BİLPDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kasım-Aralık 2026 | SAYI 17



BİRBİRİMİZİ GÖRÜYOR MUYUZ?

Büşra GÜLSEVEN ÖZGÜL
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

ETKİLİ BAĞ KURMANIN İLK ADIMI: SELAMLAŞMA

ÖZLEM KURU
Rehber Öğretmen
Kırklareli BİL Koleji

MERHABA DEMEK, SENİ FARK ETTİM DEMEKTİR

SELMA MERCAN
Rehber Öğretmen
Diyarbakır BİL Koleji

SINAV DÖNEMİNDE SÖZLERİN GÜCÜ

OĞUZ IŞIK
Rehber Öğretmen
İzmir BİL Koleji

NEZAKET VE BAĞ KURMANIN İLK ADIMI "SELAMLAMA

YAREN KIZILAY
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Sakarya BİL Koleji

SINAV SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ

BESTE KABADAYI
Rehber Öğretmen
Bahçelievler BİL Koleji

BİR SELAMLA BAŞLAR HER ŞEY

FERHAT ÖZER
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

İÇTEN BİR SELAM, GELECEĞE BİR İZ BIRAKIR

YUNUS YETİŞ
Rehber Öğretmen
Diyarbakır BİL Koleji

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN 3

ÜMİT KALKO 5

EBRU UNUTMAZER 7

BİRBİRİMİZİ GÖRÜYOR MUYUZ? 8

ETKİLİ BAĞ KURMANIN İLK ADIMI: SELAMLAŞMA 10

MERHABA DEMEK, SENİ FARK ETTİM DEMEKTİR 12

NEZAKET VE BAĞ KURMANIN İLK ADIMI "SELAMLAMA" 14

SINAV SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ 15

BİR SELAMLA BAŞLAR HER ŞEY 16

İÇTEN BİR SELAM, GELECEĞE BİR İZ BIRAKIR 18

SINAV DÖNEMİNDE SÖZLERİN GÜCÜ 20

EDİTÖRDEN

Değerli velilerimiz,

Günlük yaşamımızda küçük gibi görünen davranışlar, çocuklarımızın sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir yere sahiptir. İçten bir gülümseme, sıcak bir "Günaydın" ya da samimi bir "Merhaba"; iletişimi başlatmanın, karşımızdakine değer verdiğimizi göstermenin ve sosyal bağlarımızı güçlendirmenin güzel yollarıdır. BİL PDR Dergimizin bu sayısında, Genel Hedef kapsamında selamlaşma konusunu ele aldık.

Selamlaşma; çocuklarımızın nezaket, saygı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirmelerine, kendilerini bir gruba ait hissetmelerine ve olumlu ilişkiler kurmalarına katkı sağlar. Bu süreçte ailelerin rol model olması, çocukların günlük yaşamlarında selamlaşmaya ve nazik iletişim kurmaya yönelik alışkanlıklar kazanmalarını destekler.

Bu sayımızda selamlaşmanın sosyal ilişkilerimizdeki önemine ve çocuklarımızda bu alışkanlığın nasıl geliştirilebileceğine yer verdik. Ayrıca ortaokul ve lise kademelerindeki yazılarımızda, sınav sürecinde çocuklarımıza nasıl destek olabileceğinize yönelik önerilerimizi sizlerle paylaştık. Bu dönemde çocuklarımızın duygusal ihtiyaçlarını anlamanın, onları desteklemenin ve sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturmanın önemini vurguladık.

BİL PDR olarak, çocuklarımızın hem sosyal gelişimlerini hem de akademik yolculuklarını destekleyen, kendilerini güvende ve değerli hissettikleri bir ortam oluşturmayı önemsiyoruz. Unutmayalım ki bazen güzel bir iletişim bir "Merhaba" ile başlar; sınav sürecinde ise anlayışımız ve desteğimiz çocuklarımız için önemli bir güç kaynağı olur.

Bu sayımızın sizlere rehberlik etmesini diliyor, faydalı olması dileğiyle keyifli okumalar diliyoruz.



Sinem Akın

Anaokulu - İlkokul
PDR Bölüm Başkanı

BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL Öğrencilerine Özel

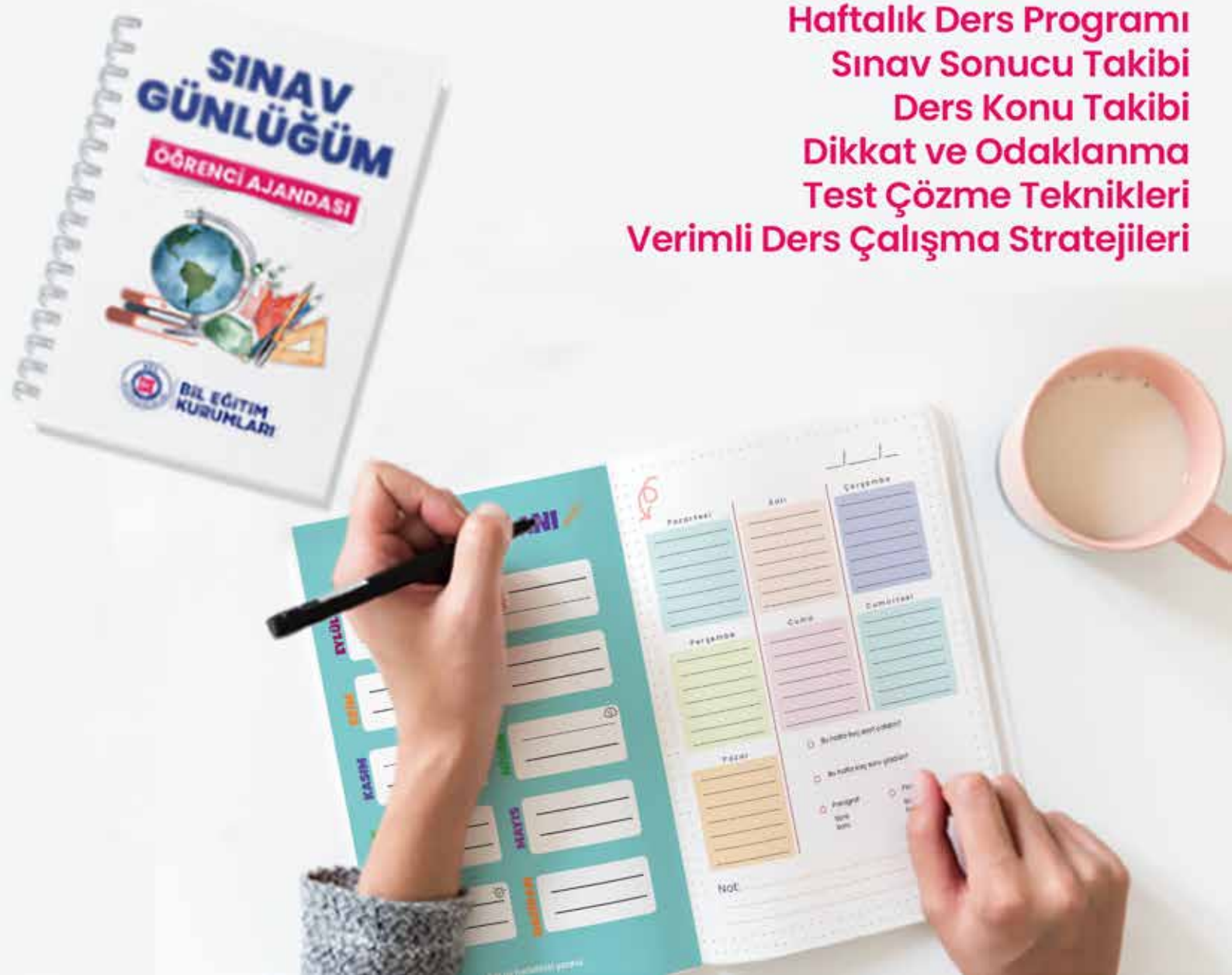
ÖĞRENCİ ASİSTANI

SINAV GÜNLÜĞÜM

ÖĞRENCİ AJANDASI

Hazırlanmıştır!

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



Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları
Strateji Geliştirme Kurulu Başkanı



Şan, şeref ve destanlarla dolu tarihimizden aldığımız azim, cesaret ve vakarla Cumhuriyetimizin 103'inci yılının engin gururunu yüreklerimizde hissediyoruz.

Cumhuriyetimizin 103 yıllık tarihi, milletimizin en zor şartlarda nasıl yeniden ayağa kalkabileceğini gösteren, geleceğimiz için bize umut veren, gençlerimizin önünü açacak yatırımların yapıldığı bir dönemdir. Vatan, bayrak ve mukaddesatı uğruna hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve her türlü zorluğa göğüs geren aziz milletimizin kahraman evlatları Malazgirt'ten Çanakkale'ye kadar tarihin her döneminde asil ve kararlı duruşuyla insanlığa barış, huzur ve umut olmuştur.

Gönülleri kaynaştıran büyük bir adalet ve barış medeniyetinin mirasçısı olan ülkemiz, kalkınma hedeflerine doğru emin adımlarla ilerlerken ve gelişirken, bu ilerlemeye ve gelişmeye yılmadan, yorulmadan, aşkla, şevkle, azimle, çalışarak, omuz verip katkı sağlamaya devam edeceğiz.

Bu duygularla, Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, İstiklal Mücadelemizin bütün kahramanlarını, bu toprakları bize vatan kılan şehit ve gazilerimizi rahmet ve minnetle anıyor, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızın 103. Yılını en içten duygularımla kutluyorum.



BİL KOLEJİNDE

"AKRAN NEZAKETİ"

Uygulamaları

TÜM KADEMELERDE BAŞLIYOR!

BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu

REHBERLİK VE KARİYER *Merkezi*

Ebru Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Eğitim Direktörü



Değerli BİL Eğitim Kurumları Ailesi,

Bugün büyük bir mutluluk ve gururla; insandan, çoğulculuktan, hak ve hukuktan, adaletten, özgürlüklerden yana olan Cumhuriyetimizin 103. yıl dönümünü kutluyoruz.

Çağdaş ve demokratik bir yönetim biçimi olan cumhuriyet ile birlikte ülkemize de yeni bir ufuk açılmış; bilim, eğitim, sanayi başta olmak üzere, sayısız alanda kalkınma ve aydınlanma başlamıştır. Kadın erkek eşitliği, seçme ve seçilme hakkı, akıl, bilim, sanat, bağımsızlık, özgürlük, hak, hukuk ve eşitlikten yana, kısaca insan ve insana dair ne varsa ondan yanadır cumhuriyet.

Bu duygu ve düşüncelerle; ilkelerinden asla şaşmayacağımız, eşsiz bir miras olarak aldığımız ve çocuklarımıza emanet edeceğimiz Cumhuriyetimizin 103. yıl dönümünü kutluyor, devrimleri ve dehası ile bize ufuk açan Büyük Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, bu toprakları bizlere vatan kılan tüm şehitlerimizi ve gazilerimizi bir kez daha rahmetle, minnetle yâd ediyorum.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızın 103.Yılı Kutlu Olsun



BİRBİRİMİZİ GÖRÜYOR MUYUZ?

Bir sınıfa girdiğinizde ilk ne dikkatinizi çeker? Çocukların sesleri, oyunların hareketliliği, öğretmenin hazırlıkları... Peki, bütün bu hareketliliğin içinde birbirini fark eden kaç çocuk vardır? Bir arkadaşının sınıfa geldiğini gören, ona gülümseyen ya da oyununa başlamadan önce merhaba diyen kaç çocuk? Belki de selamlaşma üzerine düşünmeye tam da bu sorularla başlamak gerekir.

Selamlaşmak, yetişkinler için sıradan bir davranış gibi görünse de çocuklar için sosyal ilişkilerin ilk adımlarından biridir. Birine günaydın demek, yalnızca bir kelime söylemek değil, "Seni gördüm, buradayım ve seninle iletişim kurabilirim." demenin de bir yoludur.

Millî Eğitim Bakanlığının 2026-2027 eğitim öğretim yılı için belirlediği genel hedefler kapsamında ele alınan selamlaşma konusu, okul öncesi dönemde çocuklara sosyal beceriler kazandırmak için önemli bir fırsattır. Ancak çocuklara selamlaşmayı öğretmenin en etkili yolu, onlara ne yapmaları gerektiğini anlatmaktan çok, bunu günlük yaşamda göstermektir.

Okul öncesi dönemde çocuklara "Selam vermeliyiz." demek kolaydır. Asıl mesele, bu davranışın çocuk için anlamlı bir alışkanlığa dönüşmesini sağlayabilmektir. Bir çocuğun öğretmeninin okul çalışanlarına nasıl davrandığını gözlemlemesi, arkadaşlarının duygularına nasıl karşılık verildiğini görmesi ya da sınıfa yeni gelen bir arkadaşının nasıl karşılandığına tanık olması, bazen uzun açıklamalardan daha öğreticidir.

Çocuklar, yetişkinlerin söylediklerileyle yaptıkları arasındaki uyumu dikkatle gözlemlerler. Birbirimize saygılı davranmayı öğütlerken günlük ilişkilerimizde bunu gösterebilmek, çocuklara bırakabileceğimiz en değerli örneklerden biridir. Bu nedenle selamlaşma



Büşra GÜLSEVEN ÖZGÜL
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

çalışmaları yalnızca çocuklara yönelik bir etkinlik olarak düşünülmemeli; sınıftaki bütün yetişkinleri kapsayan bir iletişim kültürünün parçası hâline getirilmelidir.

Sabah çocukları karşılamak, okul çalışanlarına günaydın demek, bir arkadaşımızın sınıfa katıldığını fark etmek ve vedalaşırken birbirimize iyi dileklerde bulunmak, kültürümüzün doğal parçalarıdır. Önemli olan, selamlaşmayı belirli saatlerde hatırlatılan bir kural olmaktan çıkarıp günlük yaşamın kendiliğinden gelişen bir davranışına dönüştürmektir.

Selamlaşmayı öğretirken gözden kaçırılmaması gereken bir nokta vardır: Her çocuğun iletişim kurma biçimi ve hızı birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar yeni tanıştıkları insanlarla kolaylıkla konuşurken bazıları önce gözlemlemeyi tercih eder. Bazıları sözcüklerle, bazıları bir gülümsemeyle ya da el sallayarak iletişim başlatır.

Özellikle okul öncesi dönemde bir çocuktan herkesin önünde selam vermesini istemek, onu utandırmak veya selam vermediği için eleştirmek, davranışın içselleştirilmesini zorlaştırabilir. Çünkü amaç, çocuğun yalnızca yetişkin istediği için selam vermesi değil; karşısındaki insanla iletişim kurmanın değerini zamanla anlamasıdır.

Selamlaşma çalışmaları sınıfta sabah çember saatleri, hikâyeler, kuklalar ve günlük karşılaşmalar aracılığıyla desteklenebilir. Çocuklarla bir arkadaşının sınıfa geldiğinde neler hissedebileceği üzerine konuşmak, onların başkalarının duygularını fark etmelerine yardımcı olabilir.

Bu noktada öğretmenin rehberliği önem kazanır. Çocuğa örnek olmak, ona fırsat tanımak, küçük girişimlerini fark etmek ve iletişim kurmakta zorlandığında desteklemek sürecin temelini oluşturur. Selamlaşmanın farklı biçimlerine alan açmak da çocukların hem kendi sınırlarını tanımalarına hem de başkalarının farklılıklarına saygı duymalarına yardımcı olur.

Bir anaokulu sınıfında selamlaşma üzerine yapılan çalışmaların etkisi, sabah verilen birkaç selamla sınırlı değildir. Çocuklar zaman içinde karşılaşmaların, oyunların ve arkadaşlıkların bir parçası olarak iletişim kurmayı deneyimler. Arkadaşını oyuna davet etmek, sınıfa yeni gelen bir çocuğu fark etmek, ayrılırken vedalaşmak ve başkalarının varlığına duyarlılık göstermek, bu öğrenmenin günlük yaşamdaki yansımalarıdır.

Bu davranışların gelişmesi için çocukların kendilerini güvende hissettikleri, hata yapabildikleri ve birbirlerinden öğrenebildikleri bir ortam gerekir. Kendisine içtenlikle selam verilen çocuk, iletişim kurmak için bir fırsat bulur; başkasına selam veren çocuk ise sosyal ilişkinin kurulmasında kendi rolünü deneyimlemiş olur.

Ailelerin de bu süreçte önemli bir yeri vardır. Evde birbirini karşılamak, vedalaşmak ve günlük iletişimde nezaket ifadelerine yer vermek, çocukların okulda öğrendikleri davranışları farklı ortamlara taşımasını kolaylaştırır. Okul ve aile arasında bu konuda kurulacak ortak tutum, davranışın sürekliliğini destekler.

Çocuklara selamlaşmayı öğretmek, onlara yalnızca bir nezaket kuralı kazandırmak değildir. Bir başkasını görmeyi, fark etmeyi ve iletişime küçük bir adımla başlamayı öğretmektir. Belki de bugün sınıfımızda üzerinde durduğumuz bir "Günaydın", yarın bir çocuğun yeni bir arkadaş edinmesine, kendini bir grubun parçası hissetmesine ya da başkasına karşı daha duyarlı davranmasına eşlik edecektir.

Birlikte yaşamanın incelikleri, büyük öğütlerden çok, günlük hayatta birbirimize gösterdiğimiz küçük davranışlarla öğrenilir. Belki de çocuklara bırakabileceğimiz en güzel alışkanlıklardan biri, karşılaştıkları insanları fark etmek ve onlara kendilerini değerli hissettirmektir. Bir selam da bunun en sade başlangıçlarından biridir.

Kaynakça

Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2026). Sosyal Duygusal Gelişimin Günlük Yaşamdaki İzi: Selamlaşma. https://orgm.meb.gov.tr/www/sosyal-duygusal-gelisimin-gunluk-yasamdaki-izi-selamlasma/icerik/3645





ETKİLİ BAĞ KURMANIN İLK ADIMI

SELAMLAŞMA

Yetişkinlerin olduğu gibi çocukların da en temel ihtiyaçlarından bir tanesi bağ kurmak ve kendini ait hissetmektir. Bu bağlılık ve aidiyet duygusunu güçlendirmenin ilk adımı ise selamlaşma kültürünü çocuklarımıza yerleştirmek ve öğretmekle başlar. Selamlaşmak, bir "merhaba"dan ya da "günaydın"dan çok daha fazlasıdır. Aslında çocuğun iletişim kurmaya başlamak için atabileceği ilk adımdır ve bunu çocuklarımıza öğretmek çocuğun hem okulda hem de girdiği farklı ortamlarda güçlü bağlar kurmasını ve iletişimi başlatıp sürdürmesini sağlayacağı için oldukça önemlidir.

Selamlaşmak, karşımızdaki kişiye "Seni görüyorum ve sana değer veriyorum." mesajını ilettiği gibi, bunun sonucunda geri aldığımız selamın karşılığı da aynı şekilde kişiye değerli ve özel hissettirecektir. Bu sebeple çocuklarımıza selamlaşmayı öğretmek oldukça önemlidir. Selamlaşmayı bir rutin hâline getirebilmek hem kendilerini değerli hissetmelerini hem de diğer insanlar tarafından fark edilmelerini sağlayacaktır.

Peki, selamlaşma kültürünü çocuklarımıza nasıl öğretebilir ve nasıl yerleştirebiliriz? Öncelikle, özellikle küçük yaş gruplarında, rol model olmak, evin içerisinde ya da dışarıda karşılaştığımız kişilerle günaydınlaşmak, merhaba demek, selam vermek ve bunu çocuğumuzun görmesini sağlamak oldukça önemlidir. Çocuklar bu gibi durumlarda bazen çekingen davranabilirler, iletişimi ilk başlatan kişi olmak konusunda adım atmakta zorlanabilirler. Böyle olduğunda



ÖZLEM KURU
Rehber Öğretmen
Kırklareli BİL Koleji

da selamlaşmanın sadece sözel bir ifadeden ibaret olmadığını, bazen bir gülümseme, bazen sadece mimiklerimizi veya beden dilimizi kullanarak yaptığımız küçük bir işaretin de sıcak bir selamlaşma yerine geçebileceğini, selamlaşmaya buradan başlayabileceğimizi de öğretebiliriz. Sabahları birbirimize "Günaydın." demek, okuldan, işten eve gelindiğinde "Merhaba." demek, aile bireylerine gününün nasıl geçtiğini sormak çocuklarımızın selamlaşmayı iletişimin doğal bir parçası olarak görmelerine yardımcı olacaktır.

Çocuklarımıza selamlaşmayı öğretirken bize verilen bir selamı nasıl karşıladığımız, bir çocuğun varlığını fark edip etmediğimiz ya da bizimle bir şey paylaşmak üzere yaklaşan bir çocuğa aynı içtenlikle karşılık verip veremediğimiz de çocuklara kazandırmak istediğimiz değerler noktasında kendi almamız gereken sorumluluğun bir parçasıdır. Unutmayalım ki kazandırmak istediğimiz tüm nezaket becerileri, öncelikle çocuğumuzun bizimle olan iletişimiyle anlam kazanacaktır.

Çocuklarımız büyüdükçe iletişim kurdukları ortamlar da değişecektir. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ve dijital iletişim daha fazla yer kaplamaya başlar. Ergenlik çağındaki çocuklarımıza mesajlaşmalara başlarken dahi "Merhaba." demeden konuya giriş yapılmaması gerektiğini öğretmek, uygun bir selamlaşma ile başlanması gerektiğini anlatmak iletişimin nezaket çerçevesinde ve karşılıklı bir ilişki olduğunu, karşımızdakinin de bizimle kurduğu iletişimde bazı beklentileri olabileceğini fark ettirmek önemlidir.

Unutmayalım ki bir çocuğa selamlaşmayı öğretmek, ona yalnızca bir nezaket kuralı kazandırmak değildir. Ona başkalarını fark etmeyi, iletişime alan açmayı ve sosyal yaşamın bir parçası olmayı öğretmektir. Aynı zamanda verdiği selamın karşılık bulabileceği, kendisinin de görülüp önemsenebileceği bir dünyanın mümkün olduğunu hissettirmektir.
Çocukların hayatında her zaman büyük değişimler yaratacak büyük sözlere ihtiyacımız yok. Bazen samimi bir gülümseme, bazen içten bir günaydın, bazen de karşılıksız bırakılmayan küçücük bir merhaba yeterlidir. Çünkü aidiyet, insanın yalnızca bir yerde bulunmasıyla değil, o yerde fark edildiğini ve kabul gördüğünü hissetmesiyle güçlenir. Belki de çocuklarımıza bırakabileceğimiz en güzel alışkanlıklardan biri, dünyaya küçük bir selamla yaklaşmayı ve o selamın taşıdığı değeri hiç unutmamayı öğretmektir.





MERHABA DEMEK, SENİ FARK ETTİM DEMEKTİR

Sabah okula giderken karşılaştığımız bir veliye gülümsüyor muyuz? Apartmanda asansöre bindiğimizde komşumuza "Günaydın." diyor muyuz? Bir arkadaşımızla karşılaştığımızda başımızı kaldırıp onu fark ettiğimizi belli ediyor muyuz?

Belki de bütün bunlar bize çok sıradan geliyor. Öyle ya, selamlaşmak... İki kelime söylemek, gülümsemek, başımızla küçük bir işaret yapmak... Peki, hiç düşündük mü; çocuklarımız bütün bunları bizden nasıl öğreniyor?

Bir sabah okul kapısında annesinin elini tutan küçük bir çocuk hayal edin. Öğretmeni onu görünce gülümsüyor ve "Günaydın, bugün nasılsın?" diye soruyor. Çocuk önce annesinin arkasına saklanıyor, sonra hafifçe gülümsüyor. Belki o gün cevap vermiyor, belki yalnızca el sallıyor. Ama aslında o anda çok kıymetli bir şey öğreniyor: Birini fark etmek, ona değer verdiğimizi göstermenin yollarından biridir.

Selamlaşma, yalnızca bir nezaket kuralı değildir. Aynı zamanda bir ilişki kurma biçimidir. "Seni gördüm, seni fark ettim, burada olman benim için önemli." demenin en sade yollarından biridir.

Çocuğumuzla bir yere gittiğimizde sık sık şu cümleyi kurarız: "Hadi, teyzene selam ver." Bazen de "Neden günaydın demedin?", "Ayıp ama, insan bir merhaba der." diye uyarırız.

Elbette çocuklarımızın selamlaşmayı öğrenmesini isteriz. Ancak burada kendimize küçük bir soru sorabiliriz: Biz selamlaşmayı yalnızca yapılması gereken bir davranış olarak mı öğretiyoruz, yoksa bu davranışın ardındaki anlamı da çocuğumuza hissettirebiliyor muyuz?

Çünkü çocuklar, söylediğimiz sözlerden çok yaptıklarımızı gözlemler. Evde sabahları birbirimize günaydın diyorsak, komşumuzla karşılaştığımızda içtenlikle selamlaşıyorsak, bir ortama girdiğimizde insanları fark ediyorsak çocuğumuz da bu davranışın hayatın doğal bir parçası olduğunu görür.



SELMA MERCAN
Rehber Öğretmen
Diyarbakır BİL Koleji

Selamlaşma, önce evde görülür; sonra hayatın içine taşınır.

Burada önemli bir ayrıntı daha var: Her çocuk aynı şekilde selamlaşmaz.

Bazı çocuklar girdikleri ortamda hemen konuşmaya başlar, tanımadığı insanlara bile rahatlıkla merhaba der. Bazıları ise önce etrafını gözlemler, kendini güvende hissetmek için zamana ihtiyaç duyar. Bazıları göz teması kurmakta zorlanabilir, bazıları sözel olarak karşılık vermek yerine gülümsemeyi ya da el sallamayı tercih edebilir.

Özellikle ilkokul çağındaki çocuklarımızın sosyal becerileri gelişmeye devam ederken bu farklılıkları göz önünde bulundurmak çok kıymetlidir.

Çocuğumuz selam vermediğinde hemen "Ne kadar utangaçsın!" nı kullanmak yerine ona biraz zaman tanıyabiliriz. Çünkü bir çocuğun o an konuşmaması, insanlara saygı duymadığı anlamına gelmez.

Şöyle diyebiliriz: "İstersen merhaba diyebilirsin. Konuşmak istemiyorsan gülümseyebilir veya el sallayabilirsin."

Böylece hem selamlaşmanın önemini anlatmış hem de çocuğumuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olmuş oluruz. Üstelik ona,



insanlarla iletişim kurarken kendi sınırlarını da koruyabileceğini öğretiriz. Çocuğumuzun tanımadığı kişilere sarılmak ya da fiziksel temasta bulunmak zorunda olmadığını bilmesi de bu öğrenmenin önemli bir parçasıdır.

Okul bahçesini düşünelim. Teneffüste bir köşede tek başına duran bir çocuk var. Diğer çocuklar kendi aralarında oyun oynuyor. İçlerinden biri yanına yaklaşıp "Merhaba, bizimle oynamak ister misin?" diye soruyor.

Belki o gün yeni bir arkadaşlık başlayacak. Belki çocuk kendini ilk kez bir grubun parçası gibi hissedecek. Belki de yalnızca birkaç dakika birlikte oynayacaklar. Ama o küçük selam, bir çocuğun okulda kendini daha ait hissetmesine yardımcı olabilecek bir kapı aralayacak.

İşte bu nedenle selamlaşmayı çocuklarımızın sosyal yaşamından ayrı düşünemeyiz. Selamlaşmak; iletişim başlatmayı, başkalarını fark etmeyi, nezaketi ve toplumsal yaşama katılmayı destekleyen küçük ama anlamlı bir beceridir.

İsterseniz bu hafta kendimize küçük bir hedef koyalım. Evimizde selamlaşmaya biraz daha fazla yer açalım.

Sabah birbirimize "Günaydın." diyerek başlayalım. Okuldan dönen çocuğumuza yalnızca "Hoş geldin, günün nasıl geçti?" diye soralım. Bir yere girdiğimizde önce kendimiz selam verelim. Çocuğumuz selamlaştığında da bunu abartılı bir övgüye dönüştürmeden, doğal bir sıcaklıkla karşılayalım.

Bir de akşam yemeğinde küçük bir sohbet başlatalım: "Bugün okulda kiminle selamlaştın? Sen birine merhaba dedin mi? Peki, biri sana günaydın dediğinde nasıl hissettin?"

Bu sorular sayesinde selamlaşmayı yalnızca söylenmesi gereken bir kelime olmaktan çıkarıp duygu ve ilişki dünyamızın bir parçası hâline getirebiliriz.

Sevgili anne babalar, çocuklarımızdan nazik, duyarlı ve iletişime açık bireyler olmalarını bekliyoruz. Bunu öğretmenin yolu ise çoğu zaman büyük nasihatlerden değil, günlük hayatın içindeki küçük örneklerden geçiyor.

Belki bugün çocuğumuzun hayatında çok büyük bir değişiklik yapamayız. Ama ona içten bir günaydının, samimi bir merhabanın ve sıcak bir gülümsemenin ne kadar değerli olduğunu gösterebiliriz.

Kim bilir, belki de bir gün çocuğumuz okul bahçesinde yalnız duran bir arkadaşına ilk yaklaşan kişi olur. Belki yeni gelen bir öğrencinin elinden tutar. Belki de hiç tanımadığı birine gülümseyerek onun kendini daha iyi hissetmesini sağlar.

Ve bütün bunlar, evde duyduğu küçücük bir kelimeyle başlamış olabilir:

"Merhaba!"

Çünkü bazen bir çocuğa dünyayı güzelleştirmeyi öğretmek, ona yalnızca güzel bir selam vermeyi göstermekle başlar.

Nezaket ve Bağ Kurmanın İlk Adımı "Selamlaşma"

Değerli Velilerimiz,

Selamlaşmak; sadece bir kelime söylemek ya da el sallamak değildir. Selamlaşmak; *"Seni görüyorum, sana değer veriyorum ve seninle iletişim kurmaya hazırım"* demenin en basit ve en güçlü yoludur. Çocuklarımızın aidiyet hissetmelerine, özgüven kazanmalarına ve toplum içinde nezaketli bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlar.

"Çocukluğunda, 'Sen varsın, sen değerlisin' mesajını ailede, okulda, sokakta, toplumda çokça alan çocuk, kendinin değerli olduğuna inanır, özgüveni gelişir."

Doğan Cüceloğlu



YAREN KIZILAY
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Sakarya BİL Koleji

Çocuklarımıza Selamlaşma Alışkanlığı Kazandırırken Neler Yapabiliriz?

1 Model Olun

- Çocuklar sosyal becerileri büyük oranda sosyal öğrenme yoluyla öğrenirler.
- Günün başlangıcında aile bireylerine **"Günaydın"**, akşamları **"İyi akşamlar"** diyerek güne ve akşama nezaketle başlayın.

2 Göz Teması ve Tebessümün Gücünü Hatırlatın

Selamlaşmanın sadece sözcüklerden ibaret olmadığını; göz teması kurarak ve tebessüm ederek yapılan bir selamlaşmanın karşı tarafa güven ve sıcaklık verdiğini çocuğunuza anlatın.

3 Günlük Rutinlerinize Dahil Edin

Sabah uyandığınızda, evden ayrılırken, okuldan döndüğünde ya da sokakta gördüğünüz tanıdıklarla selamlaşma ifadeleri kullanarak hayatın doğal bir rutini haline getirin.

4 Günlük Rutinlerinize Dahil Edin

Sabah uyandığınızda, evden ayrılırken, okuldan döndüğünde ya da sokakta gördüğünüz tanıdıklarla selamlaşma ifadeleri kullanarak hayatın doğal bir rutini haline getirin.

5 Farklı Selamlaşma Biçimlerini Keşfedin

Çocuklar oyunlaştırmayı sever. Bir el sallama, hafifçe baş eğme, gülümseme veya dostça bir «Merhaba» demenin aynı kapıya çıktığını anlatın. Kendi aranızda neşeli, eğlenceli bir aile selamlaşma hareketi de oluşturabilirsiniz.

Unutmayalım: Küçük bir «Merhaba» ile başlayan iletişimler; nezaketli, saygılı ve empati yeteneği yüksek nesillerin yetişmesindeki en sağlam temeldir. Okul ve aile iş birliğiyle çocuklarımıza bu güzel alışkanlığı kazandıracağımıza inanıyoruz.



SINAV SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ

Sınav sürecinde öğrenci, veli, öğretmen iletişim ve dengesi her zaman çok önemli olmuştur. Çocuk sadece bilişsel olarak bir sınava hazırlanmıyor. Aynı zamanda psikolojik olarak da hazır olması gerekiyor. Bazen bilişsel düzeyi yeterli olsa da psikolojik anlamda tam hazırlanamamış öğrencilerin sınav anında asıl istenileni yapamadığını gözlemliyoruz. Veli olarak dersleri anlaması adına her şeyi yapıyor olduğumuzda sorumluluklarımız bitmiyor.

Bu sürecin belki de en önemli adımı anne-çocuk, baba-çocuk ilişkisini zedelemeden ebeveynlerin öğretmen rolüne geçmeden ilerleyebilmesidir. Çünkü çocuk hem okulda öğretmen hem evde öğretmenle karşılaştığında psikolojik olarak çıkış kapısı bulmakta zorlanıyor. Koşulsuz kabul gördüğü, sevginin hiçbir gerekçeyle sunulmadığı, şartlar ne olursa olsun destekleneceğini ve anlaşılacağını bildiği en şefkatli yerin anne-baba olarak kalması çok kıymetlidir. Kendi mesleki deneyimlerimden de gözlemlediğim bu gerçek çok başarılı öğrencilerin aileden duydukları bir söz, bir kıyas, başaracağına inanmama cümlesiyle netler üzerinde çok ciddi farklara sebep olduğuna şahit oldum.

Başarı dediğimiz şey bir puandan çok daha fazlasıdır. Asıl başarı çocuğun bulunduğu konumdan ileriye gitmesidir. Öğrenci denemelerinde ders bazında artış yapabiliyorsa başarmıştır. Ebeveyn olarak odaklanılması gereken yer tamda burasıdır. Öğrencinin yanlış sorularını analiz etmesi başarmanın en önemli noktasıdır. Bu konuda destek verebilirsiniz. Her öğrenci yanlış defteri, yanlış kutusu hazırlayabilir. Haftanın belli günü kutudan / defterden soru çekerek etkinlik halinde yanlış soruları doğru soruya çevirme etkinliği düzenleyebilirsiniz.

Bir puan değil bir çabanın sonuçları takdir ister. Ebeveyn çabaya odaklandığında çocuğun hem gayreti artıyor hem sınav kaygısı düşüyor. Puana değil konuyu anlamaya odaklanan çocuk daha başarılı oluyor. Her sınav sonrası "Kaç puan aldın?" sorusu yerine iki denemeyi kıyaslayarak ilerlemeleri ve hataların analizin yapılması önemlidir. Kıyas çocuk için önemlidir. Bir çocuğun asla başka biriyle kıyası yapılmamalıdır. Kıyas çocukta kaygıyı arttıran ve aynı zamanda özgüveni zedeleyen bir durumdur. İş yerinde aynı konumda çalıştığınız biriyle kıyaslandığınızda ne hissedeceğinizi düşünün? Yetişkinler bile içindeki duygu durumunu düzenlemekte zorlanırken sınava hazırlanan bir çocuğun bunu başarması pek mümkün değildir.

Rehber öğretmenden sınav süreciyle ilgili destek almanız kıymetlidir. Çocuğun motivasyonun düştüğünü, verimli çalışamadığını, adapte olamadığını, bazı şeyleri yanlış yaptığını gördüğünüzde veya düşündüğünüzde bunu okul rehber öğretmeniyle konuşarak çocukla tartışma haline girmeden iletmeniz gerekir. Bu süreçte aktif olmaktan çok bir gözlemci olarak süreci yürütmeniz daha sağlıklı olacaktır. Rehber öğretmeniyle iş birliği içinde ilerlemeniz ve ondan gelecek geri dönütleri öğrencinin yapıp yapmadığını gözlemlemeniz çocuğun sınav sürecinde olumlu anlamda etkisi olacaktır.

Kaygı bulaşıcıdır. Siz süreçle ilgili kaygılandığınızda çocukta etkilenecektir. Eğer çocuğunuzda sınav süreci ile ilgili ciddi kaygı gözlemliyorsanız öncelikle bu kaygıdaki payınızı analiz etmelisiniz. Kaygılanmasına sebep olacak bir şey yapıyor muyum? Çocuğun konuları öğrenmeye odaklanmasını, sonucun kıymetli olmadığını hem bilmeli hem de hissettirmelisiniz.

Çocuklara bir sınav puanından çok daha kıymetli olduklarını hissettirmemiz bu süreçte en iyi tavsiyemdir.



BESTE KABADAYI
Rehber Öğretmen
Bahçelievler BİL Koleji



BİR SELAMLA BAŞLAR HER ŞEY

İnsanlar toplum halinde yaşarken çeşitli nezaket kurallarına ihtiyaç duyarlar. Bu nezaket kuralları hem bireyin hem de toplumun birliğini sağladığı gibi insanların da bir arada saygı sevgi ve karşılıklı anlayış içinde yaşamalarına imkân vermektedir. Gündelik yaşamımızda nezaket kuralları içinde en temel ve en önemli nezaket kuralı selamlaşmadır. Selamlaşmanın en önemli nezaket kuralı olmasının nedeni diğer nezaket kurallarına (özür dilemek, teşekkür etmek, izin istemek. vb.) kapı aralamasından dolayıdır.

Özünde selam kelime anlamı olarak; huzur, barış, emniyet, esenlik, sağlık ve iyi dileklerini sunma gibi anlamlara gelir. Selam almak selam vermek bireysel ve toplumsal ilişkilerde anahtar görevini görür.

Selamlaşmak; sadece bir "merhaba" ya da "günaydın" demekten çok daha öte, karşımızdaki insana verdiğimiz değeri, saygıyı ve "seni fark ediyorum" mesajını ileten en eski ve en sıcak iletişim köprüsüdür. Gündelik hayatta bir insana selam vermek onun dünyamıza misafir etmektir.

Selamlaşma davranışını genç nesillerimizin ve çocuklarımızın sosyal ilişkiler kurmasına, empati yeteneğini geliştirmesine ve toplumsal kuralları içselleştirme becerilerini geliştirmesi açısından son derece önemlidir. Bu becerinin geliştiği ve anlam bulduğu ilk ortam aile ortamıdır. Selamlaşma kültürünün öğrenilmesi ve içselleştirilmesinde ebeveynlerin aile içinde bu davranışı samimi bir şekilde çocuklara benimsetmesi davranışın devamı için önemlidir.

Selamlaşma hem örfümüzde hem de dini inancımızda çok önemli bir yere sahip olmakla birlikte toplumsal ve bireysel olarak insanların birbirlerine gönüllerinin ısınması, birlik beraberlik ve dayanışma davranışlarını pekiştirerek bireyler için mutlu huzurlu bir ortam sağlar.

Nezaket kurallarının çocuklar ve gençlerimizce benimsenmesi ve yaşatılması için aile bireylerinin çabaları önemlidir. Selamlaşma davranışın gelecek nesillere aktarılması toplumun geleceği açısın önemli bir etkiye sahiptir dolayısıyla selamlaşma kültürünün çocuklara aktarılması için ebeveynlere önemli sorumluluklar düşmektedir.

Bu davranışın ailede okulda ve toplumsal ortamlarda pekiştirmek ebeveynlerin ve yetişkinlerin asli görevlerindendir.



FERHAT ÖZER
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

Günlük Yaşamda Çocuklarımıza Selamlaşma Alışkanlığı Kazandırmak İçin Ebeveyn Olarak Neler Yapabiliriz?

Öncelikle İyi Bir Örnek Olun:

Çocuklarımıza selamlaşma davranışını kazandırmanın en etkili yolu öncelikle onlara doğru rol model olmaktan geçer. Ebeveyn olarak evde sabah uyandığımızda aile fertleri olarak evde eve geldiğimizde selam vermek evden ayrılınca vedalaşmak çocuklar için güçlü birer öğrenme fırsatı sunacaktır. Selamlaşmanın aile fertlerince alışkanlık haline getirilmesi çocuğun bu davranışı içselleştirmesini kolaylaştıracaktır.

Göz Teması ve Güler Yüz Kurun:

Selamlaşmanın rutin bir davranış olmaktan çıkarıp samimi bir bağa dönüşmesi için göz teması kurmanın ve tebessüm etmenin önemini çocuklara hissettirin. Çocukların sergilediği nezaket davranışlarını uygun sözlerle geri bildirimlerde bulunmak çocukların bu davranışı tekrar etme olasılığını artıracaktır.

Çocuğu Cesaretlendirin Teşvik Edin Ancak Çocuğu Zorlamayın:

Çocuklar çekingenliklerinden dolayı selam vermekte zorlanabilirler. Böyle durumlarda onları eleştirmek ve utandırmak yerine onları selamlamaya teşvik etmek daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Küçük adımlarla " merhaba, günaydın gibi destekleyici ifadeler kullanarak çocukları cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğun bu küçük adımları fark etmese için onun çabasını taktir etmek özgüveninin de artmasına yardımcı olacaktır.

Ortak Alanlarda Selamlaşmayı Hatırlatın:

Çocuklara oturduğumuz apartmanda, komşularımıza, okul servis şoförüne, okul kapısındaki güvenliğe ve öğretmenlerine günaydın demesini hatırlatmak çocuğun çevresi ile kendisi arasında bağ kurmasına ayrıca başkalarına saygı duymasına yardımcı olacaktır.

Kültürel ve Manevi Değerlerimizle Buluşturun:

Çocuklarımıza büyüklerle karşılaşınca selam vermek, misafirleri güler yüzle karşılamak, selam vermeyi barış, kardeşlik, sevgi ve saygı ile sevgi ve İslam kültüründe selamlaşmanın yerini vurgulamak selamlaşma kültürünün çocuklarımıza benimsetmede önemli rol oynar.

Dijital İletişimde de Nezaketi Unutmayalım

Çocuklarımıza uygun ortamlarda yüz yüze selamlaşma davranışını öğretirken ayrıca çağımızın bir gerçeği olan dijital ortamda da selamlaşmanın önemini olan dijital uygun kelimelime kalıplarıyla desteklemesini ifade etmekte fayda vardır.

Unutulmamalı ki selamlaşma ile birlikte çocuklarımız kendisini fark edilmiş kabul edilmiş ve edilmiş kabul hissetmelerine edilmiş kabul sağlamış oluruz. Onlara kazandıracağımız bu küçük alışkanlıklar sosyal ve bireysel ilişkilerini güçlendiren ve toplumsal yaşamda saygı kültürünü destekleyen önemli bir alışkanlık olacaktır. Çocuklara kazandıracağımız bu küçük nezaket davranışları gelecekte nasıl bir toplum hayal etiğimizle doğrudan ilişkilidir.



İçten Bir Selam, Geleceğe Bir İz Bırakır



İnsanlar her zaman bir şeyleri değiştirme arzusuyla büyürler ve bunun için büyük hayaller kurarak ya da büyük adımlar atarak o değişimi gerçekleştirmeye çalışırlar. İnsan büyüdükçe değişimin artık zor olacağı kanısına varsa da aslında değişim için büyük adımlara gerek yoktur. En yakınımızdaki ve en kıymetlilerimiz olan çocuklarımıza öğreteceğimiz, bizim için küçük görünen bir alışkanlık, belki de dünyayı değiştirecek büyük bir adımdır.

Peki, bunu nasıl yapabiliriz?

Günün ilk ışıklarıyla birlikte hayatımızdaki en önemli kişileri de yanımızda görürüz. Peki, hayatımızdaki en önemli kişilere karşı ilk yaklaşımımız nasıl oluyor?

"Hâlâ uyanmadın mı?" ya da "Haydi, çabuk! Geç kalacaksın!" mı?

Yoksa sizin için en kıymetli olan çocuğunuzun gözlerine bakarak söylediğiniz tatlı bir "Günaydın!" sözcüğü mü?

Hayatın rutin akışıyla birlikte artık etrafımızdaki en kıymetli şeylerin önemini unutup hissizleşmeye başlıyoruz. Ama bu rutin akışın içinde bir selamlaşma her şeyi değiştirebilir.



YUNUS YETİŞ
Rehber Öğretmen
Diyarbakır BİL Koleji

Selamlaşma, bir bireyin varlığını hissetmenin ilk aracıdır. Selamlaşmayla birlikte karşıdaki kişiye önemsendiğini, varlığının bizim için değerli olduğunu hissettirmek, onun duygu dünyasına küçük bir dokunuştur.

Düşünün, zihninizde dolaşan iş hayatınızın zorlukları, ev alışverişi ve ödemeniz gereken faturaların düşünce yüküyle yolda yürürken yanınızdan geçen, sizi hiç tanımayan bir kişinin içten selamı, sizi hayata tekrar döndüren bir kalp masajı gibi kendinize getirir.

Bu dokunuşun bir de küçük bir çocuğun iç dünyasında yaratacağı etkiyi hayal edin. Onun için su kadar değerli olan, varlığını hissetmeyle başlayan bir serüven...

İçten verilen bir selam, çocuğa sözcüklerin ötesinde bir aidiyet mesajı verir aslında:

"Seni görüyorum."

"Sen benim için önemlisin."

"Burada olmandan mutluyum."

Bu duyguları hissettirmek, çocukluk ve ergenlik döneminde karşılanabilecek en önemli ihtiyaçlardan biridir. Ama maalesef bunu yapmak yerine bizlerin çocuklarımızla okuldan eve geldiklerinde kurduğumuz ilk diyalog genellikle şöyle oluyor:

"Bugün kaç soru çözdün?"

"Sınavın nasıl geçti?"

"Ödevlerini yaptın mı?"

Hiç şüphesiz akademik durum, çocuklarımız için çok önemlidir. Ama ondan daha değerli olan bir şey var: Çocuklarımızın duygu dünyasına dokunmak. Bu da onları anladığımızı ve gördüğümüzü gösteren doğru iletişimle mümkündür.

Peki, bunun yerine ne yapmalıyız?

Çocuğumuzu sabah uyandırmakla kalmayıp onun gözlerine bakarak içten bir "Günaydın!" demekle güne başlayabiliriz.

Okula bırakırken yolda karşılaştığımız kişilere selam vererek ona rol model olabiliriz. Unutmamak gerekir ki çocuklar, sadece doğrudan değil, dolaylı yoldan, örtük öğrenmeyle de öğrenirler.

Eve geldiğinde yine içten bir selamla onu karşılayıp güçlü bir bağ kuralım. Bugün neler yaşadığını sadece dinleyerek değil, hissederek de anlamaya çalışabiliriz.

Ekran süresini kısaltıp yemek masasında ya da ev işlerine yardım etmelerini sağlayarak çocuklarımızı belirli rutin işlere katabiliriz.

Hep beraber film izleyebilir ya da kitap okuyabilir, daha sonra bunlar hakkında sohbet edebiliriz.

Unutmayalım ki bizim için küçük bir şey olan bir selamla bile çocuğumuzun duygu dünyasına dokunarak onun hayatında büyük bir adım atmış oluruz.

Böylelikle hepimiz onların dünyasında birer deniz feneri olacak, geleceğe de bir iz bırakmış olacağız.



Sınav Döneminde Sözlerin Gücü

Sınav dönemi, çocuklarınız kadar sizler için de heyecanlı ve zaman zaman kaygı verici bir süreç olabilir. Elbette her anne baba gibi siz de çocuğunuzun başarılı olmasını, emeklerinin karşılığını almasını ve geleceğe güvenle adım atmasını istersiniz. Bu süreçte çocuğunuza yardımcı olmak, onu motive etmek ve doğru yönlendirmek için elinizden geleni yapmaya çalışırsınız. Ancak bazen iyi niyetle söylediğiniz sözler ya da gösterdiğiniz tepkiler, farkında olmadan çocuğunuzun üzerindeki baskıyı artırabilir. Bu yazıda öncelikle başarı kavramından ve öğrenciler ile velilerin başarıya neden bu kadar önem verdiğinden söz edecek, ardından çocuğunuzla kurduğunuz iletişimi daha destekleyici hâle getirebilecek birkaç öneri paylaşacağım.

Başarı, yalnızca yüksek notlar almak, iyi bir sıralama elde etmek ya da bir başkasının önüne geçmek olarak değerlendirilmemelidir. Öğrenme, gerekli becerileri kazanma ve yetkinleşme sürecinde öğrenci, kendisini ve çevresini de dönüştürme imkânı bulur. Başarıyı oluş hâlindeki bir süreç olarak düşünürsek, onu öğrencinin önceki bilgi ve beceri düzeyini aşması, karşısına çıkan sınırların üstesinden gelmesi ve karşılaştığı çelişkiler aracılığıyla kendisinin daha gelişmiş bir biçimine ulaşması olarak tanımlayabiliriz. Bu açıdan başarısızlığı, başarının karşıtı olarak değil, başarıya giden sürecin bir parçası olarak düşünebiliriz. Başarı hedefi olan öğrenci, hatasız öğrenci değil; hatalarından yola çıkarak kendisini ve düşünme biçimini dönüştürebilen öğrencidir. Öğrencilerle yaptığımız sınav kaygısı görüşmelerinde, hatalı kıyaslamaların önemli bir etken olduğu görülmektedir. Rekabet, öğrencinin gelişiminin önünde her zaman bir engel değildir; aksine, kimi zaman kendi sınırlarını fark



OĞUZ IŞIK
Rehber Öğretmen
İzmir BİL Koleji

etmesini sağlayan bir karşılaşma alanı olabilir. Kendisinden daha kısa sürede daha fazla doğru yanıt veren biriyle hiç karşılaşmayan öğrenci, kendi sınırlarını fark etmekte zorlanabilir. Hedeflerimize ulaşmayı arzuluyorsak, çocuklarımızın sıra arkadaşlarını "yenilmesi gereken rakipler" olarak değil, onların kendi sınırlarını fark etmelerine yardımcı olan sıra arkadaşları olarak görmemiz çok daha yerinde olacaktır.

Peki, bir öğrenci başarılı olmayı neden bu kadar çok ister? "İstediği için" yanıtı yeterli değildir. Neden başarmak istiyor? Bilmek için mi? Haz almak için mi? Annesinin gurur duyması için mi? Öğretmeninin onu fark etmesi için mi? Arkadaşından daha iyi olduğunu görmek için mi? Kaybetmenin yaratacağı değersizlik duygusundan kaçmak için mi? Burada başarı, yalnızca bilinçli bir hedef olmaktan çıkar ve istek hâline gelir. Çocuk bazen başarıyı değil, başarılı çocuğa gösterilen sevgiyi, ilgiyi, verilen statüyü ya da tanınmayı istiyor olabilir. Süreci yalnızca öğrenmeyle kurulan ilişki ya da geleceğe dönük hedefler üzerinden düşünürsek, öğrencinin isteklerini ve duygularını gözden kaçırabiliriz. İsteği harekete geçiren en güçlü unsurlardan biri olan sözlerin önemi de tam burada ortaya çıkar.

Araştırmalar, ebeveyn tutumlarının çocukların sınav kaygısı, akademik motivasyonu ve kendilerine duydukları güvenle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle başkalarıyla kıyaslanmak, sürekli daha başarılı olması gerektiğini duymak ya da beklentileri karşılamak zorunda hissetmek çocuklar için ek bir yük hâline gelebilir. Üstelik sınav döneminde yaşadıkları yorgunluk, isteksizlik ve kaygı her zaman daha fazla çalışmaları gerektiği anlamına gelmez. Bazen yalnızca anlaşılmaya, dinlenmeye ya da biraz cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyabilirler.

İşte böyle zamanlarda çocuğunuzla kurduğunuz iletişim daha da önem kazanır. Sizin için motive edici olan bir cümle, onun için baskı anlamına gelebilir. Oysa bazen içtenlikle sorulan bir soru, gösterilen anlayış ya da çocuğunuza yanında olduğunuzu hissettirmek, uzun uzun verilen öğütlerden çok daha değerli olabilir. Çünkü çocuğunuzun bu süreçte yalnızca akademik desteğinize değil; anlayışınıza, sabrınıza ve ona duyduğunuz güvene de ihtiyacı vardır.

Peki, günlük hayatta kullandığınız bazı cümleleri küçük dokunuşlarla nasıl daha destekleyici hâle getirebilirsiniz?

Bunun Yerine... Şunu Söylemeyi Deneyin

"Bugün kaç soru çözdün?"	"Bugünkü çalışmaların nasıl geçti?"
"Herkes çalışıyor, sen neden çalışmıyorsun?"	"Çalışmaya başlamanı zorlaştıran bir şey mi var? Birlikte çözüm bulabiliriz."
"Bu sınavı kazanmak zorundasın."	"Elinden geleni yapman bizim için önemli."
"Bu kadar stres yapacak ne var?"	"Kaygılandığını görüyorum. İstersen biraz konuşabiliriz."
"Sana bu kadar emek veriyoruz."	"Bu süreçte sana nasıl destek olabiliriz?"
"Arkadaşın senden daha yüksek almış."	"Önceki çalışmalarına göre kendi gelişimini nasıl değerlendiriyorsun?"
"Artık biraz daha hızlı olmalısın."	"İhtiyacın olan zamanı kullan. Sana güveniyoruz."

Unutmayın, destekleyici iletişim yalnızca doğru kelimeleri seçmekten ibaret değildir. Ses tonunuz, çocuğunuzu dinlemeye ayırdığınız zaman ve duygularına gösterdiğiniz anlayış da söylediklerinizi kadar önemlidir. Unutmayın, başarılı öğrenci, herkesi geçen değil; karşılaştığı güçlükleri gelişiminin bir parçasına dönüştürebilen ve başkalarının başarısını kendi değerine yönelik bir tehdit olarak görmeden onlarla birlikte gelişebilen çocuktur.

Kaynakça (APA 7)
Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. Journal of Personality, 72(1), 47–88.
Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. Journal of Educational Psychology, 81(2), 143–154.
Pomerantz, E. M., Moorman, E. A., & Litwack, S. D. (2007). The how, whom, and why of parents' involvement in children's academic lives: More is not always better. Review of Educational Research, 77(3), 373–410.
Ringeisen, T., & Raufelder, D. (2015). The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety – Gender differences in adolescents. Journal of Adolescence, 45, 67–79.
Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. Educational Psychology Review, 28(3), 605–644.



BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ ∘ BİL KURS ∘ BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU

www.bilokullari.com.tr | www.bilkurs.com.tr