

ÇOCUKLARIMIZIN DUYGUSAL GÜVENLİĞİ VE PSİKOLOJİK SAĞLIĞI

Değerli Velimiz,

Son günlerde yaşanan üzücü olaylar yalnızca yetişkinleri değil, çocuklarımızın iç dünyasını da derinden etkileyebilecek niteliktedir. Çocuklar çoğu zaman olayların kendisinden çok, yetişkinlerin verdiği duygusal tepkileri ve çevresel atmosferi algırlarlar.

Bu nedenle içinde bulunduğumuz süreçte çocuklarımızın ihtiyacı olan şey; detaylı bilgi değil, duygusal güvenlik ve düzen hissidir.

ÇOCUKLAR NEDEN BU KADAR ETKİLENİYOR?

Günümüz çocukları, önceki nesillere kıyasla çok daha fazla uyaranla karşı karşıyadır.

Televizyon, sosyal medya, dijital oyunlar ve çevresel konuşmalar; çocukların henüz anlamlandıramayacakları birçok bilgiyi zihinlerine taşımaktadır.

Özellikle ilkokul çağındaki çocuklar:

- Gerçek ile kurgu arasındaki sınırları tam ayırt edemez
- Duyduklarını genelleyerek "her an olabilir" şeklinde algılayabilir
- Kendi güvenliklerini tehdit altında hissedebilir

Bu nedenle bir haber, bir konuşma ya da bir görüntü; çocuğun zihninde olduğundan çok daha büyük bir tehdit algısına dönüşebilir.

SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM AÇISINDAN BU SÜREÇ

Bu yaş grubundaki çocuklar için en temel ihtiyaçlardan biri: "Dünya güvenli bir yer mi?" sorusuna verilen cevaptır.

Eğer çocuk:

- Çevresinde yoğun kaygı hissederse
 - Sürekli olumsuz içeriklere maruz kalırsa
 - Duygularını ifade edecek alan bulamazsa
- zihinsel olarak şu çıkarımı yapabilir:
"Dünya güvensiz bir yer."

Bu algı:

- Kaygı düzeyinin artmasına
- Sosyal ilişkilerde çekilmeye
- Akran ilişkilerinde hassasiyet ve çatışmaya
- Öfke ya da içe kapanma davranışlarına zemin hazırlayabilir.



ÇOCUKLAR DUYGULARINI NASIL YAŞAR?

Çocuklar duygularını yetişkinler gibi ifade etmezler.

Bir çocuk:

- "Korkuyorum" demek yerine hırçınlaşabilir
- "Kaygılıyım" demek yerine içine kapanabilir
- "Anlamlandıramıyorum" demek yerine sürekli soru sorabilir

Bu nedenle davranışların arkasındaki mesajı görmek önemlidir.

DİJİTAL DÜNYA VE DUYGUSAL YÜK

Günümüz çocukları yalnızca yaşadıkları çevreden değil, ekranlardan taşınan duygulardan da etkilenmektedir. Şiddet içerikleri, hızlı akışlı videolar ve kontrolsüz içerikler:

- Gerçeklik algısını bozabilir
- Empati gelişimini zayıflatabilir
- Şiddeti sıradanlaştırabilir

Bu noktada önemli olan yalnızca "süreyi sınırlamak" değil, içeriğin niteliğini yönetmektir.



OKUL OLARAK BİZ NE YAPIYORUZ?

Rehberlik servisi olarak bu süreci yalnızca bilgilendirme değil, duygusal güçlendirme süreci olarak ele alıyoruz.

Bu kapsamda:

- Öğrencilerle duyguları tanıma ve ifade etme çalışmaları yapılmaktadır
 - Akran ilişkileri ve zorbalık konusunda farkındalık kazandırılmaktadır
 - Sınıf içi güven duygusu güçlendirilmektedir
 - Öğrencilere baş etme becerileri kazandırılmaktadır
- Amacımız; çocuklarımızın sadece bilgisel değil, duygusal olarak da güçlü bireyler olmalarını desteklemektir.

VELİ OLARAK SİZ NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Bu süreçte en güçlü etki alanı ailedir.

Çocuğunuzun duygusunu düzeltmeye değil, anlamaya odaklanın
"Korkma" demek yerine "Seni anlıyorum" demeyi tercih edin
Günlük rutinleri koruyarak güven duygusunu destekleyin
Birlikte geçirilen kaliteli zamanı artırın

Unutmayın:

Çocuklar söylediklerinizden çok, nasıl hissettirdiğinizi hatırlar.

NE ZAMAN DESTEK ALMALISINIZ?

Eğer çocuğunuzda:

- Yoğun ve sürekli korku
 - Uyku ve iştah problemleri
 - Sosyal geri çekilme
 - Davranışlarda belirgin değişim
- gözlemlerseniz rehberlik servisiyle iletişime geçebilirsiniz.

SONUÇ

Çocuklarımızın güçlü bireyler olarak yetişmesi; sadece akademik başarıyla değil, kendilerini güvende hissettikleri ilişkilerle mümkündür. Bu süreçte birlikte hareket etmek, çocuklarımız için en büyük koruyucu güçtür.

Saygılarımızla,

Yeni İzler Okulları Rehberlik Servisi