtiyaç duymazlar. Onların en çok ihtiyaç duyduğu şey; duygularının görüldüğü, güven hissettikleri ve sevgiyle sınırların olduğu ilişkilerdir. Çünkü çocuk için en güçlü gelişim ortamı, anlaşılmış hissettiği ilişkidir. Bir çocuğun iç dünyasına dokunabilmek; bazen tek bir cümlede bazen sakin bir bakışta bazen de yalnızca yanında kalabilmekte saklıdır. Çocuklar büyürken yalnızca söylediklerimizi değil, onlara hissettirdiklerimizi de içselleştirirler. Ve çoğu zaman bir çocuğun hayatında en kalıcı iz, anlaşıldığını hissettiği anlarda oluşur.

Psikolojik Danışman&
Travma Terapisti

Fatma SEVİNDİ

KAYNAK

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile Eğitim Programı (AEP).
- UNICEF. Çocuk Gelişimi ve Ebeveyn Katılımı Kaynakları.
- John Bowlby, Attachment and Loss.
- Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson, The Whole-Brain Child.
- John Gottman, Raising an Emotionally Intelligent Child.

ÇOCUKLARLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK



Yoğun bir eğitim öğretim yılının ardında yaz tatili geldi. Öğrencilerimiz günün çok büyük bir bölümünü okulda geçirirken sizler de "ebeveyn veli sorumluluğunu" yerine getirirdiniz. Ders çalışmak, ödev yapmak, proje yetiştirmek kısacası öğrencinin okul sorumluluğunu yerine getirmeye çalışması sizde de benzer duygular, telaşlar, yoğunluk ve yorgunluk oluşturdu. Hele de çalışan ebeveyn olmak bazen "ona" yeterince zaman ayıramıyorum duygusunu bir kez de olsa yaşatmıştır.

Tüm bu olanların zaman zaman çocukla ebeveyn arasında gergin anların oluşmasına, çatışma ve tartışmaların yaşanmasına, ev içi iletişim iklimin ağırlaşmasına yol açması mümkündür. Bu süreçte en çok çatışma da "dersini çalış" komutu ile bir anlık da olsa yetersizlik duygusu oluşturabilir.
İşte şimdi yaz tatili….
Birlikte keyifli anlara imza atmanın tam zamanı…
Gelin birlikte bakalım. Birlikte neler yapılabilir?

- Sevgi, İlgi ve Birlikte Geçen Anların Gücü

ÇOCUKLARIN EN ÇOK İHTİYAÇ DUYDUĞU ŞEY: ZAMAN

Bir çocuğa sorulsa, "Seni en çok ne mutlu eder?" diye, çoğu zaman vereceği cevap oyuncaklar, teknolojik araçlar ya da pahalı hediyeler olmaz.

Çocuklar için en değerli şey; anne ve babalarının ilgisi, sevgisi ve kendilerine ayırdığı zamandır.

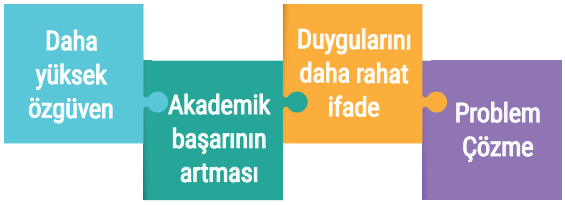
Günümüz yaşam koşullarında aileler oldukça yoğun bir tempoda yaşamaktadır. İş hayatı, ev sorumlulukları ve teknolojik cihazlar bazen aile bireylerinin birbirleriyle olan iletişimini azaltabilmektedir. Oysa çocuklar, kendileriyle ilgilenildiğinde ve dinlendiklerinde kendilerini daha değerli hissederler.



Kaliteli zaman geçirmek demek saatlerce birlikte olmak değildir. Bazen yalnızca 15-20 dakikalık samimi bir sohbet, birlikte oynanan kısa bir oyun veya ortak yapılan bir etkinlik bile çocuk üzerinde olumlu etkiler bırakabilir.

Biliyor muydunuz?

Araştırmalar, aileleriyle düzenli ve kaliteli zaman geçiren çocukların:



becerilerinin geliştiğini göstermektedir.

- Aile Köşesi

Bu akşam çocuğunuza şu soruyu sorun:

"Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?"

Vereceği cevabı dikkatle dinleyin.

KALİTELİ ZAMAN NASIL GEÇİRİLİR?

Kaliteli zaman geçirmek için büyük bütçelere veya özel planlara ihtiyaç yoktur. Önemli olan çocuğunuzla kurduğunuz iletişimin niteliğidir.

✓ Birlikte Oyun Oynayın

Oyun, çocukların kendilerini ifade etme biçimidir. Oyun oynarken çocuklar hem eğlenir hem de duygularını paylaşırlar.

Öneriler:

- Masa oyunları
- Yapboz
- Resim çalışmaları
- Bahçe oyunları
- Evcilik oyunları

✓ Birlikte Kitap Okuyun

Her gün yalnızca 15 dakika kitap okumak bile çocuğun dil gelişimine ve hayal gücüne katkı sağlar.

Kitap bittikten sonra şu soruları sorabilirsiniz:

- Hikâyede en çok kimi sevdin?
- Sen olsaydın ne yapardın?
- Hikâyenin sonunu değiştirebilseydin nasıl bitirirdin?

✔ Birlikte Üretin

Çocuklar ortaya bir ürün çıkarmayı sever.

Birlikte:

- Kurabiye yapabilirsiniz.
- Resim çizebilirsiniz.
- Çiçek dikebilirsiniz.
- Kuş yemliği hazırlayabilirsiniz.
- Basit bilim deneyleri yapabilirsiniz.

Mini Görev

Bu hafta ailece yaptığımız etkinlik:

EKRANLARI KAPAT, SOHBETİ AÇ!

Telefonlar, tabletler ve televizyonlar hayatımızın bir parçası olsa da bazen aile içi iletişimin önüne geçebilmektedir.

Haftada bir gün veya birkaç saat "ekransız aile zamanı" oluşturabilirsiniz.

- Ekransız Saatlerde Neler Yapılabilir?

- Birlikte kitap okunabilir.
- Doğa yürüyüşü yapılabilir.
- Oyun oynanabilir.
- Birlikte mutfakta vakit geçirilebilir.
- Eski aile fotoğrafları incelenebilir.

Çocuğunuzu Gerçekten Dinliyor musunuz?

Dinlemek yalnızca sessiz kalmak değildir.

Dinlemek:

- Göz teması kurmaktır.
- Yargılamadan dinlemektir.
- Duygularını anlamaya çalışmaktır.
- Sorularına değer vermektir.

Çocuklar kendilerini dinleyen yetişkinlere daha kolay güvenirler.

Unutmayın!!!

"Çocukların hatırladığı şey birlikte geçirilen zamanın süresi değil, o anlarda kendilerini nasıl hissettikleridir."

YAZ TATİLİ AİLE ETKİNLİK TAKVİMİ

Bu yaz aşağıdaki etkinliklerden kaçını yapabileceğinizi işaretleyin.

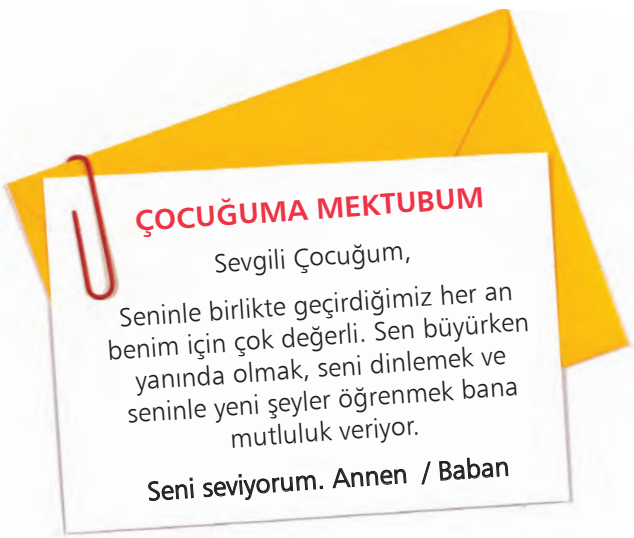
- ☐ Birlikte kitap okuduk.
- ☐ Pikniğe gittik.
- ☐ Masa oyunu oynadık.
- ☐ Birlikte yemek yaptık.
- ☐ Bilim deneyi yaptık.
- ☐ Ailece yürüyüşe çıktık.
- ☐ Birlikte film izledik.
- ☐ Bir çiçek diktik.
- ☐ Komşumuzu ziyaret ettik.
- ☐ Bir iyilik yaptık.

AİLE ANI KÖŞESİ

Bu yaz birlikte yaşadığımız en güzel an:

.....

.....



UNUTMAYALIM

Çocuklar büyüdüklerinde oyuncaklarını unutabilirler. Ancak birlikte güldükleri anları, oynadıkları oyunları ve aileleriyle yaşadıkları güzel hatıraları unutmazlar.

Çocuklara verebileceğimiz en değerli hediye; sevgimiz, ilgimiz ve zamanımızdır.



Klinik Psikolog | Merve TALAŞ

ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME: BEKLEMEYİ, DURMAYI VE YÖNETMEYİ ÖĞRENMEK

KAYNAK

- Berk, L. E. (2013). Child Development. Pearson Education.
- McClelland, M. M., & Cameron, C. E. (2011). Self-regulation in early childhood: Improving conceptual clarity and developing ecologically valid measures. Child Development Perspectives,
- Sezgin, E., & Demiriz, S. (2016). Okul öncesi dönem çocuklarında davranışsal öz düzenleme becerilerinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim,
- Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. The Future of Children,
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

Bir çocuğun oyunda sırasını bekleyebilmesi, istediği hemen olmadığında öfkesini kontrol etmeye çalışması, başladığı işi tamamlayabilmesi ya da dikkatini yeniden toplaması… Tüm bunlar çocuk gelişiminde oldukça önemli bir yere sahip olan "öz düzenleme" becerisinin parçalarıdır. Günümüzde psikoloji ve eğitim alanındaki araştırmalar, öz düzenleme becerilerinin yalnızca okul başarısını değil; sosyal ilişkileri, problem çözme becerilerini, duygusal dayanıklılığı ve yaşam doyumunu da etkilediğini göstermektedir.

Öz düzenleme; çocuğun duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını yaşına uygun şekilde yönetebilme kapasitesidir. Bu beceri doğuştan hazır gelen bir özellik değil, zaman içinde gelişen bir süreçtir. Çocuk; ailesiyle, öğretmenleriyle ve çevresiyle kurduğu ilişkiler içinde beklemeyi, durmayı, düşünmeyi ve davranışlarını yönlendirmeyi öğrenir.

Özellikle okul öncesi ve ilkokul yılları, öz düzenleme becerilerinin temellerinin atıldığı oldukça önemli bir dönemdir. Çünkü bu yaşlarda çocukların beyin gelişimi hızla devam eder ve yürütücü işlevler adı verilen dikkat, dürtü kontrolü, planlama ve esneklik becerileri güçlenmeye başlar. Ancak bu gelişim her çocukta aynı hızda ilerlemez. Bu nedenle zaman zaman zorlanan, dürtüsel davranan ya da duygularını yoğun yaşayan çocukları yalnızca "yaramaz", "sabırsız" ya da "inatçı" olarak değerlendirmek yerine gelişimsel açıdan anlamaya çalışmak önemlidir.

Öz Düzenleme Neden Bu Kadar Önemlidir?

Çocukların öz düzenleme becerileri güçlendikçe günlük yaşamda birçok alanda daha bağımsız hareket etmeye başladıkları görülür. Örneğin:



- Hayal kırıklıklarıyla daha sağlıklı baş edebilirler.
- Sosyal ilişkilerde sıra bekleme ve paylaşma konusunda daha uyumlu davranabilirler.
- Akademik görevlerde dikkatlerini daha uzun süre sürdürebilirler.
- Duygularını ifade ederken daha kontrollü davranabilirler.
- Problem çözme süreçlerinde daha esnek düşünebilirler.

Araştırmalar, erken yaşlarda gelişen öz düzenleme becerilerinin ilerleyen yıllardaki akademik başarı ve psikolojik sağlamlık üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öz düzenleme yalnızca "davranış kontrolü" değil, yaşam becerilerinin temel taşlarından biridir.



"Hemen Olsun" Dünyasında Beklemeyi Öğrenmek

Günümüzde çocuklar hızlı uyaranların yoğun olduğu bir dünyanın içinde büyüyorlar. Dijital ekranlar, anında erişim, hızlı tüketim alışkanlıkları ve sürekli değişen uyaranlar; çocukların bekleme toleransını zorlaştırabiliyor. Oysa beklemek, çocuk gelişiminde oldukça önemli bir deneyimdir. Bir çocuğun bekleyebilmesi; isteğini erteleyebilmesini, dürtüsünü kontrol edebilmesini, oluşan duyguyla baş etmeye çalışmasını, sabır geliştirmesini gerektirir.

Bu nedenle markette istediği alınmadığında ağlayan bir çocuk çoğu zaman yalnızca "sınır zorlamıyor" olabilir; aynı zamanda henüz hayal kırıklığını düzenlemeyi öğreniyor olabilir. Burada yetişkinin yaklaşımı belirleyici hale gelir.

Çocuğun her zorlanma anını hemen ortadan kaldırmak yerine, o duyguyu yaşayabilmesine eşlik etmek öz düzenleme gelişimi açısından oldukça kıymetlidir.

Duyguları Bastırmak Değil, Yönetmeyi Öğretmek

Çocukların öz düzenleme becerileri, duygularının yok sayılmasıyla değil; anlaşılmasıyla gelişir. Özellikle yoğun duygular yaşayan çocuklara verilen yetişkin tepkileri büyük önem taşır. "Abartıyorsun.", "Bunda ağlayacak ne var?", "Artık büyüdün." gibi ifadeler çocuğun duygusunu bastırmasına neden olabilirken "Şu an çok kızdığını görüyorum.", "Beklemek senin için zor geldi.", "İstediğin olmayınca üzüldün." şeklindeki yaklaşımlar çocuğun duygusunu fark etmesine yardımcı olur.

Duygusunu fark eden çocuk zamanla onu yönetmeyi de öğrenmeye başlar. Çünkü öz düzenleme, önce dışarıdan düzenlenerek gelişir. Çocuk sakin bir yetişkinin desteğiyle zaman içinde kendi iç düzenini oluşturmaya başlar.

Günlük Yaşamda Öz Düzenlemeyi Destekleyen Küçük Adımlar

Öz düzenleme becerileri uzun konuşmalarla değil, günlük yaşam deneyimleriyle gelişir. Ev içinde oluşturulan küçük fırsatlar çocuklar için önemli öğrenme alanlarıdır.

Rutinler Oluşturmak: Düzenli uyku saatleri, yemek düzeni, ödev zamanı ya da sabah hazırlık süreçleri çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Öngörülebilirlik arttıkça çocuk davranışlarını organize etmekte daha az zorlanır. Özellikle küçük çocuklar için "sonra ne olacak?" sorusunun cevabını bilmek rahatlatıcıdır.

Her İsteği Anında Karşılamamak: Çocuğun kısa süreli bekleme deneyimleri yaşaması gelişim açısından önemlidir. "Önce sofrayı hazırlayalım, sonra oynayabiliriz.", "Şu an konuşuyorum, birazdan seni dinleyeceğim." gibi küçük ertelemeler çocuğun dürtü kontrolünü destekler. Burada önemli olan nokta, bekleme süresinin çocuğun yaşına uygun olması ve yetişkinin tutarlı davranmasıdır.

Sorumluluk Vermek: Kendi çantasını hazırlamak, oyuncaklarını toplamak, masaya kaşık koymak gibi yaşına uygun görevler çocukların planlama ve davranış yönetimi becerilerini destekler. Öz düzenleme gelişimi için çocukların yalnızca yönlendirmeye değil, deneyimlemeye de ihtiyaçları vardır.

Oyunun Gücü: Çocuk gelişiminde oyun, öz düzenleme becerilerinin en doğal öğrenme alanlarından biridir. Özellikle kurallı oyunlar çocuklara; sıra beklemeyi, kaybetmeyi, tolere etmeyi, dikkatini sürdürmeyi, davranışını kontrol etmeyi öğretir. "Dur-başla" oyunları, hafıza oyunları, dramatik oyunlar ve grup etkinlikleri yürütücü işlev becerilerini destekleyen önemli araçlardır.

Bu nedenle çocukların yalnızca akademik etkinliklerle değil; serbest oyunla, hareketle ve sosyal etkileşimle de yeterince buluşmaları önemlidir.





Ekran Kullanımı ve Öz Düzenleme

Yoğun ekran maruziyeti, özellikle küçük yaş gruplarında dikkat süresi ve dürtü kontrolü üzerinde zorlayıcı etkiler oluşturabilmektedir. Hızlı değişen görüntüler çocukların bekleme toleransını azaltabilir ve sürekli uyaran ihtiyacını artırabilir. Bu nedenle ekran kullanımında tamamen yasaklayıcı değil, dengeli ve bilinçli bir yaklaşım önemlidir.

Çocukların; sıkılmalarına, kendi oyunlarını üretmelerine, düşünmelerine, hareketsiz kalmadan zaman geçirmelerine fırsat tanımak gerekir. Çünkü bazen çocuklar tam da "canım sıkılıyor" dedikleri anlarda içsel düzenleme becerilerini geliştirmeye başlarlar.

Ebeveynin Duygu Düzeni Çocuğu Etkiler

Çocuklar yalnızca söylenenleri değil, yetişkinlerin duygu yönetim biçimlerini de model alırlar. Sürekli yüksek stres yaşayan, öfkesini kontrol etmekte zorlanan ya da yoğun kaygı yaşayan yetişkinlerin yanında çocukların da düzenlenmekte zorlandıkları görülebilir.

Bu nedenle çocukların öz düzenleme gelişiminde en önemli unsurlardan biri, yetişkinin kendi duygusal farkındalığıdır. Bazen çocuğun sakinleşmeye ihtiyacı olduğu kadar yetişkinin de durup nefes almaya ihtiyacı olabilir.

Kusursuzluk Değil, Gelişim

Öz düzenleme becerileri bir anda gelişmez. Çocukların zaman zaman öfkelenmeleri, sabırsız davranmaları, kuralları zorlamaları ya da başladıkları işi yarım bırakmaları gelişim sürecinin doğal bir parçasıdır.

Burada önemli olan; çocuğun hiç zorlanmaması değil, zorlandığında destekleyici bir yetişkinle karşılaşabilmesidir. Güvenli ilişkiler içinde büyüyen çocuklar zamanla kendi duygularını tanımayı, davranışlarını yönlendirmeyi ve problem çözmeyi öğrenirler.

Beklemeyi öğrenen bir çocuk yalnızca sabretmeyi değil; düşünmeyi, hissetmeyi ve kendini yönetebilmeyi de öğrenir. Ve belki de yaşam boyu kullanacağı en önemli becerilerden biri tam da burada gelişmeye başlar.

Psikolojik Danışman | Çiğdem KAPLAN

KAYNAK
- Piaget, J. (1962). Play, Dreams and Imitation in Childhood.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society.
- Erikson, E. H. (1963). Childhood and Society.

ÇOCUĞUN DİLİ OYUNDUR: OYUNLA KENDİNİ İFADE ETMEK

Çocukluk dönemi, bireyin hem kendisini hem de çevresini anlamlandırmaya başladığı; duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimin temellerinin atıldığı en önemli yaşam evrelerinden biridir. Bu dönemde çocuklar, yetişkinlerden farklı olarak duygu ve düşüncelerini her zaman sözel yollarla ifade edemezler. Henüz gelişim sürecinde oldukları için yaşadıkları birçok duyguyu tanımlamakta zorlanabilir, bazen de ne hissettiklerini kendileri bile tam olarak anlayamayabilirler. Ancak bu durum, çocukların kendilerini ifade etmedikleri anlamına gelmez. Çocuklar çoğu zaman oyunlarıyla konuşur; duygularını, ihtiyaçlarını ve yaşantılarını oyun aracılığıyla dışa vururlar.

Bu nedenle oyun; çocuk için yalnızca eğlenceli vakit geçirilen bir etkinlik değil aynı zamanda kendini ifade etme, çevreyi tanıma, ilişkileri anlama ve duyguları düzenleme aracıdır. Çocuk oyun oynarken bazen günlük yaşamda yaşadığı olayları yeniden canlandırır. Bazen korkularını ve kaygılarını oyuna taşır, bazen de mutlu olduğu deneyimleri tekrar tekrar yaşamak ister. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde oyun, çocukların en doğal iletişim biçimlerinden biridir. Bu nedenle çocukları anlamanın yollarından biri de onların oyunlarını dikkatle gözlemlemekten geçer.

Oyun Neden Bu Kadar Önemlidir?

Yetişkinler için oyun çoğu zaman eğlenmeye yönelik bir etkinlik gibi görülebilir. Ancak çocuk açısından oyun, gelişimin merkezinde yer alan temel bir ihtiyaçtır. Çocuk oyun oynarken yalnızca vakit geçirmez; öğrenir, keşfeder, düşünür, hayal kurar ve sosyal ilişkileri deneyimler. Bir kutuyu bazen ev, bazen araba, bazen de bir gemi olarak hayal edebilmesi; çocuğun yaratıcılığının ve sembolik düşünme becerisinin geliştiğini gösterir. Oyun sırasında çocuk kendi dünyasını kurar ve bu dünyada aktif bir role sahip olur.

Özellikle serbest oyunlar, çocukların problem çözme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar. Oyuncaklarla kurulan bir yapının yıkılması karşısında yeniden denemek, oyun sırasında çıkan bir anlaşmazlığı çözmeye çalışmak ya da oyunun kurallarını belirlemek, çocuğun düşünme becerilerini destekler. Aynı zamanda oyun; dikkat süresini artırır, plan yapma becerisini geliştirir ve öğrenmeyi daha kalıcı hâle getirir.

Bunun yanında oyun, çocuğun sosyal gelişimi açısından da oldukça önemlidir. Akranlarıyla oynayan çocuk; paylaşmayı, sıra beklemeyi, iş birliği yapmayı ve kurallara uymayı öğrenir. Oyun sırasında yaşanan küçük anlaşmazlıklar bile çocuk için önemli öğrenme fırsatlarıdır. Çünkü çocuk bu süreçte kendi isteklerini ifade etmeyi, karşısındakini dinlemeyi ve uzlaşmayı deneyimler.

Çocuklar Duygularını Oyunla Anlatır

Çocuklar duygularını her zaman doğrudan kelimelerle ifade edemezler. Özellikle kaygı, korku, öfke, üzüntü ya da kıskançlık gibi yoğun duygular çocuklar için hem karmaşık hem de zorlayıcı olabilir. Bu nedenle çocuklar çoğu zaman iç dünyalarını oyun aracılığıyla dışa vururlar. Oyun, onların hem kendilerini ifade etme hem de yaşadıklarını anlamlandırma biçimidir.

Oyun sırasında çocuklar farklı senaryolar kurar, rollere girer ve yaşadıkları deneyimleri yeniden canlandırabilirler. Bazen aynı hikâyeyi tekrar tekrar oynamaları ya da benzer temaları sürdürmeleri, onların zihinsel ve duygusal olarak bir konuyu işlemeye çalıştıklarını gösterebilir. Oyun bu anlamda çocuk için hem bir ifade alanı hem de bir tür



Çocuklar oyun yoluyla kontrol edemedikleri durumları kontrol ediyormuş gibi deneyimleyebilir, bu da onlara güven hissi kazandırır. Örneğin; bir korkuyu oyun içinde yeniden kurmak, çocuğun o durumla baş etme becerisini güçlendirebilir. Bu yüzden oyun, yalnızca eğlence değil aynı zamanda duygusal gelişimin önemli bir parçasıdır.

Özellikle taşınma, okul değişikliği, kardeş doğumu, hastalık, aile içi gerginlikler ya da kayıp gibi yaşam olayları çocukların oyunlarına yansıyabilir. Bu dönemlerde oyunların içeriğinde ya da yoğunluğunda değişiklikler görülebilir. Ebeveynlerin bu değişimleri dikkatle ama yargılamadan gözlemlemesi, çocuğun duygusal dünyasını daha iyi anlamaya yardımcı olur.

Teknoloji Çağında Oyunun Değeri

Günümüzde çocukların ekranlarla geçirdiği sürenin artması, oyun alışkanlıklarını da önemli ölçüde değiştirmiştir. Dijital içerikler çocukların ilgisini çekse de ekran üzerinden deneyimlenen oyunlar gerçek oyunun sunduğu gelişimsel katkıları tek başına karşılayamaz. Çünkü gerçek oyun; hareket etmeyi, düşünmeyi, hayal etmeyi ve başkalarıyla etkileşim kurmayı içeren çok yönlü bir süreçtir.

Özellikle çocuğun kendi kurduğu, yönlendirdiği ve geliştirdiği oyunlar yaratıcılığı destekler. Hazır kurallara ve hazır senaryolara dayalı oyunların aksine çocuğun oyunu kendisinin şekillendirmesi problem çözme becerisini, hayal gücünü ve duygusal ifade kapasitesini güçlendirir. Bu tür oyunlar sayesinde çocuk hem dünyayı keşfeder hem de kendi iç dünyasını dışa vurma fırsatı bulur.

Bu nedenle çocukların günlük yaşamında serbest oyuna alan açmak oldukça önemlidir. Sürekli planlı etkinlikler içinde olmak ya da her anın yetişkin tarafından yönlendirilmesi, çocuğun kendi oyununu kurma fırsatını azaltabilir. Oysa çocuklar kendi başlarına zaman geçirmeye, kendi oyunlarını üretmeye ve özgürce hayal kurmaya ihtiyaç duyarlar.

Oyunda Kazanmak Değil Hissetmek Önemlidir

Günümüzde çocuk oyunlarında çoğu zaman "Kim kazandı?" ya da "Kim daha başarılı oldu?" gibi sonuç odaklı yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır. Oysa çocuk için oyunun asıl değeri, sonucundan çok yaşattığı deneyimdedir. Çünkü oyun; yalnızca eğlenme değil aynı zamanda duyguları tanıma, ilişkileri deneyimleme ve yaşamı öğrenme alanıdır. Bu nedenle oyun sırasında önemli olan yalnızca kazanmak değil çocuğun ne hissettiği ve süreç içinde neler öğrendiğidir.

Çocuklar oyun oynarken mutluluk, heyecan, öfke ve hayal kırıklığı gibi birçok duyguyu deneyimlerler Özellikle kurallı oyunlarda kaybetmek ya da sıra beklemek çocuk için zorlayıcı olabilir.



Ancak çocuk bu süreçte sabretmeyi, yeniden denemeyi ve duygularıyla baş etmeyi öğrenir. Bu nedenle oyun, çocukların duygusal gelişimini destekleyen doğal bir öğrenme alanıdır.

Bazı çocuklar kaybetmeye karşı daha hassas olabilirler. Ağlamak, oyunu bırakmak istemek ya da kuralları değiştirmeye çalışmak çocuğun duygularını düzenleme becerisinin henüz gelişim aşamasında olduğunu gösterebilir. Bu noktada yetişkinlerin yaklaşımı oldukça önemlidir. Çocuğun duygusunu küçümsemek yerine anlamaya çalışmak ve "Üzüldün galiba." gibi ifadeler kullanmak daha destekleyici olacaktır. Ebeveynlerin oyun sırasında kullandıkları dil de çocukların gelişimini etkiler. "Neden kazanamadın?" gibi sonuç odaklı ifadeler yerine "Çok güzel mücadele ettin." ya da "Yeniden denemen çok güzeldi." gibi süreci destekleyen yaklaşımlar, çocukların öz güvenini ve duygusal dayanıklılığını güçlendirir.

Unutulmamalıdır ki çocuk için oyun bir yarış değil, bir deneyim alanıdır. Oyunda önemli olan yalnızca kazanmak değil; çocuğun kendisini ifade edebilmesi, duygularını yaşayabilmesi ve oyun sürecinden keyif alabilmesidir.



AREL KOLEJİ

DÜNYA İNSANI YETİŞTİRİYORUZ



Anaokulu

Ortaokul

İlkokul

Anadolu Lisesi

Fen Lisesi

Global Schools Program

AP CollegeBoard Advanced Placement Program

WORLD SCHOOL ib

AREL KOLEJİ 1990