

# BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

OCAK-ŞUBAT 2026 | SAYI 13

## OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Merve Şeymanur YEĞEN  
Psikolojik Danışman  
Altındağ BİL Koleji

## GÜVENLİ OKUL MUTLU ÇOCUK

Gülse GÜNEYLİ  
Rehber Öğretmen  
Adana BİL Koleji

## KAYBOLAN ANLAR, KAYIP ODAKLAR: DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLAR

Hicret ERDEM  
Psikolojik Danışman  
Diyarbakır BİL Koleji

## LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN VE PSİKOSOSYAL DENGE: Dijital Sığınak Mı, Risk Alanı mı?

Rabia Sinem ÇİFTÇİ  
Psikolojik Danışman  
Adana BİL Koleji

## AKRAN ZORBALIĞI: Fark Etmek, Anlamak ve Birlikte Çözmek

Şeyma ÇETİN  
Psikolojik Danışman  
Sakarya BİL Koleji

## AKRAN ZORBALIĞI

Ferhat ÖZER  
Rehber Öğretmen  
Van BİL Koleji

## EKRAN BAĞIMLILIĞI

Elif ALBAYRAK  
Rehber Öğretmen  
Van BİL Koleji

## KİMLİK ARAYIŞI VE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ:

Ortaokul Döneminde  
Akran Gelişimini Desteklemek

Gökdeniz KARADİKEN  
Psikolojik Danışman & Psikolog  
Avcılar BİL Koleji



EDİTÖRDEN 3

ÜMİT KALKO 5

EBRU UNUTMAZER 7

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DİJİTAL BAĞIMLILIK 8

AKRAN ZORBALIĞI: FARK ETMEK, ANLAMAK VE BİRLİKTE ÇÖZMEK 11

GÜVENLİ OKUL MUTLU ÇOCUK 13

EKRAN BAĞIMLILIĞI 15

KAYBOLAN ANLAR, KAYIP ODAKLAR: DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLAR 17

KİMLİK ARAYIŞI VE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ: ORTAOKUL DÖNEMİNDE AKRAN GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK 20

AKRAN ZORBALIĞI 22

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN VE PSİKOSOSYAL DENGİ: DİJİTAL SİĞİNAK MI, RİSK ALANI MI? 20

KARDEŞ OKUL PROJESİ 22

# EDİTÖRDEN

Değerli velilerimiz,

BİL PDR dergimizin 13. sayısını sizlerle buluşturmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu sayımızda, çocuklarımızın hayatında giderek önem kazanan teknoloji kullanımı ve ekran ilişkileri konularına odaklandık. Dijital dünyanın sunduğu fırsatları doğru kullanabilmenin yollarını ve ekran ilişkilerinde sağlıklı iletişim kurmanın önemini sizler için derledik.

Sömestr tatiline yaklaşırken, çocuklarımızın **dengele teknoloji kullanımı, sosyal etkinliklere katılımı ve paylaşmayı öğrenmeleri** için bu sayımızın rehberliğinden faydalanabilirsiniz.

Ayrıca, AKEV birimlerimizce yürütölen **kardeş okul projemiz** kapsamında kampüslerimizden gelen destekleri ve dayanışmayı gösteren görsellerimizi sizlerle paylaşıyoruz. Çocuklarımızın paylaşmayı, yardımlaşmayı ve empatiyi deneyimlemeleri, değerler eğitiminin en güzel örneklerinden birini oluşturuyor.

BİL PDR olarak, akademik ve sosyal gelişimde çocuklarımıza rehberlik ederken, siz velilerimizin yanında olmayı da sürdürüyoruz.

Faydalı olması dileğiyle, keyifli okumalar dileriz.



*Sinem  
Akın*

Anaokulu – İlkokul  
PDR Bölüm Başkanı



# BİL TALKS

Başarınız Konuşsun



## BAŞARINIZ KONUŞSUN

### BİL'DE BAŞARI BİR KÜLTÜRDÜR!

BİL Kolejinde öğrencilerimizin kendini ifade etmekten gurur duymalarına fırsatlar yaratıyoruz.



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu

**REHBERLİK VE  
KARİYER**  
*Merkezi*

# Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları  
Strateji Geliştirme Kurulu Başkanı



Eğitimde atılan her adımın geleceği şekillendirdiği bilinciyle, yoğun çalışmaların ve önemli kazanımların yaşandığı bir dönemi geride bırakarak 2026 yılına giriyoruz. Değişen dünyada eğitimin rolü her geçen gün daha da artarken, bu yeni yıl bizler için aynı zamanda yenilenme, gelişme ve daha iyisini hedefleme fırsatı sunmaktadır.

2026 yılı; öğrencilerimizin akademik, sosyal ve duygusal gelişimini merkeze alan, öğretmenlerimizin emeğini güçlendiren ve eğitim kurumlarımızın niteliğini ileriye taşıyan uygulamaların hayata geçirileceği bir dönem olacaktır. Eğitimde kaliteyi artırmak, çağın gerektirdiği becerilerle donatılmış bireyler yetiştirmek ve fırsat eşitliğini güçlendirmek öncelikli hedeflerimiz arasında yer almaktadır.

Geride bıraktığımız süreçte; eğitimde sürdürülebilir başarıyı esas alan yaklaşımlar, yenilikçi projeler ve iş birlikleriyle önemli mesafeler kat edildi. 2026 yılında da; bilimi, teknolojiyi ve değerler eğitimi birlikte ele alan bir anlayışla, eğitim ekosistemimizin tüm paydaşlarıyla ortak bir vizyon doğrultusunda ilerlemeyi amaçlıyoruz.

Önümüzdeki dönemde; okul kültürünü güçlendiren, öğretmen gelişimini destekleyen ve öğrencilerin potansiyelini ortaya çıkaran çalışmalara kararlılıkla devam edilecektir. Eğitimi sadece bugünün değil, yarının da ihtiyacına cevap verecek şekilde ele almak en temel sorumluluğumuzdur.

Bu düşüncelerle; 2026 yılının eğitim camiamıza ilham veren, üretkenliği artıran ve kalıcı başarıların temellerinin atıldığı bir yıl olmasını diliyorum, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



**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**



# Ebru Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Eğitim Direktörü



Eğitimin dönüştürücü gücüne inanarak yürüttüğümüz çalışmalarla dolu bir süreci geride bırakıyor, 2026 yılına yeni hedefler ve tazelenen bir vizyonla giriyoruz. Değişen ihtiyaçlar ve gelişen eğitim anlayışı doğrultusunda, her yıl olduğu gibi bu yeni dönemi de gelişim için önemli bir fırsat olarak görüyoruz.

2026 yılında; öğrencilerimizin akademik başarılarının yanı sıra sosyal, kültürel ve bireysel gelişimlerini destekleyen bütüncül bir eğitim yaklaşımını güçlendirmeyi hedefliyoruz. Ulusal ve uluslararası ölçekte nitelikli eğitim uygulamalarını yakından takip ederek, okullarımızda sürdürülebilir kaliteyi artırmaya kararlılıkla devam edeceğiz. Geride bıraktığımız süreçte; yenilikçi eğitim modelleri, ölçme-değerlendirme çalışmaları ve öğretmen gelişimini merkeze alan uygulamalarla önemli kazanımlar elde ettik. 2026 yılında da; eğitimde fark yaratan projelerle, çağın gerektirdiği bilgi ve becerilere sahip bireyler yetiştirme hedefimizi daha ileriye taşımayı amaçlıyoruz.

Belirlediğimiz hedefleri hayata geçirirken; öğrencilerimiz, öğretmenlerimiz ve velilerimizle güçlü bir iş birliği içinde hareket etmeyi, beklentileri doğru analiz ederek eğitim ortamlarımızı sürekli geliştirmeyi öncelik olarak görüyoruz. Bu süreçte azim, istikrar ve ortak sorumluluk bilinci en önemli rehberimiz olacaktır.

Bu düşüncelerle; 2026 yılının eğitim camiamız için üretken, ilham verici ve başarılarla dolu bir yıl olmasını diliyor; tüm paydaşlarımıza emekleri ve katkıları için teşekkür ediyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital bağımlılık, günümüz teknoloji dünyasının en çok anılan kavramlarından biri olmaktadır. Kavramın anılma ve araştırılma süreci yine dijitalliği barındıran yapısına ve kaynağına, ismiyle atıf yapmaktadır. Bağımlılık; kişiye, maddeye ve nesneye ilişkin bir tür sağlıklı ilişkileneleme halidir. Bağımlılığın unsuru fark etmeksizin; kontrolü kaybetme ve beyinin ödül sisteminin sağlıklı işlevini yerine getirememe döngüsü bireyi içine alır.

İnsan yaşamında güdüleyici etkiye sahip pek çok ödül bulunmaktadır. Bunlar doğal ve yapay ödüller olarak sıralanabilmektedir. Doğal ödüller; yemek, cinsellik, kur yapma, başarı ve ebeveynlik olarak ifade edilebilirken yapay ödüller; alkol, kafein, uyarıcı maddeler ve teknoloji gibi pekiştireç görevi gösterebilen yapılarıyla öne çıkmakta ve yoğun kullanımda ödül merkezi işleyişini etkileyerek bağımlılık döngüsü ortaya çıkarabilmektedirler. Bağımlılık her tür nesneye olabilmekte ve her yaşta bireyi etkisi altına alabilmektedir. Bağımlılık kelimesinin bağ kökü bizlere yapısal bir gereksinimi hatırlatmaktadır. Bağlanma... Anne rahminde ilk varoluştan bu yana bir bağ ile taşınan bireyin, yaşamın ilk yıllarından itibaren bağlanma-bağ kurma arzusu ve gereksinimi yaşam boyu farklı biçimlerde devam etmektedir. Bugün bağ kurma arzusu yerini, dijitalleşen dünyada online 'bağlantı' kurmaya bırakmaktadır. Bu online bağ/lantı kurma arayışı erken çocukluk yıllarına kadar inerek sanal dünyada kendini göstermektedir. Erken çocukluk çağında yapılan bazı araştırmalar çocukların kitaplarla tanışmadan dijital cihazlarla tanıştıklarını göstermektedir. Birleşik Krallık'ta yapılan araştırmalar okul öncesi dönem çocuklarının televizyon izleme sürelerinin haftalık 14 saate ulaştığını göstermiştir (OECD, 2021). TÜİK tarafından ülkemizde 2024 yılında yapılan araştırmada ise çocukların internet kullanım oranı %91.3'e yükseldiği anlaşılmıştır (TÜİK, 2024). Çocukların pek çoğunun akıllı telefonları her yarım saatte bir kontrol ettikleri görülmüştür. Bu kontrol durumu FOMO (Kaçırma korkusu) ve Netlessfobi (İnternetsiz kalma korkusu) kavramlarının günümüzde yaygınlıklarına örnek olacak türdedir.



**Merve Şeymanur YEĞEN**  
Psikolojik Danışman  
Altındağ BİL Koleji

Medya araçları bilinçli kullanıldığında bilgi düzeyini arttırma, bakış açıları kazanma, eleştirel düşünme yeteneği, toplumsal olaylarda farkındalık kazanma gibi etkilere sahiptir ancak erken ve aşırı maruziyet sosyal, nöromotor ve bilişsel becerilerin gelişiminde gecikmeye neden olabilmektedir (Celep & Evsile, 2025). Özellikle yaşamın ilk 3 yılında çocuk beyni saniyede bir milyondan fazla yeni bağlantı oluşturabilmektedir (OECD, 2021). Çocuk beynindeki elastikiyet nedeniyle internet kullanımı çocuğun gelişiminde

(OECD, 2021). Ekran kullanım süresinin artması ve beslenmeyle eş zamanlı olarak ekran kullanımı doygunluk sinyallerini geciktirebilmekte ve bireyin obezite riskini arttırmaktadır (APA, 2020). Bedenden bağımsız işleyiş, mindfull (bilinçli farkındalık) alanından kişiyi uzaklaştırmakta, şimdi ve burada olmayan bedenin ruhunun duygu düzenleme kabiliyeti işlevsiz kalmaktadır. Çocuklar kontrolsüz ve aşırı dijital medya kullanımıyla cinsiyetçi tutumlar edinebilmekte, duygu düzenleme becerisini kazanmakta



oldukça önemli bir etkiye sahiptir, okul öncesi dönem bu bakımdan kritik dönem niteliği taşımaktadır. Dijital bağımlılığın okul öncesi dönemden itibaren psikolojik, sosyal ve fiziksel pek çok etkisi görülebilmektedir. Araştırmalarda dijital bağımlılık ile okul öncesi çocuklarda hiperaktivite ve dürtüsellik, düşük özsaygı, davranış bozuklukları ve anksiyete gibi klinik sorunlara ilişkin zorlanmalara dair ilişkiler görülmüştür (Stiglic & Viner, 2019). Teknolojik cihazların mavi ışık yayan yapıları nedeniyle vücuda uyku sinyali gönderen melatonin seviyesini azaltmakta ve uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir

zorlanmakta, siber güvenlik tehditleri oluşmakta, beceri gelişiminde sosyal içe çekilmeler gösterebilmekte ve idealize edilmiş, dürtü denetimi içermeyen salt haz odaklı bir yaşantının edilgen ve seyirci bireyleri olabilme risklerini dijital dünya nedeniyle deneyimleyebilmektedirler. Bahsedilen risklerin yanı sıra teknolojinin bilinçli kullanımı çocukların entelektüel beceriler geliştirmesini kolaylaştırabilmekte ve farkındalık kazanmayı destekleyebilmektedir. Bilinçli kullanım için aileler için önerilere yer verilmiştir (YEŞİLAY, 2023):



- 2 yaşından önce, aile bireyleriyle görüntülü görüşmeler dışında, ekran kullanımından kaçının.
- 3-6 yaşları arasında 30 dakika ile sınırlı ekran kullanımına, ilkokul döneminde ise 1 saati geçmemesine dikkat edin.
- Çocuğunuzu internet kullanımında engelleyici ve yasaklayıcı tedbirlerden kaçının; bilinçlendirici, destekleyici davranın ve teknolojiyle ilişkinizde rol model olun.
- Kullanım esnasında eşlik edin ve izlediklerinizle ilgili sohbetler edin, etkinlikler yapın.
- Şiddet içermeyen ve gelişim düzeyine uygun içerik seçimi yapın.
- -Otomatik oynatma listelerini kullanıma kapatın ve kontrollü biçimde izleme süresini takip edin.
- Duygu durumunu düzenlemek için ekranı değil, fiziksel ve duygusal etkileşimi tercih edin.
- Uyku, yemek gibi alışkanlıkların kazanılması ve sürdürülmesi sürecinde rutinler oluşturmayı tercih edin.
- Doğada geçirilen zamanı ve açık hava etkinliklerini arttırın, bedeniyle yaptığı aktiviteleri destekleyin.
- Çocuklarınızla ekran kullanımı hakkında iyi-kötü, doğru-yanlış kavramları ile konuşun neden ve sonuçlarından bahsedin.
- Kullanım konusundaki kuralları açık, anlaşılır, gelişimine uygun, tutarlı ve somut biçimde ifade edin, hatırlatın.

#### KAYNAKÇA

- APA. (2020, April 1). What do we really know about kids and screens? American Psychological Association (APA): <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens> adresinden alındı.
- Celep, G., & Evsile, S. (2025). Çocukların Ekran Alışkanlığı, Etkileri ve Güvenlik Önerileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 1-12.
- OECD. (2021). What Do We Know About Children And Technology? OECD. <https://web-archive.oecd.org/pdfViewer?path=/2019-03-13/510634-booklet-21st-century-children.pdf> adresinden alındı.
- Özsarı, A., & Deli, Ş. C. (2023). Dijital Okuryazarlık ve Dijital Bağımlılık ilişkisi: Hokey Sporcuları Araştırması. The Online Journal of Recreation and Sports , 491-501.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews . BMJ Open, 1-15.
- TÜİK. (2024). Çocuklar Tarafından Bilgi ve İletişim Teknolojilerinin Kullanımına İlişkin Anket. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-Usage-by-Children-2024-53638> adresinden alındı.
- YEŞİLAY. (2023, Ekim 1). Çocuklarda Ekran Bağımlılığı. YEŞİLAY: <https://www.yesilay.org.tr/medya/makaleler/cocuklarda-ekran-bagimliliği/> adresinden alındı.



# AKRAN ZORBALIĞI: Fark Etmek, Anlamak ve Birlikte Çözmek

Akran ilişkileri, çocukların sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Ancak bu ilişkiler her zaman sağlıklı ilerlemeyebilir. Son yıllarda sıkça gündeme gelen akran zorbalığı, çocukların okul yaşamını, ruh sağlığını ve kendilik algısını olumsuz etkileyebilen ciddi bir sorundur. Ailelerin bu konuda bilinçlenmesi, zorbalıkla mücadelede en önemli adımlardan biridir.

Peki Nedir Akran Zorbalığı?

**Akran zorbalığı;** Bir ya da bir grup öğrencinin kasıtlı olarak ve tekrarlayıcı bir biçimde aralarında güç dengesizliği olan kişiye zarar verici davranışlarda bulunmasıdır.

## ÖNEMLİ!

Her anlaşmazlık ya da tartışma zorbalık değildir. Karşılıklı yaşanan, süreklilik göstermeyen ya da bir kez olan çatışmalar zorbalık olarak değerlendirilmez. Zorbalığı ayırt eden en önemli nokta, bir tarafın sürekli olarak zarar görmesi ve kendini savunmakta zorlanmasıdır.

## Akran Zorbalığının Türleri

Akran zorbalığı farklı şekillerde karşımıza çıkabilir:

Fiziksel zorbalık, itme, vurma, eşyalarına zarar verme gibi doğrudan bedensel davranışları içerir.

Sözel zorbalık, alay etme, lakap takma, tehdit etme ya da aşağılayıcı sözler söyleme, küfür etme şeklinde görülür.



**Şeyma ÇETİN**  
Psikolojik Danışman  
Sakarya BİL Koleji



Duygusal ya da sosyal zorbalık, bir çocuğu oyunlara almamak, bilinçli olarak dışlamak, yok saymak gibi daha sessiz ama etkisi derin davranışlardır.

Siber zorbalık ise mesajlaşma uygulamaları, sosyal medya ya da oyun platformları üzerinden yapılan incitici paylaşımlar ve tehditleri kapsar.

Bu türlerin her biri çocuğun psikolojik iyi oluşunu ciddi şekilde etkileyebilir.

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilecek Belirtiler

Zorbalığa uğrayan çocuklar yaşadıklarını her zaman açıkça ifade edemez ve yardımistemekte çekinebilirler. Bu nedenle bazı değişimlere dikkat etmek önemlidir.

İçine kapanma, kaygı, mutsuzluk ya da ani öfke patlamaları, okula gitmek istememe, yalnız kalmayı tercih etme ya da eskiden keyif aldığı etkinliklerden uzaklaşma dikkat çekebilir. Akademik başarıda düşüş, derslere ilgisizlik ya da dikkat dağınıklığı da sık görülen belirtiler arasındadır. Bazı çocuklarda baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler de eşlik edebilir.

NOT: Her çocukta tüm belirtiler görülmeyebilir; önemli olan çocuğun önceki hâline göre

yaşanan değişimleri fark edebilmek ve bu belirtilerin son zamanlarda sık yaşanmasıdır.

**ZORBALIK YAPAN ÇOCUĞUN DA YARDIMA İHTİYACI VARDIR**

Zorbalık yapan çocuklar çoğu zaman “kötü” ya da “problemlı” olarak etiketlenir. Oysa zorbalık davranışının altında farklı nedenler yatabilir.

Duygularını ifade etmekte zorlanma, empati becerilerinin gelişmemiş olması, ev ya da sosyal çevrede şiddete maruz kalma gibi faktörler bu davranışları tetikleyebilir.

Zorbalık yapan çocukların da doğru yönlendirmeye ve desteğe ihtiyacı vardır. Amaç cezalandırmak değil, davranışın nedenlerini anlamak ve sağlıklı sosyal beceriler kazandırmaktır.

Aileler Böyle Bir Durumda Nasıl Bir Yol İzlemeli?

Çocuğun zorbalığa maruz kaldığını fark eden aileler için en önemli adım, sakın kalmak ve çocuğu dinlemektir. Çocuğun anlattıkları küçümsenmemeli, hemen çözüm dayatılmamalıdır. “Neden karşılık vermedin?” gibi suçlayıcı ifadelerden kaçınılmalıdır.

Aileler, çocuğa yalnız olmadığını hissettirmeli ve birlikte çözüm yolları arayacaklarını belirtmelidir. Böyle bir durumda okul yönetimi ve rehberlik servisiyle iletişime geçmek sürecin sağlıklı ilerlemesi açısından önemlidir.

**ZORBALIK YAPAN  
ÇOCUĞUN DA  
YARDIMA İHTİYACI  
VARDIR**

# GÜVENLİ OKUL MUTLU ÇOCUK

İlkokul yılları, çocukların hem akademik hem de duygusal anlamda temellerinin atıldığı en önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde oluşturulan güvenli sınıf ortamı, öğrencilerin okula karşı tutumunu, öğrenmeye olan isteğini ve kendini ifade etme biçimlerini önemli ölçüde etkiler. Güvenli bir sınıf ortamı sadece fiziksel güvenlikle alakalı değildir; aynı zamanda çocukların kendilerini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissetmeleriyle de ilişkilidir.

## Güvenli Sınıf Ortamı Ne Anlama Gelir?

Güvenli bir sınıf ortamı denildiğinde akla çoğu zaman kurallar ve disiplin gelse de aslında güvenli sınıf ortamı çok daha geniş anlamlar barındırır. Burada kastedilen anlam, öğrencilerin hata yapmaktan korkmadığı, fikirlerini rahatça paylaştığı bir sınıf ortamının oluşturulmasıdır. Böyle bir ortamda çocuklar, öğrendiğini denemekten çekinmez ve derse katılım konusunda daha istekli hale gelirler.



**Gülse GÜNEYLİ**  
Rehber Öğretmen  
Adana BİL Koleji



### Güvenli sınıf ortamının temel özellikleri şunlardır:

- Öğretmenin tüm öğrencilere adil davranması
- Alay etme, dışlama ve zorbalık gibi hareketlerin kabul edilmemesi
- Öğrencilerin kendilerini rahatça ifade edebilmesi
- Öğrencilerin hata yapmaktan çekinmemesi

### Akademik Başarıya Etkileri:

Akademik başarıya bakıldığında kendini güvenli sınıf ortamında öğrenci derse daha kolay odaklanır. Kaygı düzeyi düşük olan bu ortamdaki çocuklar, öğretmenin anlattıklarını daha iyi anlar ve hata yapmaktan çekinmez. Güvenli sınıf ortamı bu sayede, ilkokul çağındaki çocukların öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmesinde büyük rol oynar.

### Duygusal Gelişime Etkileri:

İlkokul çağındaki çocuklar, bu dönemde duygularını tanımayı ve kontrol etmeyi öğrenir Sınıfta kendini güvenli hisseden çocuk

kendini ve duygularını daha sağlıklı tanımlar. Bu ortam öğrencilerin özgüven kazanmasını ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına büyük ölçüde katkı sağlar. Öğretmeni ve arkadaşları tarafından kabul edildiğini hisseden çocuk, duygu ve düşüncelerini ifade ederken daha rahat davranır.

Güvenli sınıf ortamının oluşmasında öğretmene büyük bir rol düşer. Öğretmenin kullandığı iletişim dili, öğrencilere olan yaklaşımı ve sınıf içindeki tutumu, çocukların kendilerini güvenli ortamda hissetmelerini doğrudan etkiler Öğretmenin sabırlı ve anlayışlı tutumu güvenli sınıf ortamının oldukça önemli bir parçasıdır ve, öğrencilerin sadece akademik değil duygusal gelişimlerine de önemli ölçüde katkı sağlar.

Sonuç olarak, ilkokulda kurulan güvenli sınıf ortamı, öğrencilerin yalnızca akademik başarıyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda kişilik gelişimini de doğrudan etkiler. Kendini güvende hisseden çocuklar, öğrenmeye daha istekli, özgüveni ve öz denetimi yüksek bireyler olarak yetişir. Bu nedenle güvenli sınıf ortamı, eğitimin temel bir unsuru olarak görülmelidir.



# EKRAN BAĞIMLILIĞI

## Merhaba Sevgili Anne ve Babalar

Günümüzde sıkça “ekran bağımlılığı” kavramını kullanıyoruz. Oysa çoğu zaman asıl mesele, teknolojinin varlığı değil; nasıl ve ne amaçla kullanıldığıdır. Teknoloji, hayatımızı kolaylaştırdığı ve zenginleştirdiği sürece bir araçtır. Ancak fark edilmeden hayatımızdan çalmaya başladığında, işte o noktada sağlıklı bir kullanım biçimine dönüşür.

Bu durum yalnızca çocuklarımız için değil, biz yetişkinler için de geçerlidir.

Ancak çocukluk dönemi; beyin gelişimi, sosyal beceriler, duygusal düzenleme ve fiziksel gelişim gibi pek çok kritik basamağın atıldığı bir süreç olduğu için, teknolojinin bu dönemlerde kontrolsüz kullanımı çocuklar açısından daha büyük riskler barındırır.

Özellikle küçük çocuk sahibi ebeveynler için ekran, bazen hayatı kolaylaştıran bir “kurtarıcı” gibi görülebilir. Restoranda sakin bir şekilde yemek yiyebilmek, misafirlikte sohbet edebilmek ya da kısa bir mola alabilmek için telefon veya tablet vermek çoğu zaman pratik bir çözüm gibi gelir. Üstelik izlenen çizgi filmler ya da oynanan “eğitici” oyunların çocukların zekâ gelişimine katkı sağladığına inanmak da oldukça yaygındır. Ancak bilimsel çalışmalar, uzun süreli ve kontrolsüz ekran kullanımının sanıldığı kadar masum olmadığını göstermektedir.

## Sağlıksız teknoloji kullanımı çocuklarda;

- Okul başarısında düşüş,
- aile ve arkadaş ilişkilerinde zayıflama,
- duygularını düzenlemekte zorlanma gibi pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirebilir.

Ekrandan uzak kaldıklarında huzursuz, öfkeli ya da mutsuz hissetmeleri; kendilerini iyi hissetmek için teknolojiyi bir kaçış aracı olarak kullanmaları dikkat edilmesi gereken önemli işaretlerdir. Ayrıca dijital oyunlarda kontrolsüz para harcamaları, fiziksel ihtiyaçların (uyku, beslenme, hareket) ertelenmesi ve ekran başında geçirilen sürenin sağlık sorunlarına yol açması da sık karşılaşılan durumlardandır. Tüm bunlar, çocuğun yaşına uygun duygusal, sosyal ve fiziksel gelişiminin sekteye uğramasına neden olabilir.



**Elif ALBAYRAK**  
Rehber Öğretmen  
Van BİL Koleji

### **Burada önemli bir soru ortaya çıkar: Çocuk ekranla hangi ihtiyacını karşılıyor?**

Ekranlar; sosyalleşme, eğlenme, rahatlama, kabul görme ya da kaçma gibi pek çok psikolojik ihtiyaca hizmet edebilir. Örneğin yüz yüze ilişkilerde zorlanan, sosyal becerilerini yetersiz hisseden ya da fiziksel görünümüyle ilgili kaygılar yaşayan ergenler, dijital dünyada kendilerini daha güvende ve rahat hissedebilirler. Zamanla gerçek sosyal çevrelerinden uzaklaşıp sanal dünyayı tercih etmeye başlayabilirler.

### **Peki, ebeveynler olarak bu noktada neler yapabiliriz?**

Öncelikle ekran sürelerine net ve tutarlı sınırlar koymak önemlidir. Bu sınırlar yalnızca çocuklar için değil, ebeveynler için de geçerli olmalıdır. Teknolojiyi mümkün olduğunca ortak kullanım alanlarında bulundurmamak, çocukların ne izlediğini ve ne kadar süre ekran karşısında kaldığını takip etmeyi kolaylaştırır.

Teknolojiyi ödül ya da ceza aracı olarak kullanmaktan kaçınmak da çok önemlidir. Aksi halde ekran, çocuk gözünde daha da cazip ve vazgeçilmez bir hale gelir. Bunun yerine çocuklara ekran dışı alternatifler sunmak gerekir. Spor, sanat, müzik, oyun, doğa etkinlikleri ya da çocuğun ilgi duyduğu herhangi bir hobi, ekranın yerini doldurabilecek güçlü seçeneklerdir.

Aile içinde ekran kurallarının açık ve net olması, bu kuralların birlikte belirlenmesi ve herkes tarafın-

dan uygulanması çocuklar için daha öğretici olur. Zaman zaman teknoloji detoksu yapmak, yani belirli zaman dilimlerinde ekranlardan tamamen uzak kalmak da farkındalığı artırır.

Dijital güvenlik de ihmal edilmemelidir. Çocukların yaşına uygun içeriklere erişmesini sağlayan güvenlik programları ve ebeveyn denetimleri mutlaka kullanılmalıdır. Ancak en güçlü koruyucu unsur, aile içi iletişimin güçlü olmasıdır. Çocuğunuzla açık, yargılamayan ve samimi konuşmalar yapmak; onu gerçekten dinlemek ve anlamaya çalışmak, teknolojinin olumsuz etkilerine karşı en sağlam kalkanlardan biridir.

Unutmamak gerekir ki çocuklar, söylediklerimizden çok davranışlarımızı model alırlar. Bizim telefon ve tabletle kurduğumuz ilişki, onların teknolojiyle kuracağı ilişkinin de temelini oluşturur. Ailece geçirilen zamanlarda ekran kullanımını azaltmak, birlikte vakit geçirmek büyük fark yaratır.

Son olarak; sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak, sosyal etkileşimi desteklemek, kitap okumayı teşvik etmek, kültürel etkinliklere katılmak ve günlük rutinler oluşturmak, çocukların hem dijital dünyayla hem de gerçek hayatla dengeli bir ilişki kurmasına yardımcı olur.

Teknoloji hayatımızın bir parçası; onu tamamen hayatımızdan çıkarmak mümkün değil. Ancak doğru sınırlar ve sağlıklı rehberlikle, çocuklarımız için risk değil, fayda sağlayan bir araca dönüşebilir.



# KAYBOLAN ANLAR, KAYIP ODAKLAR: DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLAR

Son yıllarda çocuk ve ergenlerin ekran kullanım alışkanlıklarında belirgin bir artış olduğu görülmektedir. Özellikle ortaokul dönemindeki öğrencilerin telefon, tablet ve sosyal medya platformlarında geçirdikleri süredeki artış, dikkat süreleri ve akademik performansları üzerinde gözle görülür değişikliklere yol açmaktadır. Çocukların ekran karşısında uzun süre kalması, ebeveynlerin bu süreçte çeşitli sınırlamalar getirme gereksinimi hissetmesi ve buna bağlı olarak oluşan çatışmalar, günümüz aileleri için önemli bir psikososyal gündem hâline gelmiştir.

Günümüz çocuklarının gelişimsel çevresi önceki kuşaklardan belirgin biçimde farklılaşmıştır. Kısıtlı fiziksel oyun alanları, güvenli sosyal ortamların azalması ve ev içi yaşamın daha kapalı bir yapıya dönüşmesi; çocukların eğlence, sosyalleşme ve dikkat ihtiyaçlarını dijital araçlar üzerinden karşılamalarına yol açmaktadır. Günümüzde ebeveynlerin günlük yaşam yükündeki artış; iş temposu, ev içi sorumluluklar, bakım yükümlülükleri birleştiğinde birçok aile, gün içinde aynı anda birden fazla görevi yürütmek zorunda kalmaktadır. Bu yoğunluk içinde çocukların kısa süreli olarak meşgul edilmesi için ekran kullanımı pratik bir çözüm olarak görülebilmektedir. Yemek hazırlarken, misafir ağırlarken, varsa diğer çocuklarla ilgilenirken veya kısa bir dinlenme ihtiyacında ekranın devreye girmesi ebeveyn açısından anlaşılır bir durumdur. Ancak kısa vadede kolaylık sağlayan bu kullanım biçimleri, uzun vadede çocuğun dikkat süresi, kendini düzenleme kapasitesi ve ekranla kurduğu ilişki üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu nedenle dijital alışkanlıkların oluşumunu değerlendirirken yalnızca çocuğun davranışlarına değil, ebeveynlerin maruz kaldığı çevresel ve psikososyal yüklerin bütününe bakmak önemlidir.

Yoğun ekran kullanımı sürekli ve yürütücü işlevler üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Sürekli dikkat, bireyin bir göreve uzun bir süre boyunca odaklanabilme becerisini ifade eder. Dijital ortamların sunduğu hızlı uyaran geçişlerine alışan çocuklarda bu becerinin giderek zayıflamasına, çocuğun akademik görevlerde çabuk sıkılmasına, çocukta zihinsel dalgınlık ve görev tamamlama güçlüklerinin daha sık görülmesine sebep olmaktadır. Yürütücü



**Hicret ERDEM**  
Psikolojik Danışman  
Diyarbakır BİL Koleji

işlevler ise planlama, problem çözme, hedef belirleme ve davranış kontrolü gibi üst düzey becerileri kapsar. Sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve sürekli bildirim akışı; bu işlevlerden sorumlu beyin bölgelerinde bilişsel yüklenmeye yol açarak çocuğun özdenetim kapasitesini zorlayabilmektedir.

Dijital bağımlılık; ekran süresini kontrol etmede güçlük, derslere ilginin azalması, uyku hijyeninin bozulması, kullanılan cihazlardan uzak kalındığında huzursuzluk ve günlük aktivitelerden alınan doyumun azalması gibi göstergelerle tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medya etkileşiminin artması, özellikle ergenlik dönemine girişle birlikte kimlik gelişimini etkileyen bir faktör hâline gelmektedir. Bu yaş grubunda beğeni alma, başkalarıyla kıyas yapma ve idealize edilmiş görünme baskısına maruz kalma; kaygı düzeyini yükseltmekte ve duygusal hassasiyeti artırmaktadır. Bu süreç, "Kaygı -ekran kullanımını artırma-dikkatin daha da zayıflaması" biçiminde döngüsel bir yapıya dönüşebilmektedir.

Ebeveynlerin ekran kullanımına sınırlama getirme girişimleri sırasında çocuklarda bazı tepkiler görülebilmektedir. Kimi çocuk kısa süreli direnç gösterebilir; kimi çocuk duygusal yoğunluk yaşayarak öfke tepkisi verebilir; bazıları ise üzüntü ya da moral bozukluğu ile karşılık verebilir. Bu tepkilerin ortak noktası, çocuğun ekranla kurduğu ilişkiyi düzenlemekte zorlanmasıdır. Bu noktada ebeveynin sergileyeceği tutum belirleyici bir rol üstlenir.

Duyguyu kabul eden, sakin ve açıklayıcı bir iletişim dili; çocuğun duygusal yükünü artırmadan sınırların korunmasını sağlar. Pazarlık etme davranışı gösteren çocuklarla ise ekranı ödül hâline getirmeden, dikkatini ekran dışı etkinliklere yönlendirmeyi destekleyen alternatif

planlar oluşturmak daha işlevsel olmaktadır. Gizli ekran kullanımına yönelik çocuklar için de ev içinde görünür kullanım alanları oluşturmak, süreleri karşılıklı konuşarak belirlemek ve takip etmeye açık bir çizelge kullanmak etkili bir yaklaşım sunar.

Teknolojinin sağlıklı yönetilmesinde ebeveynin rol model olması kritik öneme sahiptir. Çocuğun ekranla geçirdiği zaman, genellikle ebeveynin teknoloji kullanma alışkanlıklarıyla şekilleniyor. Yetişkinin iletişim sırasında ekrandan uzak kalması, ev içinde belirli zamanlarda teknolojiyi ikinci plana alması ve dikkat gerektiren anlarda telefonu kullanmaktan kaçınması; çocuğa hem tutarlılık hem de davranışsal rehberlik sağlar. Ebeveynin sergilediği bu tutum, çocukta "bu yalnızca benden beklenen bir davranış değil" algısını güçlendirerek değişim sürecini kolaylaştırır.

Kısa odaklanma periyotları, düzenli molalar, ekran sonrası kısa nefes egzersizleri ve fiziksel hareket içeren aktiviteler çocuğun dikkat becerilerini destekler. Bununla birlikte ev içinde "ekransız zaman dilimleri" oluşturmak; yemek saatleri, aile sohbetleri, kısa yürüyüşler veya ortak aktiviteler gibi alanlarda ekranı devre dışı bırakmak, çocuğun sosyal bağlarını güçlendirmekte ve ekranı tek odak noktası hâline getirmesini önlemektedir.

Dijital alışkanlıkların düzenlenmesi bir anda gerçekleşen bir değişim değildir; süreklilik, kararlılık ve ebeveyn-çocuk iş birliği gerektiren bir süreçtir. Destekleyici, tutarlı ve duygusal olarak güven

veren ebeveyn tutumları sayesinde çocuklar ekranla daha dengeli bir ilişki kurabilir; dikkat, özdenetim ve duygu düzenleme becerileri güçlenebilir. Gelişimsel açıdan sağlıklı bir dijital denge kurmak, yalnızca çocuğun değil, tüm aile sisteminin birlikte yürüttüğü bir süreçtir.



# ÖĞRENCİLERİMİZLE

*Gurur Duyuyoruz*

# LGS 2025 TÜRKİYE 1<sup>leri</sup>

## BİL EĞİTİM KURUMLARINDAN!



**BATU AYDINLI**

Tavşanlı BİL Koleji



**ÇAĞRI KARATEPE**

İzmir BİL Koleji

**ÖĞRENCİLERİMİZ LGS 2025 SORULARININ TAMAMINI  
DOĞRU YANITLAMIŞTIR.**

Bu büyük başarıya imza atan öğrencilerimizi, veli,  
öğretmen ve yöneticilerimizi tebrik ederiz.



## BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU





# Kimlik Arayışı ve Arkadaşlık İlişkileri: Ortaokul Döneminde Akran Gelişimini Desteklemek

Ortaokul zamanları, öğrencilerin kendilerini keşfetmeye başladıkları; “Ben kimim, neyi seviyorum, neye-ne kadar ilgi duyuyorum?” gibi sorulara ilk kez anlamlı cevaplar aradıkları bir dönemdir. Fiziksel değişimlerin arttığı bu süreçte duygusal ve sosyal gelişim de aynı ölçüde hızlanır. Öğrenciler hem kendi iç dünyalarını anlamaya çalışır hem de arkadaşlarıyla kurdukları ilişkileri bir ölçüt olarak kullanırlar. Bu nedenle ortaokul dönemi, kimlik arayışının temellerinin atıldığı, sosyal etkileşimlerin oldukça belirginleştiği bir dönem hâline gelir.

Araştırmalar, ergenlik döneminin başlangıcı kabul edilen bu yıllarda kimlik gelişiminin büyük ölçüde öğrencinin çevresinden aldığı geri bildirimler ve ya-



**Gökdeniz KARADİKEN**  
Psikolojik Danışman & Psikolog  
Avcılar BİL Koleji

şadığı sosyal ilişkilerle belirlendiğini bizlere gösteriyor. Akran ilişkileri, öğrencinin kendini değerli hissetmesi, kabul görmesi ve aidiyet duygusunu geliştirebileceği bir çevre yaratması açısından kritik bir role sahiptir. Destekleyici ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri; özgüveni artırır, karar verme süreçlerini kolaylaştırır ve öğrencinin sosyal becerilerini güçlendirir. Buna karşın gruplaşmalar, dışlanma ya da akran baskısı gibi durumlar; öğrencinin kimlik arayışını ve duygusal dengesini olumsuz etkileyebilir.

Bu noktada öğrencinin ihtiyaç duyduğu en önemli unsur; güvenli, destekleyici bir çevredir. Aileler kadar öğretmenler ve okul ortamı da kimlik gelişiminde belirleyici bir etkiye sahiptir. Öğrenci günün büyük bir kısmını okulda geçirir ve sosyal ilişkilerin çoğu sınıf ortamında şekillenir. Öğretmenin iletişim biçimi, sınıf atmosferi ve öğrenciler arası etkileşime yaklaşımı; çocukların arkadaşlık ilişkilerini nasıl deneyimlediğini doğrudan etkiler. Kabul edici, empatik ve kapsayıcı bir sınıf ortamı, öğrencinin hem kendine güvenmesini hem de sosyal ilişkilerde daha sağlıklı seçimler yapmasını destekler.

Okul rehberlik çalışmaları da bu süreçte önemli bir yer tutar. Akran ilişkileri, iletişim becerileri, duygusal farkındalık ve çatışma çözme becerileri gibi alanlarda yapılan etkinlikler; öğrencinin hem kendisini tanımasına hem de çevresiyle ilişkilerini daha bilinçli yönetmesine yardımcı olur. Öğrenci, öğretmenlerinden ve okuldan aldığı destekle, kendini ifade edebileceği ve sosyal olarak güvenli hissedeceği bir alan bulduğunda kimlik arayışı daha sağlıklı ilerler.

Kimlik gelişimi her öğrenci için farklı hızda ve farklı deneyimlerle ilerleyen bir süreçtir. Bu yolculukta en önemli destek; öğrencinin hata yapma hakkı olduğu, duygularının anlaşıldığı ve olduğu gibi kabul edildiği bir ortam yaratmaktır. Aile, öğretmen ve okulun birlikte sağladığı bu güven ağı; gençlerin hem kendilerini tanımalarını hem de sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurarak geleceğe daha sağlam adımlarla ilerlemelerini yardımcı olur. Çünkü kendini tanıyan, sosyal ilişkilerde dengeli davranabilen her öğrenci; ergenlik döneminde karşısına çıkan değişimlerle çok daha sağlıklı bir şekilde baş edebilir.



# AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı çocuk ve ergen çocuklar arasında sıklıkla görülen, bireyin kasıtlı ve sürekli biçimde gerek fiziksel- sosyal gerekse sosyal medya ortamlarında göstermiş olduğu bir davranış biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Zorbalık doğrudan olabildiği gibi dolaylı da olabilmektedir. Doğrudan zorbalık, direkt olarak karşıdaki kişiye hakimiyet ve güç sağlama eylemi ile kendisini gösterir. Dolaylı zorbalık ise üçüncü kişi üzerinden yapılabilen dolaylı saldırıyı içermektedir.

Zorbalık davranışı sadece mağdur olan bireyi değil, zorbalığı yapan ve buna tanık olan diğer çocukları da olumsuz yönde etkilemektedir. Zorbalık gösteren ve zorbalığa maruz kalan öğrenci de gözlemlenen davranış şekline göz attığımızda: Zorbalık davranışı gösteren çocuklar, agresif, empati yeteneği zayıf, vicdan, utanç, pişmanlık duyguları zayıf, yalan söylemeye meyilli gibi bireysel özelliklere sahip olan kişiler olurken, zorbalığa maruz kalan kişiler ise kendi içine kapanık, benlik algısı zayıf, arkadaş edinmede güçlük çeken, farklı fiziksel gelişime sahip olan kişiler olduğu gibi zihinsel ve bedensel engeli olan dezavantajlı gruplarda da görülmektedir.

Okul ortamında güven duygusunu zedeleyen akran zorbalığı öğrenciler arasındaki ilişkileri etkilediği gibi eğitim süreçlerinin de aksamasına neden olmaktadır. Zorbalık davranışını görünür kılan davranış biçimleri; dışlama, lakap takma, eşyalara zarar verme, uygunsuz el hareketleri yapma, tehdit, dedikodu yapma ve bunu yayma, vurma, itme ya da sosyal medya ortamlarında küçük düşürme gibi davranışlarla ortaya çıkabilmektedir. Özellikle sosyal medyanın geniş bir yer kapladığı günümüzde bu ortamın beraberinde getirdiği kontrolsüz dijital içerikler zorbalık davranışını daha da yaygınlaştırmaktadır.

**Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?**

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtileri.
- Okuldan kitap veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme.
- Harçlık kaybetme, sık sık harçlık isteme, okula gitmek istememe.
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme.
- İçer kapanma, ağlama krizleri.
- Uykuya dalmakta güçlük çekme, kabuslar görme.
- Sürekli endişeli, her an kötü bir şey olacakmış gibi tedirgin davranma.

**Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Ebeveyn Olarak Neler Yapabilirsiniz?**

**1-Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.**

Çocuğun neler yaşadığı konusunda konuşun, onun yanında olduğunuzu açıkça belirtin. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ona ne hissettiğini sorarak duygularını paylaşmasını sağlayın. Yaşanan durumun kendi hatası olmadığını çocuğa belirtin.

**2-Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.**



**Ferhat ÖZER**  
Rehber Öğretmen  
Van BİL Koleji

Çocuğun zorbalık davranışı karşısında nasıl davranacağı hakkında basit davranış şekilleri geliştirin.

Zorba davranışı karşısında kimden yardım alabileceğini ifade ederek onu cesaretlendirin. Çocuğunuza maruz kaldığı davranış hakkında okul idaresini bilgilendirmesini söyleyin.

### 3-Çocuğunuzu sosyal ve duygusal becerileri konusunda destekleyin.

Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanabileceği olumlu davranışlarını destekleyin. Yeni arkadaşlıklar edinmesi sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürmesi için çocuğu destekleyin.

### 4-Okulu bilgilendirin.

Okulu bilgilendirerek okul idaresi, rehber öğretmeni ve sınıf öğretmeninden destek alın.

## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Ebeveyn Olarak Neler Yapabilirsiniz?

### 1-Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

Zorbalık davranışına onay vermediğinizi ve zorbalığın hiçbir haklı gerekçesi olmadığını çocuğa gerekçeleri ile belirtin. Çocuğa zorbalığa maruz kalan arkadaşlarının neler hissettiği konusunu çocukla açıkça konuşun. Davranışın devam etmesi durumunda herkesin zarar göreceğini belirtin.

### 2-Çocuğunuza yardımcı olun.

Çocuğun hangi davranışın zorba bir davranış

olduğunu ona açıklayarak anlamasına yardımcı olun. Çocuğu zorba davranışa iten nedenleri anlamasına yardımcı olun. Fiziksel cezadan kaçının çünkü bu durumun daha da kötüleşmesine neden olabilir. Çocuğun olumlu davranış şekillerini destekleyerek ödüllendirin.

### 3-Çocuğunuzu sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesi konusunda destekleyin.

Çocuğun yapmış olduğu zorba davranışın diğer öğrenciler üzerindeki olumsuz etkisini konuşarak onun diğer arkadaşlarıyla empati kurmasını sağlayın. Başkalarına saygı duymayı ve bireysel farklılıkları kabul etmeyi çocuğunuza gerekçeleri beraber anlatın. Bu konuda etkinlik yapabilir konu ile ilgili yazılmış kitaplar okutabilirsiniz.

### 4-Çocuğun davranışları hakkında okul idaresini bilgilendirin

Okul idaresi rehber öğretmen ve ilgili sınıf öğretmeni ile iletişime geçerek iş birliği kurun. Gerekirse bir uzmandan destek alma konusunda çekinmeyin.

Çocuklarımızın ve öğrencilerimizin kendilerini güvende hissettikleri uygun sosyal ortam ve sınıf ikliminin oluşması hem veli hem de eğitimcilerin sorumluluğundadır. Bu doğrultuda atılacak her adım çocuklarımızın sağlıklı gelişimine katkı sunmaktadır. Unutmayalım ki akran zorbalığını görmezden gelmek problemi daha da büyütmektedir. Aileler bu anlamda yardım almaktan çekinmemelidirler.



# Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun ve Psikososyal Denge: Dijital Sığınak Mı, Risk Alanı mı?

Lise dönemindeki öğrenciler için dijital oyunlar ve ekran temelli içerikler, yalnızca eğlence aracı değil; aynı zamanda duygusal rahatlama, sosyal kabul ve kaçınma davranışlarının bir parçası haline gelebilmektedir. Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak, aşırı ve kontrolsüz ekran kullanımı psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Teknolojik aletler ve internet, günümüz lise öğrencilerinin yaşamında merkezinde yer almaktadır. Öğrenciler için ekranlar yalnızca boş zaman etkinliği sunan araçlar değil; aynı zamanda sosyal ilişkilerin kurulduğu, duyguların düzenlendiği ve akademik baskıdan geçici olarak uzaklaşılan alanlar haline gelmiştir. Özellikle sınav baskısının, gelecek kaygısının ve kimlik arayışının yoğunlaştığı lise yıllarında, dijital oyunlar ve çevrim içi platformlar hızlı ve zahmetsiz bir rahatlama imkânı sunmaktadır. Ancak bu rahatlama, zamanla öğrencinin yaşamındaki diğer alanların geri plana itilmesine neden olabilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin kendilik algısını yeniden yapılandırdığı, sosyal aidiyet ihtiyacının arttığı ve duygusal dalgalanmaların sık yaşandığı bir gelişim evresidir. Bu dönemde öğrencilerin riskli davranışlara daha açık olması, ekran temelli etkinliklerin kontrolsüz kullanımını kolaylaştırmaktadır. Oyun ve ekran kullanımı, işlevsel sınırlarını aştığında, öğrencinin akademik sorumluluklarını, sosyal ilişkilerini ve ruhsal dengesini olumsuz yönde etkileyen bir örüntüye dönüşebilmektedir.

Oyun ve ekran kullanımının sorunlu bir yapıya dönüşmesi, çoğu zaman yalnızca geçirilen süre ile açıklanamamaktadır. Asıl belirleyici olan, öğrencinin bu kullanım üzerindeki kontrol algısı ve ekranın yaşamındaki öncelik sıralamasındaki yeridir. Lise öğrencileri, dijital oyunlar aracılığıyla başarı duygusunu, yeterlilik hissini ve sosyal görünürlük ihtiyacını kısa sürede tatmin edebilmektedir. Bu durum, özellikle gerçek yaşamda başarısızlık, yetersizlik ya da yalnızlık hissi yaşayan öğrenciler için



**Rabia Sinem ÇİFTÇİ**  
Psikolojik Danışman  
Adana BİL Koleji

ekranı güçlü bir eşlikçiye dönüştürmektedir.

Beyin gelişimi açısından bakıldığında, ergenlik döneminde dürtü kontrolü ve uzun vadeli sonuçları değerlendirme becerileri henüz tam olarak olgunlaşmamıştır. Buna karşın, ödül sistemine yönelik duyarlılık oldukça yüksektir. Bu gelişimsel yapı, oyun ve ekran kullanımının tekrar eden ve zor bırakılan bir davranış örüntüsüne dönüşmesini kolaylaştırmaktadır. Zamanla ekran, öğrencinin stresle başa çıkma, duygularını düzenleme ve gerçek yaşam sorunlarından kaçınma aracı haline gelebilmektedir.

### **Oyun/ Ekran Bağımlılığı Nasıl Görünür?**

Lise döneminde ekran kullanımı, günümüz koşullarında kaçınılmaz ve büyük ölçüde doğaldır. Dijital araçlar gençler için yalnızca eğlence sunmaz; aynı zamanda iletişim kurma, rahatlama ve kendini ifade etme işlevi de görür. Bu nedenle bir gencin uzun süre ekran başında vakit geçirmesi tek başına bağımlılık göstergesi olarak değerlendirilmemelidir. Asıl dikkat edilmesi gereken nokta, ekranın gencin yaşamındaki dengeyi bozup bozmadığıdır.

Sorunlu ekran kullanımında ilk fark edilen değişim genellikle duygusal tepkilerde ortaya çıkar. Genç, ekran süresi sınırlandığında ya da cihazlara erişimi kısıtlandığında aşırı tepkiler verebilir. Bu tepkiler yalnızca anlık bir itirazla sınırlı kalmayıp yoğun öfke, huzursuzluk ya da içe kapanma şeklinde devam ediyorsa, ekranın genç için bir eğlence aracından çok bir duygusal dayanma noktası haline geldiği düşünülebilir. Bu durumda ekran, stresle baş etmenin temel yolu olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Akademik alandaki değişimler de önemli bir göstergedir. Derslere karşı isteğin azalması, ödevlerin sürekli ertelenmesi, ders çalışırken kısa sürede sıkılma ve başarının giderek düşmesi ekran kullanımındaki artışla birlikte görülmüyorsa, gencin sorumluluklarını ikinci plana ittiği söylenebilir. Özellikle ekran başında geçirilen zaman arttıkça okul yaşamına yönelik kaçınma davranışlarının belirginleşmesi, dikkatle ele alınması gereken bir durumdur.

Duygusal açıdan bakıldığında, ekran dışında kalan zamanlarda belirgin bir sıkılma hali, isteksizlik ve boşluk duygusu dikkat çekicidir. Genç,



ekran olmadan ne yapacağını bilemediğini ifade edebilir ya da alternatif etkinliklere karşı yoğun bir direnç gösterebilir. Bu durum, ekran kullanımının giderek daha fazla ihtiyaç duyulan bir alışkanlığa dönüştüğünü düşündürür.

Burada önemli olan, her yoğun ekran kullanımını doğrudan “bağımlılık” olarak etiketlememektir. Ancak ekran kullanımı; gencin akademik sorumluluklarını yerine getirmesini zorlaştırıyor, uyku düzenini bozuyor, sosyal ilişkilerini zayıflatıyor ve sınırlandırıldığında ciddi duygusal tepkilere yol açıyorsa, bu tablo profesyonel değerlendirme gerektirebilir. Sorunlu ekran ve oyun kullanımında temel ölçütün geçirilen süre değil, günlük yaşam işlevselliğinde ortaya çıkan bozulmadır.

### Ne Zaman Yardım Almak Gerekir?

Lise çağındaki bir gencin ekran kullanımı zaman zaman yoğunlaşabilir ve bu durum her zaman profesyonel yardım gerektiren bir sorun anlamına gelmez. Ancak bazı durumlarda ekran kullanımı, gencin gelişimsel ihtiyaçlarını ve günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemeye başlayabilir. Bu noktada ailelerin, yaşanan sürecin geçici bir dönem mi yoksa daha derin bir sorunun göstergesi mi olduğunu ayırt edebilmesi önemlidir. Ekranla ilgili yaşanan güçlükler kısa süreli bir dönemle sınırlı kalmıyor, aile içinde yapılan düzenlemelere rağmen devam ediyor ve gencin yaşam kalitesini belirgin biçimde etkiliyorsa, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvurmak koruyucu bir adım olacaktır. Erken dönemde yapılan değerlendirmeler, sorunun kronikleşmesini önlemede önemli bir rol oynar.

Lise öğrencilerinde oyun ve ekran kullanımı, gelişimsel ihtiyaçlar ve çevresel etkenlerle şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri, öğrencinin dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmasını destekleyen önemli bir koruyucu faktör sunmaktadır. Bu bağlamda, ekran kullanımını yasaklayıcı değil; düzenleyici ve geliştirici bir perspektifle ele almak, ergenlerin akademik, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen etkili bir yaklaşım oluşturmaktadır.



# KARDEŞ OKUL PRÖJESİ

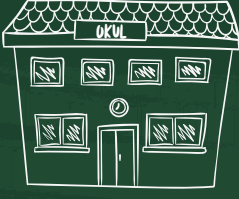


Yapracık BİL Koleji



Tavşanlı BİL Koleji

# KARDEŞ OKUL PRÖJESİ



Altındağ BİL Koleji



Diyarbakır BİL Koleji



**AKEV**  
ANADOLU EĞİTİM  
VE KÜLTÜR VAKFI



# KARDEŞ OKUL PRÖJESİ



Manisa BİL Koleji



Beylikdüzü BİL Koleji



Kağıthane BİL Koleji

# KARDEŞ OKUL PRÖJESİ



Kırşehir BİL Koleji



Demre BİL Koleji



Pendik BİL Koleji





# BİL EĞİTİM KURUMLARI

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