

# BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

MART – NİSAN 2025 | SAYI 9

## BENİ BIRAKMA

ÇOCUKLARDA AYRILIK  
KAYGISI VE  
ÇÖZÜM YOLLARI

Beyzanur KUYU  
Psikolojik Danışman  
Bahçelievler BİL Koleji

KORKULARLA  
BAŞ ETMEYİ  
KOLAYLAŞTIRAN  
ETKİNLİKLER

Betül KESKİN  
Rehber Öğretmen  
Ataşehir - 1 BİL Koleji

SINAV KAYGISI  
İLKOKULDA  
BAŞLAR MI?

Melike AKYÜZ  
Rehber Öğretmen  
Esenşehir BİL Koleji

ANA DİLİ  
EĞİTİMİ VE  
ÖNEMİ

Doç. Dr. Ömer Faruk TAVŞANLI  
BİL Eğitim Kurumları  
Anaokulu-İlkokul  
Koordinatörü



KORKU MU?  
KAYGI MI?

Nursade YILDIRIM  
Rehber Öğretmen  
Demre BİL Koleji

KORKUNUN  
ESARETİNDEN  
KURTUL İÇSEL  
HUZURU YAKALA

Hicret ERDEM  
Psikolojik Danışman  
Diyarbakır BİL Koleji

ÇOCUĞUMUN  
GELECEĞİ NE  
OLACAK?

Aleyna CAN  
Psikolojik Danışman  
Altındağ BİL Koleji

BAŞARI KAYGISI  
VE BAŞA ÇIKMA

Mustafa  
Çağatay DEMİR  
Klinik Psikolog  
Aydın BİL Koleji

GENÇLERDE KAYGI:  
ENDİŞELENMELİ  
MİYİZ?

İlker GÖK  
Rehber Öğretmen  
İzmir BİL Koleji



|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| EDİTÖRDEN                                                   | 3  |
| ÜMİT KALKO                                                  | 5  |
| ELİF PEHLEVAN                                               | 7  |
| BENİ BIRAKMA<br>ÇOCUKLARDA AYRILIK KAYGISI VE ÇÖZÜM YOLLARI | 8  |
| KORKULARLA BAŞ ETMEYİ KOLAYLAŞTIRAN ETKİNLİKLER             | 13 |
| KORKU MU? KAYGI MI?<br>YÜRÜYEN DUYGULARI TANIYORUM          | 16 |
| SINAV KAYGISI İLKOKULDA BAŞLAR MI?                          | 19 |
| ANA DİLİ EĞİTİMİ VE ÖNEMİ                                   | 22 |
| KORKUNUN ESARETİNDEN KURTUL İÇSEL<br>HUZURU YAKALA          | 25 |
| ÇOCUĞUMUN GELECEĞİ NE OLACAK?                               | 29 |
| BAŞARI KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA                                | 32 |
| GENÇLERDE KAYGI: ENDİŞELENMELİ MİYİZ?                       | 25 |

# EDİTÖRDEN

Değerli Okuyucularımız,

BİL PDR dergisinin 9.sayısında sizlerle bir arada olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda, çocuk ve gençlerin gelişim yolculuklarında sıklıkla karşılaştıkları kaygı ve korku konularını ele aldık. Anaokulundan lise kademesine kadar farklı yaş gruplarının yaşadığı duygusal zorluklara odaklanan sayımızda, başarı kaygısı, ayrılık kaygısı, sınav kaygısı ve kariyer kaygısı gibi pek çok konuyu ele aldık.

Ayrıca, kaygı ve korkuyla başa çıkma yollarına dair öneriler ile ailelerin bu süreçte nasıl destek olabileceklerine dair rehberlik eden yazılarımıza da yer verdik.

Kaygı ve korkunun doğal duygular olduğunu ve doğru yönetildiğinde gelişimi destekleyen bir fırsata dönüşebileceğini vurgulayan bu içeriklerin siz değerli okuyucularımıza faydalı olması dileğiyle,

Keyifli okumalar dileriz.



*Figen*  
*Unutmazer*

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü  
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü



# BİL TALKS

*Doğru Anadolum*

**BİL  
TALKS**  
*5. Yılında*

## BAŞARINIZ KONUŞSUN

Mayıs 2025



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu

# Ümit Kalko

**BİL Eğitim Kurumları  
Strateji Geliştirme Kurulu  
Başkanı**



Her eğitim-öğretim dönemi farklıdır ve bir dönemin nasıl tamamlandığı, birçok faktöre bağlı olabilir. Dönemin nasıl geçtiği; yıl içerisinde kurumlarda bulunan öğrenci popülasyonu, öğretmen yetkinlikleri, öğrenme ortamları ve öğretim kaynakları gibi unsurlara da bağlıdır. Bu dönem kurumlarımız hem akademik hem de kurguladığımız beceri programlarıyla, ulusal ve uluslararası birçok projeye imza attı, birçok yarışmada derece elde etti. LGS ve YKS gibi öğrenci seçme ve yerleştirme sınavlarında Türkiye birinciliği de olmak üzere çok sayıda öğrencimiz yüksek başarılar elde etti. Buna bağlı olarak uyguladığımız bilimsel ölçme modelleriyle, iyi bir değerlendirme yapabildik ve veli memnuniyetini her sene olduğu gibi bu sene de bir üst seviyeye çıkardık, bu da daha fazla öğrencinin kurumlarımızda yürüttüğümüz sistematik akademik süreçleri tanımalarını ve faydalanmak için bizi talep etmelerine katkı sağladı.

Tüm kurumlarımızda sürdürülebilir eğitim çalışmaları kapsamında öğrencilerimizin akademik becerilerini üst seviyeye çıkaracak eğitim programlarımızla beraber kültürel, sanatsal, sportif, girişimcilik becerilerini geliştirecek ve sosyal farkındalıklarını üst düzeye çıkaracak, ulusal çapta ses getirecek projelere imza attık ve daha fazla proje ile yolumuza devam edeceğiz.



**BİL EĞİTİM  
KURUMLARI**

BİL Öğrencilerine Özel  
**ÖĞRENCİ ASİSTANI**  
**SINAV GÜNLÜĞÜM**  
**ÖĞRENCİ AJANDASI**  
*Hazırlanmıştır!*

**Haftalık Ders Programı**  
**Sınav Sonucu Takibi**  
**Ders Konu Takibi**  
**Dikkat ve Odaklanma**  
**Test Çözme Teknikleri**  
**Verimli Ders Çalışma Stratejileri**



# Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



BİL Eğitim Kurumlarında bir neslin; akademik, sosyal ve spor alanlarında yeteneklerini keşfederek ve potansiyellerini fark ederek yetiştirmelerini sağlıyoruz.

Yeni nesil olarak da ifade edebileceğimiz öğrencilerimiz için zenginleştirilmiş öğrenme alanları oluşturuyoruz. Yeteneklerin keşfedilmesi kadar geliştirilmesi de çok önemlidir. Belirli programlar yürütülerek geliştirilen ve desteklenen yetenekler, gelecekteki başarılı çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Gelecek kuşaklar için özgeçmiş değil “öz gelecek” hazırlıyoruz. BİL Eğitim Kurumlarındaki eğitim tasarımları geleceği referans almaktadır. Eğitimde her zaman rotamız “Yenilikçi Yaklaşımlar”dır. Dünya ölçeğindeki gelişmeleri yakından takip ederek, en iyinin bir adım önünde olmayı hedefliyoruz. Bu açıdan öğrencilerimizi hedeflerine ulaştıracak geleceğin teknolojileri ile desteklenen çalışmalarını önemsiyoruz.

Birleşmiş Milletler 2030 yılı kalkınma hedefleri arasında nitelikli eğitim, sorumlu üretim ve tüketim yer alıyor. Öğrencilerimizin “tüketen değil, üreten” olmalarını hedefliyoruz. Eğitim tasarımlarımız gelecekte insan iş gücünün yerini alacak makine ve robotların yazılımını yapacak öğrencileri, “kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen ve kendi kendine yetebilen” nesil olarak yetiştirmeyi hedeflemektedir.

# BENİ BIRAKMA

## Çocuklarda Ayrılık Kaygısı ve Çözüm Yolları



Anaokulu dönemi, çocukların ebeveynlerinden ilk kez uzun süreli ayrıldıkları ve bağımsızlık yolunda önemli bir adım attıkları kritik bir süreçtir. Bu dönemde bazı çocuklar ayrılığa uyum sağlamakta zorlanırken, bazıları için bu süreç daha doğal ve kolay geçebilir. **Ayrılık kaygısı**, özellikle ebeveynlerinden ilk kez ayrılan çocuklarda sıkça görülen ve belirli bir düzeyde normal kabul edilen bir duygusal tepkidir. Ancak, bu kaygının aşırı derecede yoğun ve uzun süreli olması, çocuğun ileriki gelişim dönemlerinde çeşitli zorluklarla karşılaşmasına neden olabilir. Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar, ebeveynlerinden ayrıldıklarında yoğun bir huzursuzluk hissedebilir, ağlama nöbetleri geçirebilir ve fiziksel belirtiler gösterebilirler. Sabahları okula gitmek istememe,



**Beyzanur KUYU**  
Psikolojik Danışman  
Bahçelievler BİL Koleji



mide ağrısı, baş ağrısı gibi şikayetler bu kaygının dışı vurumlarından bazılarıdır. Çocuklar genellikle ebeveynlerinin geri döneceğinden emin olmadıkları için ayrılığı tehdit olarak algırlar. Bu kaygının sağlıklı bir şekilde yönetilmemesi durumunda, ileriki yaşlarda **akademik, sosyal ve duygusal alanlarda çeşitli zorluklarla karşılaşma riski artabilir.**

İlkokul çağında ayrılık kaygısı aşılmadığında, çocuk derslere odaklanmakta güçlük çekebilir, öğretmenleri ve akranlarıyla bağ kurmada zorlanabilir. Okulda annesini ya da babasını sürekli düşünmesi, onun dikkatini akademik süreçten uzaklaştırabilir ve bu da öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilir. Çocuk sosyal ortamlarda da çekingen olabilir ve oyun ya da grup etkinliklerine katılmak istemeyebilir. Bu dönemde ebeveyn desteği ve öğretmenlerin yönlendirmesiyle, çocuğun ayrılığı sağlıklı bir şekilde yönetmesi sağlanabilir.

Ayrılık kaygısının sağlıklı şekilde aşılmaması, **ergenlik döneminde** de çeşitli duygusal ve sosyal problemlere neden olabilir. Ergenlikte birey, bağımsız kararlar alma sürecine girer. Ancak çocukluk döneminde ayrılık kaygısı yaşayan bireyler, ebeveynlerine aşırı bağımlı olabilir veya tam tersi, onları tamamen reddederek aşırı bağımsızlık arayışına girebilir. Güvende hissetmek için sürekli sosyal onay arayabilir, arkadaş çevresinin yönlendirmelerine karşı daha savunmasız olabilir. Bu süreç, bazı bireylerde kaygı bozuklukları veya düşük özgüvenle kendini gösterebilir.

**Yetişkinlik dönemine** gelindiğinde ise, çocuklukta ayrılık kaygısı yaşamış bireylerin ilişkilerinde güven problemi, terk edilme korkusu veya aşırı bağımlılık eğilimleri gösterebildiği görülmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde bu kaygı, kıskançlık, aşırı bağlanma veya ilişkilere karşı kaçınmacı bir tutum geliştirme gibi şekillerde kendini gösterebilir. Aynı zamanda, iş ve sosyal hayatlarında birey, bağımsız karar almakta zorlanabilir, risk almak istemeyebilir ve sürekli olarak bir güvence arayışında olabilir.

## Çocuklar Neden Ayrılık Kaygısı Yaşarlar?

Ayrılık kaygısı, çocukluk döneminde ebeveynlerden ayrılma sırasında ortaya çıkan yoğun stres ve endişe durumudur. Bu kaygının şiddeti ve süresi, çocuğun erken dönemde maruz kaldığı ebeveyn tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir.

Özellikle 0-4 yaş arasında çocuğun bağlanma süreci şekillenir ve ebeveynlerin bu dönemde sergilediği tutumlar, çocuğun ayrılıkla nasıl başa çıkacağını belirler.

### Aşırı Koruyucu ve Bağımlılık Geliştiren Tutumlar

1

Bazı ebeveynler, çocuklarının zarar görmesinden veya üzülmelerinden kaçınmak için onları aşırı koruyucu bir şekilde yetiştirirler. Çocuk her ağladığında anında müdahale edilmesi, her ihtiyacının ebeveyn tarafından hızla karşılanması, çocuğun kendi başına bir şey yapmasına fırsat verilmemesi gibi tutumlar, çocuğun bağımsızlık geliştirmesini engelleyebilir. Bu durum, çocukta ebeveyne aşırı bağımlılık yaratır ve ebeveynin olmadığı anlarda yoğun kaygı yaşamasına neden olabilir.

### Tutarsız ve Tahmin Edilemez Davranışlar

Çocukların güvenli bağlanma geliştirmesi için anne-babanın tepkilerinin tutarlı olması gerekir. Eğer ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarına bazen sıcak ve ilgili, bazen ise mesafeli ve soğuk yaklaşıyorsa, çocuk ebeveynin varlığı konusunda belirsizlik yaşar. Bu tür tutarsız tutumlar, çocuğun ebeveyninden ayrıldığında geri dönüşü konusunda endişe duymasına yol açabilir.

2

### Kaygılı ve Endişeli Ebeveynlik

3

Ebeveynlerin kendi kaygı düzeyleri de çocuğa doğrudan yansır. Anne-baba sürekli "Aman dikkat et, düşersin!", "Bensiz yapamazsın!", "Ben yanımdayken daha güvendesin" gibi mesajlar veriyorsa, çocuk da ayrılığı tehlikeli bir durum olarak algılayabilir. Bu da, ebeveyn olmadan dış dünyaya karşı güvensiz hissetmesine ve ayrılık kaygısının artmasına neden olabilir.

### Ani ve Hazırlıksız Ayrılıklar

Okul öncesi döneminde çocuklar, ayrılığı anlamlandırmada zorlanır. Eğer ebeveyn çocuğu bilgilendirmeden ve hazırlamadan ani bir şekilde ayrılıyorsa, bu durum çocukta büyük bir korku yaratabilir. Örneğin, aniden kreşe bırakılan veya ebeveyni habersiz bir şekilde ortadan kaybolan çocuk, terk edilme korkusu yaşayabilir. Bu tür deneyimler, çocuğun ileriki yaşlarda ayrılığa karşı aşırı duyarlı olmasına yol açabilir.

4

### Bağlanma İhtiyacının Karşılanmaması (İhmal ve Duygusal Uzaklık)

5

Bir diğer uç noktada ise, ebeveynin çocuğa yeterince ilgi göstermemesi veya duygusal olarak uzak olması durumu vardır. İlk yıllarda ebeveynin ilgisiz veya soğuk olması, çocuğun güvenli bir bağlanma geliştirmesini engelleyebilir. Bu çocuklar, ilerleyen yaşlarda ayrılık kaygısı geliştirebileceği gibi, tam tersi olarak duygusal bağ kurmaktan kaçınan bireyler de olabilir.

### Ebeveyn Ayrılığı veya Travmatik Deneyimler

0-4 yaş döneminde ebeveynlerden birinin uzun süreli yokluğu, ani kaybı veya ebeveynlerin çatışmalı ayrılığı, çocuğun ayrılığı stresli bir durum olarak algılamasına neden olabilir. Özellikle anne-baba arasındaki yüksek sesli tartışmalar, ani ayrılıklar veya sevgi eksikliği, çocuğun ayrılıkları tehdit edici olarak görmesine sebep olabilir.

6

# Çocuklarda Güvenli Bağlanmanın Gelişimi Ve Ayrılık Kaygısının Önlenmesi İçin Ebeveynlere Öneriler

## Sevgi ve İlgiyle Bağ Kurmak

Bebeklikten itibaren çocuğa dokunmak, göz teması kurmak, gülümsemek ve ses tonuyla sıcak bir iletişim kurmak, çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar. Ebeveyn, çocuğuyla duygusal olarak ne kadar yakın olursa, çocuk ayrılıklar karşısında o kadar güçlü olur. Çünkü ebeveyninin her zaman geri döneceğini bilir ve ayrılıklardan korkmaz.



## Duygularına ve İhtiyaçlarına Duyarlı Olmak

Ağladığında, korktuğunda veya yardıma ihtiyacı olduğunda yanında olmak, çocuğun dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasını sağlar. Eğer bir çocuk, ebeveyninin ihtiyaçlarına duyarsız olduğunu veya onun yanında olmayacağını hissederse, ayrılıklar onun için daha kaygı verici hale gelir. Ancak, bu her zaman her isteğini yerine getirmek anlamına gelmez. Önemli olan, çocuğun ihtiyacını anlamak ve ona yanıt verebilmektir.

## Ayrılıkları Küçük ve Güvenli Adımlarla Yönetmek

Çocuklar için ani ve hazırlıksız ayrılıklar korkutucu olabilir. Bu yüzden ebeveynlerin, çocuğu ayrılıklara aşamalı olarak alıştırmaları önemlidir.

- Önce kısa ayrılıklar deneyimletin. Örneğin, çocuğu önce 10-15 dakika bir başkasına bırakarak başlayabilirsiniz.
- Vedalaşmaları kısa ve net tutun. Uzun, duygusal vedalaşmalar çocuğun kaygısını artırır. Örneğin, "Ben şimdi işe gidiyorum, ama akşam geri geleceğim." gibi bir cümleyle net bir açıklama yapın.
- Vedalaştıktan sonra geri dönmeyin. Çocuğun ağlaması, ebeveynin geri dönmesine neden olursa, çocuk ayrılıkların gerçekten de "korkutucu" olduğunu öğrenir.
- Geri döneceğinizi ona hatırlatın ve sözünüzü tutun. Çocuk, ebeveynin her ayrılıktan sonra geri geldiğini gördükçe, ayrılıklar onun için daha az stresli hale gelir.



### Çocuğun Bağımsızlığını Desteklemek

Çocukların bağımsızlık duygularını geliştirmesi, ayrılık kaygısını önlemenin en etkili yollarından biridir. Ebeveynler, çocuklarına küçük yaşlardan itibaren kendi başlarına bir şeyler yapma fırsatı vermelidir.

- Oyun oynarken kendi kararlarını almasına izin verin.
- Kendi başına küçük görevler yapmasını sağlayın. Örneğin, bir şeyleri kendi başına toplaması, bir kıyafetini seçmesi gibi basit seçimler yapmasına fırsat verin.
- Sürekli olarak çocuğu koruyup kollamak yerine, ona güven duyduğunuzu gösterin.

Eğer bir çocuk, ebeveyninin kendisine güven duyduğunu hissederse, ayrıldığında da kendini daha güvende hisseder.

### Çocukla Duygular Üzerine Konuşmak ve Duygu Farkındalığını Artırmak

- “Biliyorum, bazen benden ayrılmak zor olabiliyor ama ben hep geri döneceğim.” gibi cümleler çocuğa güven verir.
- Kitaplar ve hikâyeler yoluyla ayrılık konusunu konuşmak, çocuğun bu süreci anlamasına yardımcı olur.
- Çocuğun duygularını kabul etmek ve ona ifade etmesi için alan tanımak, ayrılıkla başa çıkmasını kolaylaştırır.

### Ebeveynin Kendi Kaygılarını Kontrol Etmesi

Çocuklar ebeveynlerinin duygu durumlarını hızla algırlar. Eğer bir ebeveyn, çocuğundan ayrılırken aşırı kaygılı veya üzgün görünüyorsa, çocuk da bu ayrılığın korkutucu bir şey olduğunu düşünebilir.

- Ebeveynler, ayrılıkları sakin ve doğal bir şekilde yönetmelidir.
- Çocukları için aşırı kaygılı bir tutum sergilemek yerine, onlara güven duygusu aşılamalıdır.

Eğer ebeveyn “Onsuz güvende olmaz, ben onun yanında olmazsam başa çıkamaz” gibi düşüncelere sahipse, çocuk da bağımsızlık geliştirmekte zorlanır ve ayrılık kaygısı yaşayabilir.

# KORKULARLA

## Baş Etmeyi Kolaylaştıran Etkinlikler



**Betül KESKİN**  
Rehber Öğretmen  
Ataşehir - 1 BİL Koleji

Çocuğunuz büyüdükçe dünyayı keşfeder ve bu süreçte bazı şeyler ona korkutucu gelebilir. Karanlıkta beliren gölgeler, ansızın duyulan bir gök gürültüsü ya da yatağın altındaki hayali canavar, çocuğunuz için büyük bir endişe kaynağı olabilir. Ama unutmayın, korkular çocuğunuzun gelişiminin doğal bir parçasıdır. Dünyayı keşfetmeye çalışırken bilinmeyen şeyler karşısında terdihin olması çok normaldir. Önemli olan, çocuğunuzun bu korkularını nasıl ele aldığınız ve ona nasıl rehberlik ettiğinizdir. Doğru yaklaşım ile korkular, büyümenin bir parçası olmaktan çıkıp, güvenli bağların ve keşif dolu bir dünyanın kapısını aralayabilir.

### Çocuğunuzun Korkuları ve Kaynakları

Anaokulu çağındaki çocuğunuz, hızla gelişen hayal gücüyle dünyayı keşfetmeye çalışırken bazen gerçek ile hayali ayırt etmekte zorlanabilir. Bu da çocuğunuzun korkularının daha yoğun olmasına neden olabilir.

- **Gelişimsel Korkular:** Çocuğunuzun yaşına göre korkuları değişkenlik gösterebilir. Örneğin, 3-4 yaşındaki çocuğunuz genellikle yüksek seslerden, yabancıardan veya ayrılmaktan korkarken, 5-6 yaş grubunda hayaletler, karanlık ve yalnız kalma korkuları ön plana çıkabilir.
- **Deneyim Eksikliği:** Çocuğunuz, yeni deneyimler karşısında ne bekleyeceğini bilemediğinde kaygı duyabilir. Örneğin, daha önce hiç doktora gitmemiş bir çocuğunuz, bilinmezlik hissiyle doktor korkusu geliştirebilir. Aynı şekilde, gök gürültüsünü ilk kez duyduğunda bu sesi tehdit olarak algılayabilir.
- **Ebeveyn ve Çevresel Etkiler:** Çocuğunuz gözlemleyerek öğrenir. Sizin veya çevredeki yetişkinlerin belirli şeylerden korktuğunu görmesi, onun da benzer korkular geliştirmesine neden olabilir. Örneğin, böceklerden korktuğunuzu gören çocuğunuz, farkında olmadan aynı korkuyu edinebilir.

- **Hikâyeler ve Medya:** Çocuğunuz izlediği çizgi filmlerden, dinlediği masallardan veya sosyal medyada gördüğü görüntülerden etkilenebilir. Masallardaki kötü karakterler veya çizgi filmlerdeki ürkütücü sahneler, onun zihninde gerçekmiş gibi bir algı oluşturabilir.

Bu noktada, çocuğunuzun korkularını anlamak ve ona destek olmak, ebeveynlerin ve eğitimcilerin en önemli görevlerinden biridir. Korkular küçümsemeden, çocuğunuzun hissettiği duygulara duyarlı yaklaşmak gerekir.

**Ailelerin Yaklaşımı Nasıl Olmalı?** Çocuğunuzun korkularını anlamak ve ona destek olmak için ebeveynlerin sıcak, güven veren ve anlayışlı bir tutum sergilemesi gerekir.

- **Korkularını Ciddiye Alın ve Onlara Alan Tanıyın:** Çocuğunuzun korkularını “Bunda korkacak ne var?”, “Sen artık büyüdün!” gibi ifadelerle küçümsemek, onun duygularını bastırmasına neden olabilir. Bunun yerine, “Evet, karanlık seni korkutuyor olabilir. Ama biliyor musun? Ka-

ranlık sadece ışığın uyuduğu bir an. Ben buradayım ve senin güvende olduğunu biliyorum.” gibi empati içeren ifadeler kullanılmalıdır.

- **Gerçekçi Açıklamalar Sunun:** Çocuğunuzun korkularını anlamasına yardımcı olmak için somut ve gerçekçi açıklamalar yapmak önemlidir. Örneğin, gök gürültüsünden korkan çocuğunuza “Bulutlar büyük bir oyun oynuyor, bazen de birbirlerine çarpıyorlar. Bu yüzden gök gürültüsü sesi çıkıyor! Ama hiç merak etme, bu tamamen doğal bir şey.” gibi bir açıklama yapmak onu rahatlatılabilir.
- **Kendi Korkularınızı Onunla Paylaşın:** Çocuğunuz sizi bir kahraman olarak görür. Ancak sizin de zamanında bazı şeylerden korktuğunuzu bilmek, onun yalnız olmadığını hissetmesini sağlar. “Ben de küçükken karanlıktan korkardım ama sonra odama minik bir gece lambası koydum ve her şey daha güzel oldu!” gibi bir paylaşım, ona güç verebilir.

### Korkularla Baş Etmeyi Kolaylaştıran Etkinlikler

Çocuğunuzun korkularını aşmasına yardımcı olmak için yaratıcı ve eğlenceli etkinlikler oldukça etkilidir. İşte bazı öneriler:

- **Korku Çizimleri:** Çocuğunuzun korktuğu şeyi birlikte çizmeye ne dersiniz? Sonra bu resmi değiştirebilir, ona komik detaylar ekleyerek korkuyu hafifletebilirsiniz. Mesela “Büyük kötü canavar” yerine ona şapka takıp komik bir burun çizerek eğlenceli bir dost yaratabilirsiniz.
- **Hikâye Anlatımı:** Korkularla başa çıkmanın en güzel yollarından biri, hikâyeler anlatmaktır. Çocuğunuzun korkularını ele alan hikâyeler okuyarak veya birlikte uydurarak, onun korkularını anlamasına yardımcı olabilirsiniz. “Karanlıktan Korkmayan Minik Tavşan” ya da “Fırtınalı Gecede Şarkı Söyleyen Ağaç” gibi hikâyeler, korkunun üstesinden gelmesini sağlayabilir.
- **Rol Oyunları:** Doktor korkusu olan çocuğunuz için oyuncaklarla bir doktor-hasta oyunu oynamak, doktor ziyaretlerini daha





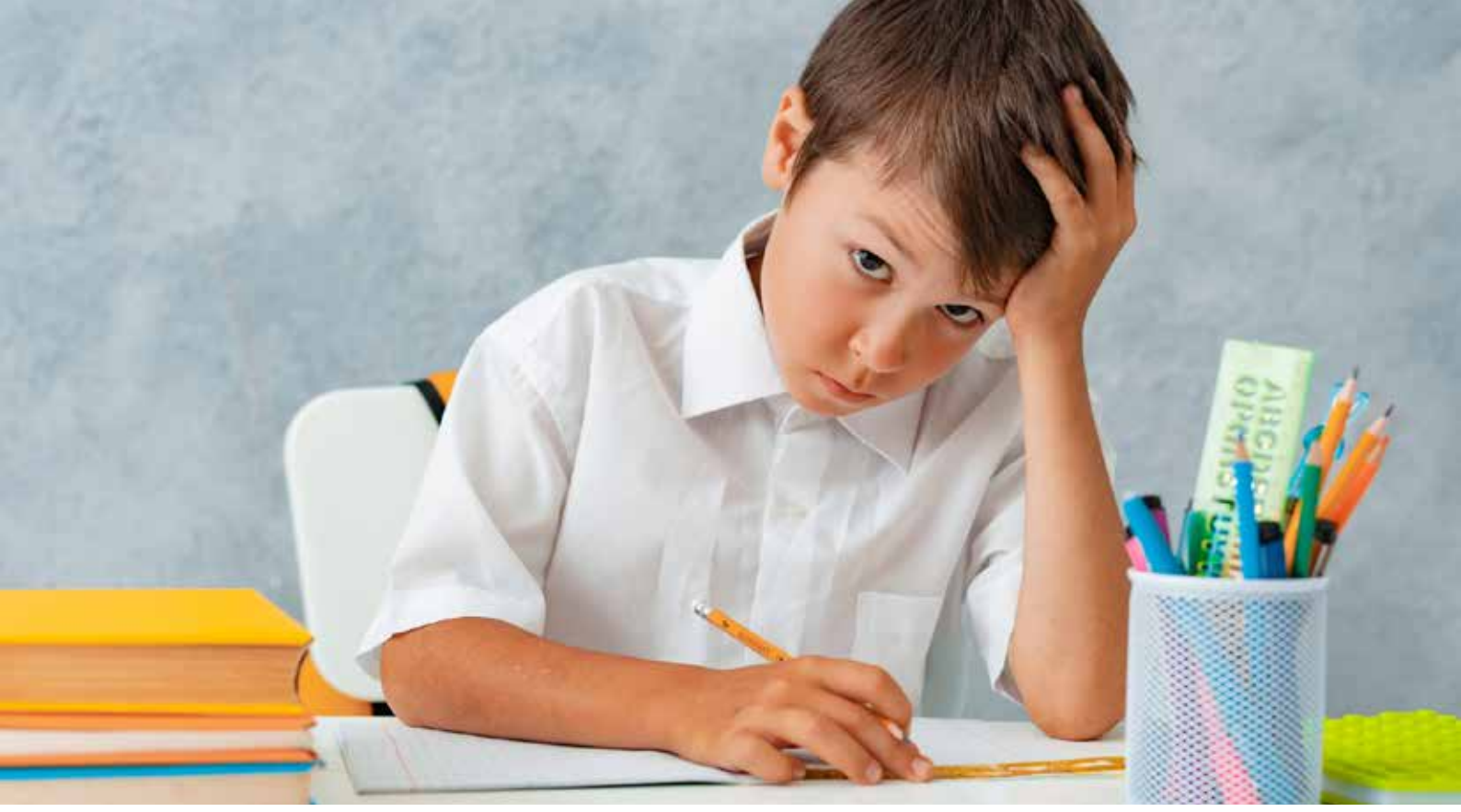
eğlenceli hale getirebilir. Böylece çocuğunuz, deneyimlemeden önce o ortamı keşfeder ve duruma aşına hale gelir.

- **Gece Lambası Seçimi-Fiziksel Değişimler:** Karanlıktan korkan çocuğunuza sevdiği bir gece lambasını seçme fırsatı vermek, onun kendi güven alanını oluşturmaya yardımcı olabilir. Renkli ve eğlenceli bir gece lambası, karanlığı daha dostça bir hale getirebilir. Ya da yeni bir oda düzeni, karanlıkta oluşan onun korktuğu gölgeleri önleyebilir, odasına duyduğu ilgiyi geri getirebilir.
- **Derin Nefes ve Rahatlama Egzersizleri:** Çocuğunuza basit nefes alma teknikleri öğreterek, korktuğunda nasıl rahatlayabileceğini gösterebilirsiniz. "Hadi birlikte bir balon şişirelim! Şimdi derin bir nefes al ve balonu şişiriyormuş gibi yavaşça nefesini ver." gibi yönlendirmeler, çocuğunuzun kendisini daha güvende hissetmesini sağlayabilir.
- **Güvenli Bir Rutine Bağlamak:** Korkuların artmasında, belirsizlik ve rutinsizlik de önemli bir etken olabilir. Çocuklar güven arayışı içindedir ve her gün aynı saatte yatmak, yemek yemek ve oyun oynamak, onlara güven duygusu kazandırabilir. Örneğin, gece uykusuna geçmeden önce her akşam aynı şarkıyı söylemek ya da aynı hikâyeyi okumak, çocuğunuza "güvende" olduğunu hatırlatabilir. Bu tür bir rutin, korkularını hafifletebilir çünkü çocuğunuz, belirli bir zaman diliminde ne olacağını bildiğinde kendisini daha güvende hisseder.
- **Birlikte Bir Korku Kutusu Yapmak:** Çocuğunuzun korkuları ile başa çıkmak için "Korku Kutusu" yapmayı düşünebilirsiniz. Bu kutuda, çocuğunuzun korkularıyla yüzleşmesine yardımcı olacak nesneler olabilir. Örneğin, korkularını yazabileceği küçük kağıtlar, sevdiği bir oyuncak, rahatlatıcı bir nesne ya da gece lambası-

nın anahtarı gibi. Çocuğunuz, korkuları her aklına geldiğinde bu kutuya bakabilir ve güvenli bir alan oluşturabilir. Böylece, korkularını somutlaştırarak onları daha az tehditkâr hale getirebilir.

- **Korku Duygusunu Oyunlaştırma:** Korkularla başa çıkmanın eğlenceli yollarından biri, korkuyu bir oyuna dönüştürmektir. Örneğin, çocuğunuzun en çok korktuğu şey, büyük bir canavar olabilir. Birlikte, bu canavarı "iyi" yapabilir ve ona sevimli bir kişilik kazandırabilirsiniz. Böylece korku, canavarla arkadaş olma sürecine dönüşür. Bu yaklaşım, çocuğun korkuyu kendisinin kontrol ettiği hissine kapılmasını sağlar ve korku bir tehdit olmaktan çıkar.
- **Zihinsel Hazırlık: "Bunu Daha Önce De Yaşadım":** Yeni bir korku ile karşılaşan çocuğunuz, önceki korkularını aşma deneyimlerini hatırlayarak yeni durumla başa çıkmayı öğrenebilir. "Hatırlıyor musun, geçen yaz seni böcekler korkutmuştu ama sonra onları nasıl rahatça gördük? Şimdi yine birlikte görebiliriz" gibi bir yaklaşım, çocuğunuza güven verir ve ona yaşadığı başarılı deneyimlerini hatırlatır. Zihinsel hazırlık yapmak, gelecekteki korkularla daha kolay baş etmelerini sağlar.

Korkular, çocuk gelişiminin doğal bir parçasıdır ve doğru yaklaşımla zamanla azalır. Çocuğunuzun korkularını anlamak, ona destek olmak ve yaratıcı çözümler üretmek, onun güvenli bir ortamda büyümesine katkı sağlar. Ebeveynlerin sabırlı, anlayışlı ve destekleyici olması, çocuğunuzun korkularıyla baş etmesini kolaylaştıracaktır. Unutmayın, her çocuk kendine özgüdür ve korkularıyla baş etme süreci farklı ilerleyebilir. Ama en önemlisi, onun yanında olduğunuzu bilmesi ve kendisini sevgi dolu bir ortamda güvende hissetmesidir. Çünkü sevgi, tüm korkuların en güçlü ilacıdır!



# Sınav Kaygısı İlkokulda Başlar mı?

Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarıya odaklanarak, çeşitli duygusal ve fizyolojik belirtilerle ortaya çıkan bir durumdur. Çoğu kişi bu kaygının, daha çok ergenlik dönemiyle ve okulun üst sınıflarıyla ilişkilendirildiğini düşünse de, sınav kaygısının temelleri aslında çok daha erken yaşlarda atılabilir. Bu yazıda, sınav kaygısının ilkökulda başlama olasılığını ve erken dönemdeki etkilerini psikolojik bir bakış açısıyla inceleyeceğiz.

## Sınav Kaygısının Nedenleri

Sınav kaygısının temelinde birçok faktör bulunabilir. Bunlar genetik yatkınlık, aile içi beklentiler, öğretmenlerin tutumu, okulun akademik atmosferi ve öğrencinin bireysel özellikleri gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Kaygı, genellikle bireyin bir duruma karşı duyduğu tehdit algısıyla ilişkili olarak gelişir. Öğrenciler, başarılarını değerlendiren sınavlar ve bu sınavların sonuçları konusunda yüksek beklentilerle karşılaşabilirler. İlkokul yıllarında çocuklar, bu tür stresli durumlarla başa çıkmayı öğrenmeye başlarlar. Ancak, okulda karşılaştıkları ilk sınavlar, onların psikolojik yapılarında önemli değişikliklere yol açabilir. Özellikle, sınavlar konusunda aşırı odaklanan bir eğitim sistemi, çocuklarda kaygıyı tetikleyebilir. Ailelerin de çocuklarından yüksek başarı beklentileri, kaygı düzeylerini artırabilir.

## İlkokulda Sınav Kaygısının Başlangıcı

İlkokulda sınav kaygısının başlaması, genellikle çocukların kendi yetenekleri hakkında kaygılanmaya başladığı ve sonuçlar konusunda endişe duymaya başladığı dönemdir. Çocuklar bu dönemde, okulda aldıkları geri bildirimlerle kendilerini değerli hissedip hissetmeyeceklerini sorgulamaya



**Melike AKYÜZ**  
Rehber Öğretmen  
Esenşehir BİL Koleji

başlarlar. Ayrıca, öğretmenlerin ve ailelerin gösterdiği tepkiler, bir çocuğun başarıya nasıl odaklanması gerektiği konusunda önemli bir rol oynar. Eğer çocuğun başarısızlığı olumsuz şekilde karşılanırsa, bu durum kaygıyı tetikleyebilir.

Çocuklar, ilkokulda başarılı olabilmek için genellikle öğretmenlerinin ve ailelerinin beklentilerine göre hareket etmeye başlarlar. Bu durum, zamanla baskı oluşturabilir ve sınavlardan alınacak sonuçlarla ilgili kaygıları artırabilir. İlkokul düzeyinde alınan notlar ve yapılan sınavlar, çocukların özsaygısını doğrudan etkileyebilir. Özellikle, sınav başarısızlıkları bir çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine yol açabilir.

### **Psikolojik Etkiler**

Sınav kaygısı, yalnızca akademik performansı değil, aynı zamanda çocuğun genel psikolojik sağlığını da etkileyebilir. Uzun vadede, sürekli kaygı hali, özgüvenin zedelenmesine, stresin artmasına, depresyon belirtilerinin gelişmesine ve sosyal çekingenliğe yol açabilir. Ayrıca, sınav kaygısının diğer olumsuz etkileri arasında uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri ve bedensel sıkıntılar yer alabilir. Erken yaşlarda başlayan bu kaygı, ilerleyen yıllarda daha büyük bir soruna dönüşebilir.

### **Erken Müdahale ve Çözüm Yolları**

Sınav kaygısı, ilkokul düzeyinde bile yönetilebilir bir sorundur. Aileler, öğretmenler ve okul psikologları, çocuklara kaygıyla başa çıkma becerilerini öğretmeye yönelik stratejiler geliştirebilirler. Çocuklara, başarısızlıkların normal olduğunu ve hataların öğrenmenin bir parçası olduğunu anlatmak, kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olabilir. Ayrıca, sınavlardan önce yeterli hazırlık yapmak ve sınav sonrasında olumlu geri bildirim almak, kaygının yönetilmesine yardımcı olabilir.

Psikolojik destek almak, sınav kaygısının uzun vadeli etkilerinden korunmak için önemlidir.

Ayrıca, çocukların özgüvenlerini artırıcı etkinlikler, oyunlar ve grup çalışmaları, kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabilir. Sonuç olarak; sınav kaygısı, ilkokulda dahi başlayabilir ve erken yaşlarda başladığında, çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Ancak, doğru yaklaşımlar ve erken müdahalelerle, bu kaygıyı yönetmek ve çocukların sağlıklı bir şekilde akademik hayatlarına devam etmelerini sağlamak mümkündür. Eğitimciler, aileler ve psikologlar, bu süreçte birlikte çalışarak, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini ve başarıyı sağlıklı bir şekilde deneyimlemelerini desteklemelidir.

### **Ebeveynler Bu Durumda Ne Yapmalı?**

Sınav kaygısı, çocukların akademik yaşantısını zorlaştırabileceği gibi, onların genel psikolojik sağlığını da olumsuz etkileyebilir. Aileler, bu konuda önemli bir rol oynamaktadır.

Çocukların sınav kaygısını azaltmak ve onların sağlıklı bir şekilde gelişmelerini desteklemek için ebeveynlerin alabileceği bazı önlemler ve öneriler şu şekildedir:

#### **1. Gerçekçi Beklentiler Belirleyin**

Aileler, çocuklarının sınav sonuçlarıyla ilgili gerçekçi ve ulaşılabilir beklentiler oluşturmalarıdır. Çocukların tüm derslerde yüksek başarılar beklenmesi yerine, onların kişisel gelişimlerini ve çabalarını takdir etmek önemlidir.

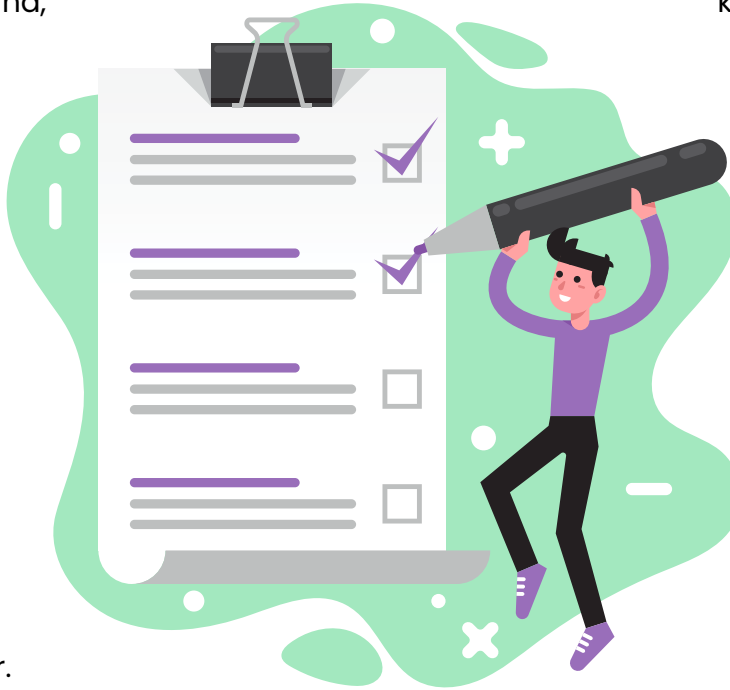
Çocuklar, başarılarının sadece sonuçlara dayalı olmadığına inandıklarında, sınavlara karşı daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirebilirler.

#### **2. Başarıyı Değil, Çabayı Ödüllendirin**

Çocukların başarıları kadar, gösterdikleri çaba da ödüllendirilmelidir. Aileler, çocuklarına «sonuçlardan çok, senin için en önemli olan çaba göstermendir» gibi mesajlar verebilir. Bu, çocukların sınavlar ve öğrenme süreciyle ilgili kaygılarını azaltabilir ve başarıyı sürecin bir parçası olarak görmelerini sağlar.

#### **3. Kaygıyı Normalleştirin**

Sınav kaygısının, bazı derecelerde herkesin yaşadığı bir duygu olduğunu çocuklara anlat-





mak önemlidir. Aileler, kaygıyı “kötü” bir duygu olarak görmek yerine, bu duygunun doğallığını vurgulayarak, onlara kaygıyla baş etme yollarını öğretebilirler. Bu, çocukların kaygıyı daha az korkutucu ve yönetilebilir bir duygu olarak algılamasına yardımcı olur.

#### 4. Sınavdan Sonra Olumlu Geri Bildirim Verin

Sınavdan hemen sonra, başarıdan bağımsız olarak çocuğa olumlu geri bildirimde bulunmak önemlidir. Bu, onların sadece sınav sonuçlarına odaklanmalarını engeller ve daha geniş bir perspektifte değerlendirilmiş olduklarını hissettirir. Ayrıca, başarısız olduklarında da onları anlamak ve moral vermek, kaygılarının hafiflemesine yardımcı olabilir.

#### 5. Zaman Yönetimi ve Planlama Becerileri Öğretin

Çocuklar, sınavlara nasıl hazırlanacaklarını bilmediklerinde kaygı seviyeleri artabilir. Aileler, çocuklarına sınav öncesi nasıl etkili bir şekilde çalışılacağını öğretmeli ve zaman yönetimi konusunda rehberlik etmelidir. Bu, çocuğun hazırlık sürecini daha verimli ve rahat bir şekilde geçirmesini sağlar.

#### 6. Destekleyici Bir Ortam Sağlayın

Evde rahatlatıcı ve destekleyici bir ortam yaratmak önemlidir. Çocukların sınav öncesinde sakinleşebileceği, ders çalışırken odaklanabilecekleri bir ortam sunmak, kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir. Gürültü ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, düzenli bir çalışma alanı hazırlamak da oldukça faydalıdır.

#### 7. Fiziksel ve Duygusal İyi Olma Hallerini Destekleyin

Çocukların sınav kaygısını yönetebilmeleri için iyi bir fiziksel ve duygusal sağlık şarttır. Aileler, yeterli uyku almalarını sağlamalı, dengeli beslenmelerine dikkat etmeli ve düzenli egzersiz yapmalarını teşvik etmelidir. Ayrıca,

açık hava aktiviteleri ve rahatlatıcı oyunlar, çocukların kaygılarını azaltmalarına yardımcı olabilir.

#### 8. Çocuklarla Açık İletişim Kurun

Aileler, çocuklarıyla düzenli olarak konuşarak, onların duygusal durumlarını anlayabilir ve kaygılarının kaynağını öğrenebilirler. Çocukların sınavlarla ilgili yaşadıkları endişeleri dile getirmeleri için onlara güvenli bir alan sağlamalıdır. Bu sayede, çocuklar kendilerini ifade etme fırsatı bulur ve kaygıları konusunda destek alabilirler.

#### 9. Başarısızlık Korkusunu Azaltın

Aileler, çocukların başarısızlık korkusuyla başa çıkmalarına yardımcı olmalıdır. Başarısızlık, öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır ve çocuklar bu durumu deneyimlemeli ve ondan ders çıkarmalıdır. Aileler, “başarısızlıklar bir öğrenme fırsatıdır” gibi olumlu mesajlar vererek, çocukların hatalarından korkmamalarını sağlayabilirler.

#### 10. Duygusal Destek Sağlayın

Çocuklar sınav kaygısını bazen yalnızca akademik başarı ile ilişkilendirirler, ancak duygusal destek de büyük bir rol oynar. Aileler, çocuklarının kaygılarını önemseyip onları anlayarak, yalnızca akademik değil, duygusal olarak da yanlarında olduklarını hissettirmelidir. Bu, çocukların daha güçlü ve güvenli hissetmelerini sağlar. Aileler, çocuklarının sınav kaygısıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Onlara sevgi, anlayış, güven ve doğru rehberlik sunarak, kaygıyı yönetmeleri ve sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için destek olabilirler. Eğitim, yalnızca derslerdeki başarıyı değil, aynı zamanda duygusal gelişimi de içermelidir. Ailelerin desteği, çocukların gelecekteki başarılarının ve sağlıklı psikolojik gelişimlerinin temelini atar.



# KORKU MU? KAYGI MI? YÜRÜYEN DUYGULARI TANIYORUM

Duygular bazen karmaşık ve çok katmanlı olabilir. Hissedilen duygunun yoğunluğu ve zamanlaması hayatımıza etkisi açısından önemlidir. Bu etki eğer negatif ise duygunun çözümlenmesi önemlidir. Çözümlemek içinse önce duygunun adını koymamız gerekir ancak bazen bu tanımlamada

zorlanabiliriz çünkü az önce de bahsedildiği gibi bazı duygular hem çok karmaşık hem de iç içe geçmiş biçimde olabilir. Örneğin korku ve kaygı benzer rahatsızlıklar yaratabilir ancak farklı deneyimlerdir.

Korku , kelime anlamıyla tehlikeli bir duruma veya tehlike düşüncesine karşı hissedilen endişe, kaygı ve üzüntüdür.

Kaygı ise üzücü ya da kötü bir şey yaşanacak korkusundan doğan endişedir. Korku ve kaygı kelimelerinin anlamlarına baktığımızda iki duygunun da birbiri ile iç içe olduğunu görebiliriz.

Peki bu iki duyguyu ayıran nedir? Korku genellikle somut bir tehlikeye karşı verdiğimiz doğal tepki iken kaygı , çoğu zaman bir düşünce zincirinin ve belirsizliğin etkisi sonucu ortaya çıkar.

Çocuklar ; fiziksel , bilişsel ve sosyal her alanda gelişim süreci içerisinde. Bu gelişim dönemi yaşanırken ve hayatlarının pek çok alanında değişimler meydana gelirken bu değişimlere ayak uydurmakta zorlanabilirler. Bu değişim ve yenilikleri keşfetme süreci çocukları korkuya veya kaygıya sürükleyebilir. Bilinmezlik ve değişim yetişkinleri bile tedirgin ederken çocukların bu duygulara kapılmaları gayet normaldir.

## Çocuklarda kaygı ve korkunun nedenleri neler olabilir?

**Bilinmezlik:** Yeni ortamlar ; okula başlamak, yeni arkadaşlar edinmek ve sınavlarla tanışmak çocuklarda kaygı yaratabilir.

**Ayrılma Kaygısı :** Anne babadan ayrılmak özellikle okula



**Nursade YILDIRIM**  
Rehber Öğretmen  
Demre BİL Koleji

yeni başladığında sık yaşanan bir durumdur.

**Sosyal Kaygılar :** Arkadaş edinme sürecinde veya arkadaşlarla anlaşamama durumunda sosyal kaygılar yaşanabilir. Dışlanma kaygısı da sosyal kaygılardan biridir.

**Fiziksel Korkular :** Karanlıkta olmaktan korkmak , yüksek yerlerde bulunmak istememek ya da hayvanlarda korkma gibi somut korkular da sık rastlanan durumlardandır.

### Çocuklarımızda kaygı ve korku duygularının yettiğini nasıl anlayabiliriz ?

- Aşırı endişeli veya huzursuz bir ruh halinde ise
- Uykusuzluk veya uykuya dalarken zorluk yaşama
- Okula gitmek istememe
- Yoğun duygusal tepkiler verme ; aşırı ağlama, öfke patlamaları gibi durumlar gözleniyorsa korku ve kaygı duygusunu yaşadığını anlayabiliriz.

### Çocukların kaygı ve korkusunu yenmek için neler yapabiliriz?

**Açık İletişim :** Çocukların duygularını paylaşabileceği , güvenilir bir ortam yaratmak bu gibi durumlarda büyük önem taşır. Çocuğa kendisini anlatabileceği ortam yaratıldıktan sonra eleştirmeden ya da suçlayıcı bir tavır göstermeden sadece anlamaya dayalı bir iletişim dili ile yaşadığı duyguları ve olayları anlatması istenmelidir. Çocuk kendisini ifade ettikten sonra da bu yaşadığı duyguların normal olduğu anlatılmalıdır.

**Pozitif Destek :** Korkusunu ve kaygısını yenmek için attığı tüm adımlar ve çabası ödüllendirilmeli ve cesaretlendirilmelidir. Bu duyguları yaşarken yalnız olmadığı vurgulanmalıdır.

**Rutin Oluşturma :** Günlük rutinler ve alışkanlıklar çocukların kendisini güvende hissetmesine yardımcı olur. Rutin oluşturmalarında destek olursa belirsizlik ortadan kalkacağı için kaygı duygusundan kurtulabilir.

**Rol Oynama :** Korkulan ve kaygı duyulan durumlarla ilgili canlandırmalar yapılabilir ya da oyunlar

oyunabilir. Bu oyunlar esnasında baş etme becerilerini geliştirebilir.

**Profesyonel Yardım :** Eğer hissettiği kaygı ve korkular günlük yaşamını olumsuz etkiliyor ve hayatına devam etmekte onu zorluyor ise bir uzman desteği fayda sağlayabilir.

Sonuç olarak ilkokul çağında birçok yeni durum ve değişiklikler ile karşılaşan çocuklarda yaşanan korku ve kaygı durumları olağandır ve gelişimlerinin doğal bir parçasıdır. 'Yürüyen Duygular' ifadesinde de vurguladığımız gibi duygular sürekli hareket halindedir ve zamanla şekil değiştirebilir. Önemli olan çocuklarımızın bu duyguları yaşarken yalnız olduğunu hissetmemesi ve bu duyguların kalıcı olduğunu yanılgısına düşmemesidir. Anne babaların ve öğretmenlerin bu süreçte bu duyguları fark etmesi , anlaması ve uygun desteği sağlaması çocukların bu dönemi zorlanmadan geçirebilmelerinde büyük önem taşır.



# BİL

BİL Uyum  
Programı

# UP

## Üst Kademeye Geçiş Programımız Başlıyor!

Anaokulundan  
İlkokula Geçiş

İlkokuldan  
Ortaokula Geçiş

Ortaokuldan  
Liseye Geçiş

7 Nisan  
2025



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu



# ANA DİLİ EĞİTİMİ VE ÖNEMİ

## 4 Dil Becerisinin Öğrenciler Üzerindeki Etkisi

Ana dili eğitimi, çocukların temel öğrenme becerilerini kazanmasının ve kişilik gelişimlerinin ilk adımlarını atmalarının en önemli aşamasıdır. Okul öncesinden üniversiteye kadar süregelen eğitim yolculuğunda, ana dili öğretimi sadece bir dil becerisi kazandırmanın ötesine geçer. Bu eğitim, öğrencilerin öğrenme süreçlerinin temelini oluşturur ve bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimlerini doğrudan etkiler. Bu yazıda, ana dili eğitiminin önemi ve dil becerilerinin öğrenciler üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz.

### Dil Becerilerinin Temel Rolü: Öğrenmenin Temelini Oluşturmak

Dil, öğrenmenin ve iletişimin temel aracıdır. Okullarda verilen tüm dersler, öğrenciye soyut düşünme ve kavrayış becerisi kazandırmak için dilin etkin kullanılmasına dayanır. Öğrenciler, matematiksel ve fen bilgisi derslerini, edebiyatı, tarih ve coğrafya gibi dersleri, dil becerilerini kullanarak öğrenirler. Ana dili, öğrencilerin kavrayış, analiz, mantık yürütme ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeleri için vazgeçilmez bir araçtır. Öğrenciler, derslerde karşılaştıkları soyut kavramları anlamak için dil becerilerini kullanırken, bu beceriler aynı zamanda düşünme yeteneklerini de güçlendirir. Dolayısıyla, ana dili eğitimi, öğrencilerin diğer akademik başarılarının temelini atar.

### Kişilik ve Karakter Gelişimi: Dil ile Kendini İfade Etmek

Dil, sadece akademik başarı için değil, bireylerin kişilik gelişimi açısından da kritik bir rol oynar. Ana dili, çocukların duygularını ifade etmelerini,



**Doç. Dr. Ömer Faruk TAVŞANLI**  
BİL Eğitim Kurumları Anaokulu  
İlkokul Koordinatörü

düşüncelerini netleştirmelerini ve çevreleriyle anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlar. Özellikle okul öncesi dönemde, dil gelişimi, çocukların kendilerine güven duymalarını, toplumla etkileşim kurmalarını ve sağlıklı bir kişilik geliştirmelerini doğrudan etkiler. Bu süreçte güçlü bir dil becerisi, öğrencilerin özgüvenlerini arttırırken, duygusal zekâlarını da pekiştirir.

Ana dili öğretimi, aynı zamanda öğrencilerin empati kurma ve sosyal beceriler geliştirme yeteneklerini de destekler. Çünkü dil, insanlar arasında köprüler kurmak için en güçlü araçtır. Öğrenciler, ana dilini iyi kullanan bir toplumda daha rahat bir şekilde toplumla etkileşim kurar, kendilerini ifade eder ve başkalarının duygularını anlayabilirler. Bu, onların sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır.

### Gerçek Yaşam Becerisi: Ana Dil ile Pratik ve İletişim

Ana dil, öğrencilerin sadece akademik hayatlarında değil, gerçek yaşamda da karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını sağlar. Toplumda bireylerin kendilerini doğru ifade edebilmesi, ihtiyaçlarını dile getirebilmesi ve diğerleriyle etkili bir iletişim kurabilmesi, güçlü bir dil becerisine dayanır. Bu beceriler, öğrencilerin iş dünyasında başarılı olmalarını, kariyerlerinde ilerlemelerini ve toplum-

sal hayatta daha etkin bireyler olmalarını sağlar.

Ana dilinde yeterli bilgi ve beceriye sahip olmayan bir birey, yalnızca akademik hayatta değil, günlük yaşamda da kendisini doğru ifade etmede güçlük çeker. İyi bir ana dili eğitimi, bireylerin sosyal yaşamda etkin ve etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlayarak, genel yaşam kalitelerini arttırır.

### Psikolojik İyi Olma Hali: Dilin Psikolojik Etkileri

Dil, bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ana dili, bireylerin duygusal ifadelerini yönetmelerine, stresle baş etmelerine ve genel ruh hallerini dengelemelerine yardımcı olur. Dil, bireylerin kendilerini tanımlarını, dış dünyayı anlamalarını ve bu dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayan bir araçtır. Ana dili eğitimi, öğrencilerin içsel dünyalarını anlamalarına, kendilerini ifade etmelerine ve özgürce düşünmelerine olanak tanır. Bu da onların ruhsal sağlıklarını iyileştirir ve kendilerine olan güvenlerini arttırır.

### Toplumsal Başarı ve Refah: Ana Dili Eğitimi ile Bağlantılı Veriler

Ana dili eğitimi yalnızca bireysel bir mesele değil, toplumsal bir meseledir. Ana dili eğitimi güçlü olmayan toplumlar, genel akademik başarıda geride kalmakta, bu durum da ekonomik gelişimlerini olumsuz etkileyebilmekte-



dir. OECD'nin verilerine göre, ana dili eğitimi eksik olan toplumlar, düşük akademik başarı gösterir ve bu da onların genel refah düzeyini olumsuz etkiler. Bu, eğitim sistemindeki dil becerilerinin önemini bir kez daha gözler önüne serer. Verilere göre, dil becerileri güçlü olan öğrencilerin okulda daha başarılı oldukları ve toplumlarında daha yüksek yaşam standartlarına sahip oldukları görülmektedir.

OECD'nin Eğitim Göstergeleri Raporu, dil becerilerinin sadece bireysel akademik başarıyı değil, aynı zamanda toplumların ekonomik büyüme hızını da etkilediğini ortaya koymaktadır. Dil eğitiminin sistematik olarak verildiği toplumlar, daha yüksek okuryazarlık oranlarına sahip olur ve bu durum ekonomik kalkınma ile doğrudan bağlantılıdır.

### **Sonuç: Sistematik Ana Dili Eğitimi ile Başarı**

Ana dili eğitimi, öğrencilerin yalnızca okulda değil, yaşamlarının her aşamasında başarılı olmalarını sağlayacak temel bir beceridir. Bu beceriler, öğrenmenin temelini oluşturur, kişilik gelişimine katkı sağlar, gerçek yaşam becerilerini destekler ve bireylerin psikolojik iyilik halini güçlendirir. Ana dili eğitimi güçlü olmayan toplumlar, eğitimde ve toplumsal kalkınmada geri kalırlar. Bu nedenle, okul öncesinden üniversiteye kadar her düzeyde, dil becerilerinin sistematik bir şekilde geliştirilmesi önemlidir.

Her bireyin sağlıklı bir dil eğitimi alması, toplumun genel refahına ve gelişmişliğine katkı sağlar. Bu bağlamda, ana dili eğitimi sadece bir ders değil, toplumların daha sağlıklı ve başarılı bir geleceğe adım atmalarını sağlayacak bir temeldir.





# KORKUNUN ESARETİNDEN KURTUL İÇSEL HUZURU YAKALA

korku, insanın doğasında olan, hayatta kalma içgüdüyle bağlantılı bir duygudur. Ancak bazı korkular, doğuştan gelmez; sonradan öğrenilir. Bu tür korkulara “öğrenilmiş korkular” denir. Çocuklar ve yetişkinler; olumsuz deneyimler, gözlem yoluyla öğrenme ya da sosyal etkileşimlerle bu tür korkuları edinebilirler.

Öğrenilmiş korkuların başlıca kaynakları arasında olumsuz deneyimler, gözlem yoluyla öğrenme ve sosyal-kültürel etkiler yer almaktadır. Olumsuz deneyimler, korkuların temel nedenlerinden biridir. Bir çocuğun denizde boğulma tehlikesi yaşaması, onun sudan korkmasına yol açabilir. Gözlem yoluyla öğrenme ise, çocukların ebeveynlerinin veya çevresindeki diğer kişilerin korkularını model alarak benzer korkular geliştirmelerine neden olabilir. Örneğin, annesinin böceklerden korktuğunu gören bir çocuk, aynı şekilde böceklerden korkabilir. Ayrıca, sosyal ve kültürel etkiler de korkuların gelişmesinde önemli bir rol oynar. Toplumda belirli bir korku sürekli vurgulanıyorsa, bu



**Hicret ERDEM**  
Psikolojik Danışman  
Diyarbakır BİL Koleji

korku bireyin zihnine yerleşebilir. Örneğin, “karanlık tehlikelidir” gibi bir mesaj, çocuğun gece yalnız kalmaktan korkmasına neden olabilir.

Korkular, bireyin günlük yaşamını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bu korkuların belirtileri hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini gösterebilir. Vücudun stres tepkilerini tetikleyerek bir dizi fiziksel belirtiyeye yol açabilir. Bu belirtiler arasında kalp çarpıntısı, terleme, titreme ve mide bulantısı yer alır. Korkuların etkisi, yalnızca bedensel tepkilerle sınırlı değildir; duygusal ve davranışsal değişikliklere de yol açabilir. Kişi, kaygı seviyesinin artmasıyla birlikte, korkulan durumdan kaçınma davranışı sergileyebilir. Ayrıca, aşırı tepki verme, bağırma, ağlama gibi aşırı duygusal yanıtlar görülebilir. Korkular, uyku problemleri de yaratabilir; özellikle gece uykusuzluk, kabuslar veya sürekli uyanma gibi durumlar yaşanabilir. Zihinsel düzeyde ise, kişi sürekli olumsuz düşünceler geliştirebilir, “Bunu yaşıyorsa kötü bir şey olur” gibi korku odaklı düşünceler zihninde dönebilir. Felaketleştirme, korkulan durumun en kötü haliyle zihinde canlanması, kişinin başına kötü bir şey geleceği düşüncesiyle mantıksız inançlar geliştirmesi sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu tür zihinsel etkiler, bireyin sürekli olarak tehlikede olduğunu hissetmesine neden olabilir, bu da yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Peki bu korkularla baş etmek mümkün müdür? Hem çocuklar hem de yetişkinler için uygulanabilecek birkaç etkili yöntem bulunmaktadır. İlk adım korkunun kaynağını anlamak olmalıdır. Korkunun nasıl başladığını belirlemek, onunla bilinçli bir şekilde baş etmeyi

sağlar. Eğer bu korku, bir travmadan kaynaklanıyorsa, bu travmanın etkilerini ele almak gerekebilir. Eğer korku, başkalarından duyulan hikâyelerden kaynaklanıyorsa, çocuğa bu korkunun ne kadar gerçekçi olmadığını öğretmek gerekebilir.

Bir diğer önemli baş etme yöntemi, korkularla yüzleşmeyi teşvik etmektir. Korkuyla yüzleşmek, korkuyu aşmanın en etkili yollarından biridir. Ancak bu süreç adım adım ilerlemelidir. Korkularla yüzleştirirken bir anda korku unsuruyla karşı karşıya getirmek doğru değildir. Örneğin, köpeklerden korkan bir çocuk, önce köpek resimlerine bakabilir, ardından bir köpeği uzaktan gözlemleyebilir ve zamanla ona yaklaşabilir. Bu tür küçük adımlar, çocuğun korkusunu aşmasına yardımcı olur.

## Korkuyla Yüzleşmek, Korkuyu Aşmanın En Etkili Yollarından Biridir.

Bunun yanı sıra olumlu ve gerçekçi düşünme becerilerini geliştirmek önemlidir. Korkular genellikle mantıksız düşüncelerle beslenir. Örneğin, asansör korkusu olan bir çocuğa, “Asansör bozulursa düşerim” yerine, “Asansörler düzenli olarak kontrol ediliyor ve güvenli bir şekilde çalışıyor” şeklinde düşünmeyi öğretmek faydalı olabilir. Bu şekilde, çocuk asansörün güvenli olduğunu fark eder ve korkusunun temelsiz olduğunu anlar. Korkusunu aşarken güven duygusunu da güçlendirir.

Kaygı ve korkuların yönetilmesinde gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri de oldukça etkilidir. Özellikle çocuklara derin nefes almayı, kaslarını gevşetmeyi ve rahatlatıcı aktiviteler yapmayı öğretmek, onların kaygı anlarında daha kontrollü olmalarını sağlar. Bu teknikler, korku anlarında fiziksel rahatlama sağlar ve bireyin korku ile baş etme yeteneğini güçlendirir.

Ebeveynler, çocuklarının korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli yön-

temler kullanabilirler. İlk olarak, çocukların korkularını anlamak ve kabul etmek gerekir. Ebeveynler, çocuklarının korkularını küçümsemek yerine onları anlamaya çalışmalıdır. Örneğin, çocuğun korkusunu anlamak, "Biliyorum, gök gürültüsü seni korkutuyor" gibi bir yaklaşım, çocuğun duygularını kabul edilmiş hissetmesini sağlar.

Zorlamadan ve sabırlı bir şekilde, çocuğun korkusu üzerinde çalışılmalıdır. Bu süreçte çocuğun özgürlük ve güven duygusu sağlanmalıdır. Ebeveynler, çocuklarına model olmalı ve korkularla sakin bir şekilde başa çıkmalıdır. Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek, korkularla başa çıkma yollarını öğrenirler. Eğer bir ebeveyn, korkutucu bir duruma sakin bir şekilde yaklaşırsa, çocuk da bu tutumu örnek alır.

Çocukların korkularıyla yüzleşmelerine yar-

dımcı olurken, hikâyeler ve oyunlar gibi eğlenceli yöntemlerden faydalanmak süreci daha kolay hale getirebilir. Örneğin, korkan bir çocuğa, korktuğu nesneleri veya durumları eğlenceli ve rahatlatıcı şekilde anlatan hikâyeler okuma, çocuğun kaygısını hafifletebilir. Ayrıca, küçük başarılar kutlanarak, çocuğun özgüvenini arttırmak önemlidir.

Öğrenilmiş korkular zaman içinde birikerek bireyin hayat kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ancak doğru baş etme stratejileri ve ebeveyn desteği ile bu korkular aşılabılır.

Korkunun kaynağını anlamak, yüzleşmek, olumlu düşünmeyi teşvik etmek ve gevşeme teknikleri kullanmak, korkuların üstesinden gelmeye yardımcı olur. Unutulmamalıdır ki, korkular öğrenildiği gibi, cesaret ve güven de öğretilir.



# BİL'DE ULUSLARARASI KARIYER ÇALIŞMALARI

## Devam Ediyor!



Efe Nevzat ARSLAN

Pendik BİL Koleji

University of Bedfordshire,  
Cardiff Metropolitan University,  
Manchester Metropolitan  
University ve  
Nottingham Trent University  
Yazılım mühendisliği  
bölümlerinden kabul almıştır.



Sude ÖNER

Pendik BİL Koleji

University of Northampton,  
Teesside University ve  
University of Essex  
Bilgisayar Bilimleri Lisans  
Programlarına kabul almıştır.



İlkey KADER

Tavşanlı BİL Koleji  
St.Mary's University ve  
Teesside University  
Psikoloji bölümlerine  
kabul almıştır.



Zinet SARI

Tavşanlı BİL Koleji

University of Law  
Hukuk lisans programına  
kabul almıştır.





# Çocuğumun Geleceği Ne Olacak?

## Ortaokul Öğrencilerinde Kariyer Kaygısını Anlamak ve Yönetmek

Ortaokul dönemi, çocukların hem bireysel hem de akademik gelişimlerinde önemli bir dönüm noktasıdır. Bu süreçte öğrenciler, sadece derslerinde başarılı olmayı değil, aynı zamanda kim olduklarını ve gelecekte ne yapmak istediklerini de keşfetmeye çalışırlar. 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri için bu süreç bazen heyecan verici bazen de kaygı verici olabilir. Özellikle, eğitim hayatlarındaki değişimler, lise sınavlarına hazırlık süreci ve geleceğe dair belirsizlikler, öğrencilerin kendilerini baskı altında hissetmelerine yol açabilir. Bazı öğrenciler erken yaşta “Ne olacağım?” sorusunu sıkça sorarken, bazıları ise henüz karar vermediği için endişe duyabilir. Bu noktada, velilerin çocuklarının en büyük destekçileri olarak bilinçli bir şekilde yanlarında olmaları, onların bu keşif yolculuğunda kendilerini güvende hissetmelerini ve potansiyellerini tam olarak ortaya koymalarında önemli bir rol oynamaktadır.

### Kariyer Nedir?

Kariyer, yalnızca bir meslek seçmekten ibaret değildir. Kariyer, bireyin yaşamı boyunca edindiği eğitim, beceriler, deneyimler ve ilgi alanları doğrultusunda kendini geliştirdiği bir süreçtir. İnsanların iş yaşamlarındaki yönelimleri, hedefleri ve aldıkları kararlar, kariyerlerini şekillendirir. Ortaokul öğrencileri için kariyer kavramı henüz tam olarak netleşmemiş olabilir. Ancak, bu yaşlarda ilgi alanlarını keşfetmek, farklı meslekleri tanımak ve güçlü yönlerini fark etmek, ilerleyen yıllarda bilinçli kararlar almalarına yardımcı olacaktır.



**Aleyna Can**  
Psikolojik Danışman  
Altındağ BİL Koleji

### Kariyer Kaygısı Nedir?

Kariyer kaygısı, bireyin gelecekte nasıl bir meslek edineceği, bu meslekte başarılı olup olamayacağı, ailesinin ve toplumun beklentilerini karşılayıp karşılayamayacağı gibi konularla ilgili yaşadığı endişeleri ifade eder. Ortaokul öğrencileri için bu kaygılar; sınav başarısı, yeteneklerini keşfedememe, aile beklentileri ve mesleklerin gelecekteki durumu gibi konular etrafında şekillenebilir. Bunlara ek olarak, akran baskısı, ekonomik belirsizlikler, ilgi alanlarına uygun meslek bulamama, meslek seçiminde kararsızlık, gelecek hakkında belirsizlik hissi, rol model eksikliği, kişisel değerlerin ve meslek değerlerinin netleşmemiş olması ve öğrencilerin kendilerini yeterince tanıyamaması, yeteneklerini, ilgi alanlarını, güçlü ve zayıf yönlerini keşfedememesi gibi faktörler de kariyer kaygısını tetikleyebilir. Kaygının tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmasa da doğru yönlendirme ve destekle öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmeleri ve bu sürecin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi sağlanabilir.

### Veliler Neleri Bilmeli?

#### Kariyer Seçimi Erken Başlar Ama Kesinleşmez:

Ortaokul yılları, öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmeleri için bir başlangıçtır. Çocukların ilgi ve yetenekleri zamanla değişebilir, bu yüzden esnek bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Ayrıca, bu dönemde öğrencilerin ilgi, yetenek ve değerlerinin henüz netleşmemiş olması doğaldır. Bunların netleşebilmesi için çocukların kendilerini keşfedebilecekleri çeşitli aktivitelerle katılmaları teşvik edilmelidir.

#### Bu Dönemde Kesin Bir Kariyer Kararı Verilememesi Normaldir:

Ortaokul dönemi, bir kariyer kararının verilmesi için erken bir aşamadır. Önemli olan, öğrencilerin belirli bir meslek seçmesinden ziyade, kendilerini tanımaları ve farklı alanları keşfetmeleridir. Kariyer sürecinin dinamik olduğunu ve zamanla ilgi ve yeteneklerin değişebileceğini unutmuyarak, çocukların bu keşif sürecini rahat ve destekleyici bir ortamda yaşamalarına yardımcı olunmalıdır.

#### Kaygı Normalleştirilebilir:

Kariyerle ilgili belirsizlik yaşamak doğal bir süreçtir. Çocuklarınıza, bu konuda kaygılanmalarının normal olduğunu ve zamanla seçeneklerinin netleşeceğini anlatabilirsiniz.

#### Aşırı Baskıdan Kaçınmak Önemlidir:

Çocukların kendi ilgi ve yeteneklerine uygun seçimler yapmalarına destek olmak, onları belirli bir meslek veya akademik alana zorlamaktan daha sağlıklı olacaktır. Bu süreçte çocuklarınıza çeşitli sorular yönelterek öncelikli olarak onların hayallerini ve hedeflerini dinleyerek destek olabilirsiniz.

#### Çocuklar Örneklere İhtiyaç Duyar:

Kariyerin sadece tek bir sınav veya meslekle sınırlı olmadığını, bireyin yaşam boyu gelişim içinde olduğunu göstererek çocuklarınıza rehberlik edebilirsiniz; çevrenizdeki insanların farklı kariyer yollarını, ilgi alanlarını nasıl keşfettiklerini, değiştirdiklerini veya yeni beceriler edindiklerini onlara anlatarak birlikte çeşitli örnekler sunabilirsiniz.

#### Farklı Meslekleri Tanımak Sürece Büyük Katkı Sunar:

Çeşitli meslek alanlarını tanıtmaları için öğrencilerinize fırsatlar sunabilirsiniz. İlgi alanlarına uygun belgeseller izleyebilir, farklı mesleklerle ilgili kitaplar okuyabilir, çevrenizdeki farklı meslek gruplarından insanlarla tanışmalarını



sağlayabilir veya meslekleri araştırabilecekleri kaynakları birlikte keşfederek kullanmaları yönünde teşvik edebilirsiniz.

### Veliler Neler Yapabilir?

Çocuklarınıza meslekleri keşfetmeleri için fırsatlar sunabilir, bu konuyu konuşulabilir kılarak ve ilgi çekici hale getirerek ilgi ve merak duygularını uyandırabilirsiniz. Unutmayın ki bu yaşlar, kesin bir kariyer kararı vermekten ziyade kendilerini tanıma ve keşfetme sürecidir. Bu yüzden önemli olan, çocukların farklı alanları deneyimleyerek kendi potansiyellerini fark etmelerini sağlamak ve onların bu konularla ilgili olmalarını, bu konular üzerinde düşünmeleri sağlayacak merak duygusunu uyandırmayı sağlamaktır. "Senin neye ilgin olduğunu keşfetmen için farklı etkinliklere katılmanı destekliyorum. Belki hoşuna gidecek bir alan keşfedersin."

Onlarla açık iletişim kurarak kariyer kaygılarını paylaşmalarını sağlayın; çünkü bu, onların endişelerini anlamanıza, onlara destek olmanıza ve birlikte çözüm yolları bulmanıza yardımcı olur.

"Senin için en iyisini istiyorum, ancak ne istediğini senin keşfetmen önemli. Senin ne düşündüğünü duymak benim için değerli."

Yalnızca akademik başarıya odaklanmak yerine, sosyal becerilerini geliş-

tirmeleri için cesaretlendirin; çünkü sosyal beceriler, iş hayatında ve kişisel ilişkilerde başarı için en az akademik başarı kadar önemlidir ve çocuklarınızın hem daha mutlu hem de daha başarılı bireyler olmalarına katkı sağlar.

"Sadece ders notların değil, kendini nasıl geliştirdiğin de çok önemli. Yeni şeyler deneyimlemekten çekinme."

Gerektiğinde okul psikolojik danışmanlarından destek alın; çünkü bu uzmanlar, çocuklarınızın ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine, doğru kariyer hedefleri belirlemelerine ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.

"Kariyer konusunda aklına takılanlar olursa, okul psikolojik danışmanına danışabilirsin. Belki sana farklı bakış açıları kazandırabilir."

Evde meslekler hakkında sohbet edin. Farklı meslek dallarıyla ilgili birlikte belgeseller izleyebilir, kitaplar okuyabilir veya çeşitli mesleklerde çalışan kişilerle tanışmalarını sağlayabilirsiniz.

"Bu akşam birlikte biraz geleceği düşünmek ister misin? Sence hangi işler var, neler yapabiliriz? Ne dersin, biraz hayal kuralım mı?"

Başarıyı yalnızca akademik sonuçlarla sınırlamayın; çünkü hayat, sadece derslerden ibaret olmamakla birlikte arkadaşlık kurmak, hobiler edinmek, yeni şeyler denemek ve kendini keşfetmek gibi birçok farklı alanı da kapsar. Çocuğunuzun hem derslerinde başarılı olmasına hem de hayatın diğer alanlarında mutlu ve becerikli olmasına odaklanın.

"Önemli olan, sevdiğin ve mutlu olacağın bir alan bulman. Hangi konuda iyi olduğunu keşfetmek için merak etmekten ve denemekten çekinme."

Ortaokul sürecinde kariyer kaygısı yaşamak olağandır ve velilerin bu sürece bilinçli şekilde yaklaşması büyük önem taşır. Çocuklarınıza, ilgi ve yeteneklerine uygun bir gelecek inşa edebilmeleri için destek olmanız, onların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır.





# BAŞARI KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA

Başarı kaygısı, bireylerin başarıya ulaşma sürecinde hissettikleri endişe, stres ve baskı duygusudur. Bu kaygı, hem kişisel hem de profesyonel yaşamda görülebilir ve genellikle mükemmeliyetçilik, yüksek beklentiler, rekabetçilik gibi faktörlerden kaynaklanır. Başarı kaygısı ile başa çıkabilmek için aşağıdaki stratejiler yardımcı olabilir:

## Gerçekçi Hedefler Belirlemek:

Başarı kaygısını yönetmenin ilk adımı, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymaktır. Hedeflerinizi aşırı yüksek tutmak, kaygıyı artırabilir. Küçük ve ulaşılabilir adımlar atarak ilerlemek daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır.

## Olumlu Düşünme:

Olumsuz düşünceler başarı kaygısını artırabilir. Kendinizi sürekli olarak başarısızlıkla ilişkilendirmek yerine, olumlu düşünmeye çalışın. Başarılarınızı kutlamak ve kendinize güvenmek, kaygıyı azaltabilir.

## Zihinsel Sağlık ve Farkındalık:

Meditasyon, derin nefes alma egzersizleri veya mindfulness (bilinçli farkındalık) gibi yöntemler, kaygıyı azaltmada etkili olabilir. Bu teknikler, anı yaşamınıza ve aşırı kaygıdan uzaklaşmanıza yardımcı olabilir.



**Mustafa Çağatay DEMİR**  
Klinik Psikolog  
Aydın BİL Koleji



### Zaman Yönetimi:

Başarı kaygısı bazen kötü zaman yönetimin-  
den kaynaklanabilir. Planlı bir şekilde çalışmak,  
yapılacakları parçalara ayırmak ve öncelik-  
lendirmek kaygıyı azaltabilir.

### Kendine İzin Verme:

Hatalar yapmanın ve başarısız olmanın doğal  
bir süreç olduğunu kabul edin. Kendinize hata  
yapma izni verin. Mükemmeliyetçi yaklaşımlar,  
kaygıyı artırabilir. İnsanlar her zaman mükem-  
mel olamaz, bu normaldir.

### Destek Aramak:

Duygusal destek almak önemlidir. Aile üyeleri,  
arkadaşlar veya bir terapist ile duygularınızı  
paylaşmak, kaygıyı hafifletebilir. Yardım al-  
mak, yalnız olmadığınızı hissettirebilir.

### Kendi Değerini Tanımak:

Başarı sadece dışsal ölçütlere dayalı olma-  
malıdır. Kendi değeriniz, başarılarınızla değil,  
kim olduğunuzla ölçülmelidir. Kendi içsel gü-  
cünüzü kabul etmek, kaygıyı hafifletebilir.

Başarı kaygısıyla başa çıkmak zaman alabilir,  
ancak bu stratejiler uzun vadede kaygıyı yö-

netme konusunda yardımcı olabilir. Başarı bir  
yolculuktur, bu yolculukta ilerlerken kendinize  
nazik olmanız önemlidir.

Başarı kaygısıyla başa çıkmak, özellikle yoğun  
stres ve baskı altında olan kişiler için zorlayıcı  
olabilir. Ancak doğru stratejilerle bu kaygıyı  
daha iyi yönetmek mümkündür. İşte başarı  
kaygısıyla başa çıkmak için bazı yöntemler:

#### 1. Kendine İyi Bakmak

**Fiziksel ve zihinsel sağlık:** Düzenli uyku, sağlıklı  
beslenme ve egzersiz yapmak kaygıyı azalta-  
bilir. Zihinsel sağlığınız da en az bedensel sağ-  
lığınız kadar önemlidir.

**Rahatlatıcı aktiviteler:** Yoga, meditasyon,  
derin nefes alma egzersizleri veya doğa yü-  
rüyüşleri kaygıyı hafifletebilir ve zihninizi sakin-  
leştirebilir.

#### 2. Kaygıyı Kabul Etmek

Kaygı, başarıya giden yolda bazen doğal bir  
his olabilir. Bununla barışmak, kaygıyı yönet-  
meyi kolaylaştırabilir. Kaygıyı yok etmeye ça-  
lışmak yerine, onu kabul etmek ve anlamaya  
çalışmak önemlidir.

### 3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Mindfulness, şu anın farkına varmak ve geçmiş veya gelecek hakkında endişelenmeden anı yaşamak anlamına gelir. Bu, kaygıyı yönetmenin etkili yollarından biridir. Günlük birkaç dakikalık mindfulness egzersizleri, kaygıyı azaltabilir.

### 4. Pozitif Kendini Konuşma

İçsel eleştirmenimizi durdurmak ve pozitif düşünce geliştirmek çok önemlidir. Kendinize güvenmek ve başarılarınızı kutlamak, kaygıyı azaltabilir. Olumsuz düşünceler yerine, "Bunu başarabilirim" veya "Hata yapmam sorun değil, öğreniyorum" gibi düşüncelerle kendinizi destekleyin.

### 5. Başarıya Giden Yolun Her Adımını Değerlendirmek

Büyük hedefler genellikle göz korkutucu olabilir. Küçük, ulaşılabilir hedeflere odaklanarak ilerlemek daha kolaydır. Her küçük başarı, kaygıyı azaltarak sizi motive edebilir.

### 6. Zaman Yönetimi

Etkili bir zaman yönetimi, başa çıkmada büyük bir fark yaratabilir. İşlerinizi organize etmek ve önceliklendirmek, kaygıyı hafifletebilir. Ayrıca, sık sık ara vermek ve dinlenmek de önemli bir stratejidir.

### 7. Destek Almak

Kaygıyı yönetmek için bir başkasından yardım almak da oldukça etkilidir. Aile üyeleri, arkadaşlar veya bir terapist ile duygularınızı paylaşmak sizi rahatlatır. Ayrıca, bir mentör veya danışman ile konuşarak rehberlik almak da yardımcı olabilir.

### 8. Kendinize Şefkat Gösterin

Başarı kaygısıyla mücadele ederken, kendinize karşı nazik ve şefkatli olmak önemlidir. Hatalar yapmanız ve mükemmel olmamanız tamamen doğaldır. Kendinizi affetmek ve sabırlı olmak, kaygıyı azaltabilir.

### 9. Gelişim ve Öğrenme Perspektifi

Başarıyı sadece bir hedef olarak görmek yerine, kişisel gelişim ve öğrenme süreci olarak görmek faydalı olabilir. Her deneyim, sizi daha güçlü ve yetkin bir hale getirir. Başarı, sadece sonuca ulaşmak değil, aynı zamanda süreçte öğrendiklerinizdir.

Başarı kaygısı ile başa çıkmak bir süreçtir ve her birey için farklı stratejiler işe yarayabilir. Bu yüzden farklı yöntemleri deneyerek sizin için en uygun olanını bulmak önemli. Sabırlı olun ve kendinize nazik davranın!



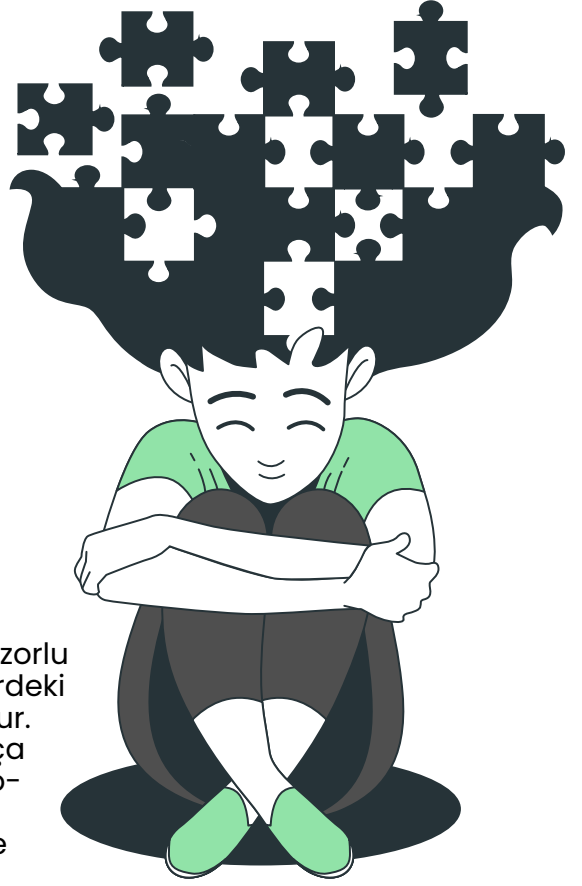
# GENÇLERDE KAYGI:

## Endişelenmeli Miyiz?

Lise yılları, bir gencin hayatında hem büyüleyici hem de zorlu bir dönemdir. Bu süreç, akademik baskılar, sosyal ilişkilerdeki iniş çıkışlar ve kimlik arayışı gibi birçok değişkenle doludur. Bu karmaşa içinde, kaygı duygusu gençler arasında sıkça ortaya çıkar. Peki, bu kaygı normal mi, yoksa bir kaygı bozukluğunun işareti mi? Ebeveynler olarak bu ayrımı nasıl yapabilir ve çocuğunuzun bu duyguyu sağlıklı bir şekilde yönetmesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

### Kaygı Duygusu ile Kaygı Bozukluğu Arasındaki Ayrım

Öncelikle, kaygı duygusu ile kaygı bozukluğu arasındaki ayrımı anlamak önemlidir. Kaygı, aslında hayatta kalmamızı sağlayan doğal bir tepkidir. Örneğin, bir sınav öncesinde hissedilen kaygı, öğrencinin daha fazla çalışmasına ve odaklanmasına yardımcı olabilir. Bu tür kaygı, geçicidir ve durumla orantılıdır. Ancak kaygı bozukluğu, kişinin günlük hayatını etkileyecek kadar şiddetli ve sürekli bir hal aldığı anda ortaya çıkar. Bu durumda, kaygı mantıksız boyutlara ulaşabilir ve öğrencinin akademik, sosyal ve duygusal işlevselliğini ciddi şekilde engelleyebilir.



**İlker GÖK**  
Rehber Öğretmen  
İzmir BİL Koleji

### Kaygı Duygusu Neden Önemlidir?

Kaygı, aslında ergenlerin kişisel gelişimi için kritik bir rol oynar. Lise çağındaki bir genç, kaygı duygusunu deneyimleyerek, hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı öğrenir. Örneğin, bir sunum yapmadan önce hissedilen kaygı, öğrencinin kendini daha iyi hazırlamasına ve performansını artırmasına yardımcı olabilir. Benzer şekilde, sosyal ortamlarda yaşanan kaygı, gençlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve empati kurlmalarına katkıda bulunabilir.

Kaygı, aynı zamanda öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Beyin, kaygı durumunda daha fazla odaklanır ve tehdit olarak algıladığı durumlara karşı daha hızlı tepki verir. Bu nedenle, ölçülü bir kaygı, öğrencinin akademik başarısını artırabilir.

### Kaygı Duygusunun Sosyal Davranışlara Etkisi

Kaygı, sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda sosyal davranışları da düzenler. Lise çağındaki gençler, arkadaşlık ilişkilerinde, gruplara dahil olma süreçlerinde ve romantik ilişkilerde kaygı yaşayabilirler. Bu kaygı, onların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve ilişkilerde sınırlar koymayı öğrenmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir arkadaş

grubuna dahil olma kaygısı, gençlerin daha fazla sosyal etkileşime girmesine ve iletişim becerilerini geliştirmesine neden olabilir.

Ancak, kaygı düzeyi çok yükseldiğinde, bu durum tam tersi bir etki yaratabilir. Aşırı kaygı, öğrencinin sosyal ortamlardan kaçınmasına, içe kapanmasına ve ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, ebeveynler olarak çocuğunuzun kaygı düzeyini gözlemlemek ve gerektiğinde destek almak önemlidir.



## Ebeveynlere Öneriler

- 1 **Kaygıyı Normalleştirin:** Çocuğunuza kaygının normal bir duygu olduğunu ve herkesin zaman zaman kaygı yaşayabileceğini anlatın. Bu, onun duygularını kabul etmesine ve kendini daha az yalnız hissetmesine yardımcı olacaktır.
- 2 **Dinleyin ve Destek Olun:** Ebeveynler olarak, bazen çocuklarımızın olumsuz duyguları deneyimlemelerine izin vermeyebiliyoruz, ancak bu duygularla baş etme becerilerini kazanmaları hem sosyal hem akademik anlamda oldukça önemlidir. Çocuğunuzun kaygılarını dinleyin ve onu yargılamadan anlamaya çalışın. Bazen sadece dinlemek, çocuğunuzun kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Ancak unutmayın ki, çocuğunuzun tüm olumsuz duygularını çözmeye çalışmak, onun bu duygularla baş etme becerisini zayıflatabilir. Öncelikle onu anlamak ve kendi çözüm yollarını bulmasına zaman tanımak, çocukların baş etme becerilerini geliştirmek için oldukça önemlidir.
- 3 **Sağlıklı Başa Çıkma Yöntemlerini Öğretin:** Çocuğunuza kaygıyla başa çıkma yöntemleri öğretin. Derin nefes alma, spor yapma, bir müzik aleti çalma gibi aktiviteler; kaygıyı azaltmada etkili olabilir.
- 4 **Profesyonel Destek Almaktan Çekinmeyin:** Eğer çocuğunuzun kaygısı günlük hayatını ciddi şekilde etkiliyorsa, bir uzmandan destek almak faydalı olacaktır. Kaygı bozukluğu, erken müdahale ile daha kolay yönetilebilir.





# BİL EĞİTİM KURUMLARI

**BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU**