



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAKARYA VALİLİĞİ



SAKARYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Ağustos-2025 / Sayı:5

PSİKOKEŞİF

BAŞARIYI YENİDEN DÜŞÜNMEK

EZBERLERİN ÖTESİNDE, İNSANA DAİR BİR BAKIŞ...

BAŞARI
SONUÇ
DEĞİL,
SÜREÇTİR.



Dergi Künyesi

Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Yayın Adı: PSİKOKEŞİF- Başarıyı Yeniden Düşünmek

Yayın Türü: Aylık Psikoloji Dergisi / Ağustos 2025 - Sayı:5

Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise Velileri ve Tüm Eğitim Paydaşları

YAYIN KURULU

İl Millî Eğitim Müdürü

Coşkun BAKIRTAŞ

İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri)

Türker Erol ÖZEN

Yayın Sorumlusu, İçerik Geliştirme & Görsel Tasarım

Kübra DUMAN – Uzman Klinik Psikolog

Dergi Kontrol Komisyon

Türker Erol Özen - Sakarya Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Filiz Kökmen - Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Birimi

Üyesi (Öğretmen)

Kübra Duman - Uzman Klinik Psikolog

Sibel Köse - Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge Birimi Üyesi (Öğretmen)

Nagihan Deligöz - Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Özel Büro Birimi Üyesi (Öğretmen)

Mehmet Sarıoğlu - Psikolojik Danışman

Şerife Doğan - Psikolojik Danışman

İletişim: rehberlik54@meb.gov.tr

İÇİNDEKİLER

Önsöz

01 — Başarıyı Kim Tanımlar? Geleneksel Kalıplardan Günümüze

- Başarı kavramının tarihsel ve kültürel dönüşümü.
- Neden hâlâ “başarı=not” formülüne takılıyoruz?

02 — Görünmeyen Başarı: Çabanın, Duygunun ve Dayanıklılığın Değeri

- Bir çocuk sınavdan düşük alabilir ama büyük bir içsel yolculuk geçirmiş olabilir.
- Süreç odaklı bakış neden kıymetlidir?

03 — Aile Gözünden Başarı: Kaygının Kıyısında Ebeveynlik

- Başarılı çocuk yetiştirme arzusu mu, yoksa onaylanma ihtiyacımız mı?
- Velilerin “başarı” tanımı çocuğun ruhsal gelişimini nasıl etkiler?

04 — Öğretmenin Penceresi: Akademik mi, Bütüncül mü?

- Öğrenciye etiket yerine eşlik eden bir bakış geliştirmek mümkün mü?
- Duygusal zorlukları olan çocukların “başarı potansiyeli” nasıl görülür?

05 — Başarısızlıkla Tanışmak: Çocuklara Yenilgiyi Öğretmek

- Yenilgiyle baş edemeyen çocuk nerede zorlanır?
- Aileler ve öğretmenler başarısızlığı nasıl normalleştirebilir?

06 — Sosyal ve Duygusal Başarı: Takdir Edilmeyen Güçler

- Empati, özdenetim, arkadaşlık kurma becerisi...
- Bunlar da başarıysa neden kimse takdir etmiyor?

07 — Psikolojik Dayanıklılık: Başarının Sessiz Taşıyıcısı

- Zorluklarla başa çıkmak, erteleyebilmek, denemeye devam etmek...
- Ruhsal dayanıklılık nasıl desteklenir?

08 — Eğitim Ortamında Başarıyı Yeniden Kurgulamak

- Okullarda başarıya çok boyutlu yaklaşan örnek uygulamalar
- Başarıyı değerlendirmede alternatif yollar mümkün mü?

09 — Veli Kutusu / Kendini Fark Etme Soruları

- Velilere farkındalık soruları
- Ayır ayrı kutucuklarla tüm paydaşlara yönelmiş kısa içerikler

Son Söz

Önsöz

Başarı, eğitim hayatının belki de en sık telaffuz edilen ama en az sorgulanan kavramlarından biri. Yeni bir eğitim yılına yaklaşırken, öğrenciler, öğretmenler ve veliler zihinlerinde benzer cümleleri kuruyor: "Bu yıl daha başarılı olmalı." Ancak neyin başarı sayıldığına dair ortak bir tanımımız var mı gerçekten? Yüksek notlar, dereceye girilen sınavlar, dolu dolu bir ajanda mı başarıyı gösterir yoksa sessizce yürütülen içsel bir gelişim mi?

Uzun yıllardır başarıyı yalnızca ölçülebilen çıktılarla tanımlamaya alıştık. Karnelerdeki puanlar, kazanılan yarışmalar, tamamlanan projeler... Hepsi bir anlamda görünür başarıya işaret ediyor. Ancak insan gelişimi yalnızca bu görünürlikle sınırlı değil. Bazen bir çocuğun "başarısı", günlerdir cesaret edemediği bir soruyu sormasında, kalabalıkta el kaldırmasında, ya da ilk kez kendini ifade etme cesareti göstermesinde gizlidir. Ve bu başarılar, çoğu zaman sessizdir; ama etkileri bir ömür sürer.

Bu sayımızda, sizi başarı kavramını yeniden düşünmeye davet ediyorum. Çünkü görüyoruz ki, akademik başarı tek başına yeterli değil. Duygusal dayanıklılık, sosyal uyum, empati, merak, kendilik farkındalığı gibi pek çok içsel güç, bireyin yaşam yolculuğunda en az bilgi kadar belirleyici. Ve eğitim dediğimiz şey, aslında bu çok boyutlu gelişimi besleyebildiğimiz ölçüde anlam kazanıyor.

Başarıyı yeniden tanımlayabilmek için önce kendi bakış açımızı sorgulamamız gerekiyor. Bir öğretmen olarak öğrenciye hangi yönüyle temas ediyoruz? Bir veli olarak çocuğumuzun hangi davranışlarını destekliyoruz? Bir yönetici olarak başarıyı nasıl ödüllendiriyoruz? Tüm bu sorular, sadece öğrencinin değil, eğitim sisteminin de ruhuna dair ipuçları taşıyor.

Unutmayalım ki her çocuk akademik anlamda başarılı olmak zorunda değil. Ancak anlaşılacak, desteklenmek ve sevilme zorunda. Gerçek başarı, bazen sessizce bazen düşe kalka bazen de sadece yanında biri olduğunda ortaya çıkar. Ve biz eğitimciler olarak o "biri" olabilirsek, zaten en kıymetli başarıya ortak olmuş oluruz.

Keyifli okumalar dilerim.

BAŞARIYI KİM TANIMLAR? GELENEKSEL KALIPLARDAN GÜNÜMÜZE...

Başarı kelimesi neredeyse herkesin üzerinde konuştuğu ama pek az kişinin sorguladığı bir kavram. Bir öğrenci düşük not aldığında, sınıfta sessiz kaldığında ya da bir etkinlikte geri planda durduğunda zihinde başarısızlık kavramı canlanabiliyor. Oysa bu tanımların her biri, başarıya dair oldukça dar, hatta çoğu zaman yüzeysel bakışların ürünü.

Geleneksel olarak başarı, daha çok **sonuçlara odaklanılarak** tanımlanır. Kaç puan alındı? Kaçınıcı sırada yer aldı? Hangi okulu kazandı? Oysa bu sorular, bir öğrencinin yalnızca yüzeydeki performansını ölçer; ruhsal sürecini, öğrenme motivasyonunu, içsel çabasını ve bireysel yolculuğunu görmezden gelir.

Belki sınavdan düşük not alan çocuk, o hafta içinde kaygısıyla mücadele etmiş, ödevini ilk kez kendi başına yapmaya çalışmış ya da sadece cesaretini toplayıp sınav kağıdını zamanında teslim etmiştir. **Bunların hiçbirisi puanlamaya dâhil değildir ama hepsi gelişimin çok kıymetli göstergeleridir.**

Toplumsal olarak başarıyı dışsal onaylarla ilişkilendirmeye meyilliyiz. Takdir belgeleri, alkışlar, dereceye girme gibi semboller, bireyin yalnızca belli davranışlarını öne çıkarır. Bu da çocukları çoğu zaman “beğenilen ve takdir edilen” kişi olmaya yönlendirir. Ancak bu yönlendirme, bazı çocukların potansiyellerinin görünmez kalmasına neden olur. Çünkü herkesin parladığı alan farklıdır. Bir çocuk sözel anlatımıyla öne çıkarken bir diğeri çizimleriyle, bir diğeri sabrıyla ya da sorumluluk bilinciyle dikkat çekebilir. Ama biz başarıyı sadece akademik ölçütlerle tanımladığımızda, diğer tüm kazanımlar gölgede kalır.



Başarı tanımını dönüştürmenin ilk adımı, onun çok boyutlu olduğunu kabul etmektir. Sadece “ne biliyor” değil, “**nasıl düşünüyor, nasıl mücadele ediyor, nasıl iş birliği kuruyor, nasıl hissediyor**” sorularını da dahil edebildiğimizde, başarı daha gerçek bir zemine oturur. Üstelik bu yaklaşım yalnızca çocuklara değil, eğitim sisteminin tüm bileşenlerine iyi gelir. Öğretmen, başarıyı sadece sınavla ölçmediğinde sınıfında daha fazla çocuğu görebilir. Veli, çocuğunu sadece notlarıyla değerlendirmedğinde onun içsel dünyasına daha çok yaklaşabilir. Okul yöneticisi, yalnızca performansa değil, sürece de değer verdiğinde ekip içindeki dayanışmayı artırabilir. Çünkü başarıyı kim tanımlarsa, aslında yönü de o belirler. Ve bu yön, eğer yalnızca “başarılı-başarısız” ikiliğine indirgenmişse, arada kalan pek çok insan hikâyesi görünmez kalır. Oysa eğitim, insanı tanımak ve ona eşlik etmektir. Ezberlerin ötesinde bir başarı anlayışı, ancak insana kulak vererek inşa edilebilir.

EZBER BAŞARI TANIMLARI,

GERÇEK İNSAN
HİKÂİYELERİNİ
SUSTURUR.

GÖRÜNMEYEN BAŞARI: ÇABANIN, DUYGUNUN VE DAYANIKLILIĞIN DEĞERİ

Bir çocuğun çabası her zaman fark edilmez. **Oysa gelişim, çoğu zaman sessizdir.** Bir öğrencinin derse geç kalmadan gelmeye çalışması, kendini toparlayıp ödevlerini tamamlamaya başlaması ya da zorlandığı bir konuda yardıma ihtiyaç duyduğunu ifade edebilmesi... Bunlar, çoğu zaman "başarı" kategorisine girmez. Çünkü başarıyı hep ölçülebilir, gözle görülür, belgelenebilir şekilde tanımlamaya alışkınız. Oysa insan gelişimi, yalnızca sayılarla anlatılamayacak kadar derin bir süreçtir.

Bir çocuğun kendine güven duymaya başlaması, başarısızlıktan kaçmak yerine denemeye devam etmesi, hatasının sorumluluğunu alması, öfkesini bastırmak yerine adlandırması... Bunların her biri psikolojik bir dayanıklılığın, duygusal bir olgunluğun ve içsel bir gelişimin göstergesidir. Ve aslında tam da bu göstergeler, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin ayakta kalmasını sağlar.

Ancak bu tür çabalar genellikle gözden kaçır. Çünkü eğitim ortamları çoğu zaman "sonuç odaklı"dır. Ne yapıldı, ne elde edildi, kaç puan alındı, kaçınıcı sırada yer aldı... Tüm bu sorular, süreci değil, sonucu merkeze alır. Böyle bir ortamda çocuk, sadece başarılı görünmeye çalışır; hata yapmaktan korkar, denemek yerine vazgeçer, öğrenmek yerine ezberlemeye yönelir. Oysa öğrenme süreci, hatalarla, tekrarlarla, düşüp kalkmalarla örülüdür. Ve her düşüş bir başarı ihtimalini değil, bir gelişim alanını da beraberinde getirir.



**İNSAN GELİŞİMİ,
YALNIZCA SAYILARLA
ANLATILAMAYACAK
KADAR DERİN BİR
SÜREÇTİR.**

Zaman zaman aileler ve öğretmenler, çocuğun duygusal çabasını yeterince fark edemez. Çünkü bu çaba sessizdir. Sınavdan düşük alıp ağlamamak için kendini tutan çocuk, teneffüste arkadaşları tarafından dışlandığında bunu içine atan çocuk, evde sessizce ders çalışan ama sınıfta heyecanlanan çocuk... Bunlar görünmez başarılarıdır. Fakat tam da bu duygularla baş edebilmek, gelecekteki öğrenmelerin zeminini hazırlar.

Peki bu görünmeyen başarıyı nasıl görebiliriz?

Öncelikle "gelişim" sözcüğünü yalnızca akademik performansa indirgememekle başlayabiliriz. Ardından "başarı"yı sadece ödüllerle değil, gösterilen gayretle de ilişkilendirmeyi öğrenebiliriz. Bir öğrencinin bir hafta öncesine göre neyi farklı yaptığını görmek, hangi davranışları tekrar etmeye çalıştığını fark etmek, hangi duyguyla hangi tepkileri verdiğini anlamak... Tüm bunlar eğitimcinin ya da ebeveynin bakışındaki farkındalığı artırır.

Çünkü çaba, kolay görünmez ama güçlüdür. Duygusal emek kolay ölçülmez ama değerlidir. Ve dayanıklılık, tek seferlik bir başarıdan çok daha kalıcı bir yaşam becerisidir.

Akademik

Gelişim

Ölçülür.

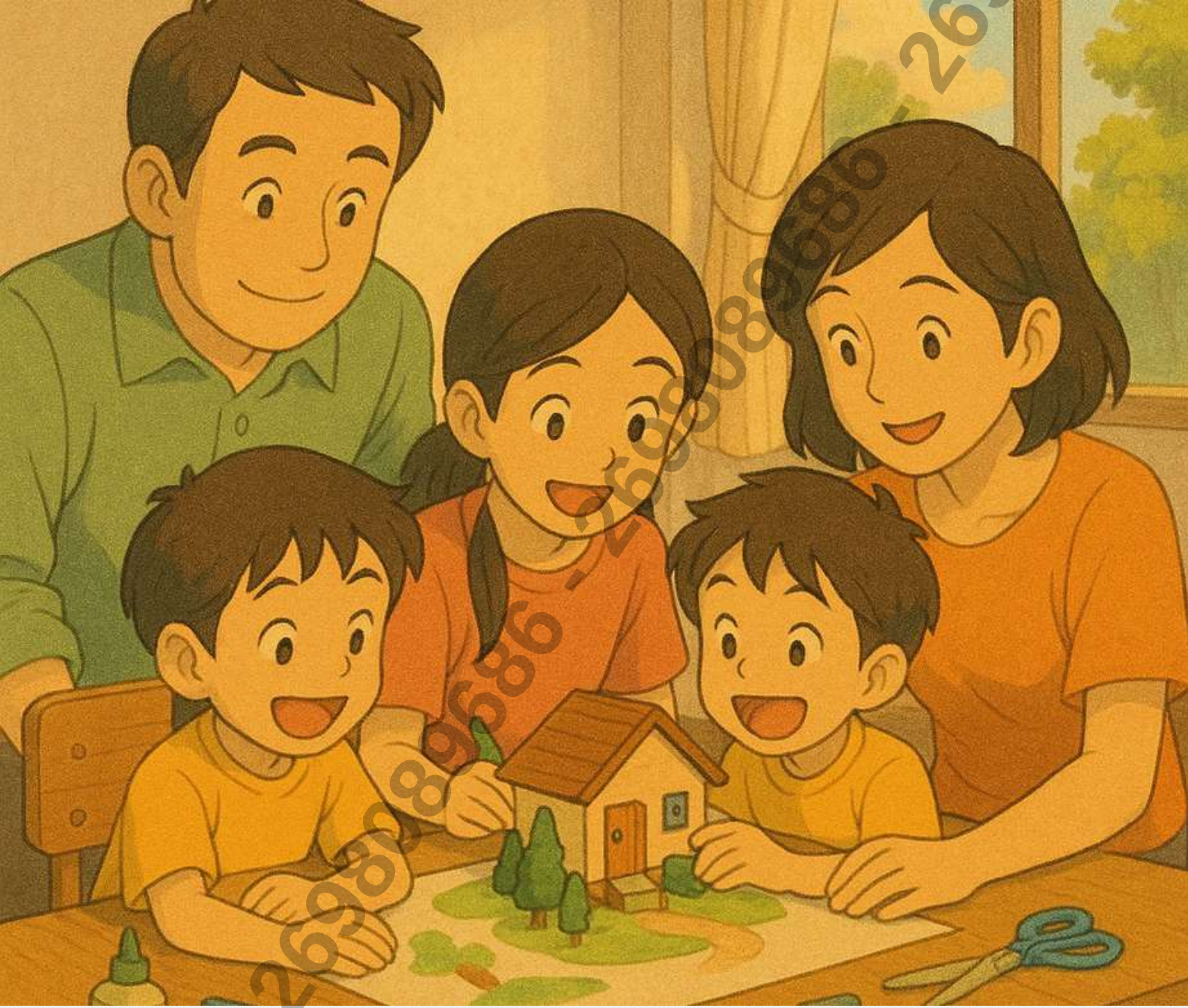
Duygusal

Gelişim

Fark Edilir.



AİLE GÖZÜNDEN BAŞARI: KAYGININ KIYISINDA EBEVEYNLİK



Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Bu oldukça insani, anlaşılır ve içten bir arzudur. Ancak bu arzunun ardında çoğu zaman görünmeyen başka duygular da vardır: Kendi çocukluğunda görülmemiş olmak, sosyal çevrede takdir edilme ihtiyacı, hayatın zorluklarından koruma isteği ya da yalnızca iyi bir anne-baba olma çabası... **Başarı, çocuğa ait bir kavram gibi görünse de çoğu zaman ebeveynin iç dünyasındaki karşılığı çok daha derindir.**

Başarı, çocuğun potansiyelini gerçekleştirmesi değil de, "benim çocuğum" vurgusunun bir göstergesi haline geldiğinde, çocuk için baskı kaynağına dönüşebilir. Bu durumda çocuk kendi gelişimini merkeze almak yerine, ebeveynin duygusal beklentilerini karşılamaya yönelir. Notlarını ailesini mutlu etmek için yüksek tutmaya çalışır. Sınavlara hazırlanırken yalnızca kendi hedefiyle değil, ailesinin hayal kırıklığını önleme kaygısıyla mücadele eder. Bu da zamanla içsel motivasyonun zedelenmesine ve çocuğun başarıya karşı nötrleşmesine yol açar.

Bazı aileler başarıyı sevgiyle, değeri hak etmekle ilişkilendirir. "İyi not alırsan ödül var." "Derslerine çalışmazsan seni sevmem." gibi doğrudan ya da dolaylı mesajlar, çocuğa başarıyı bir varlık sebebi gibi sunar. Bu durum, çocukta derin bir yetersizlik ve kaygı duygusuna neden olabilir. Oysa hiçbir çocuk, yalnızca başarılı olduğu sürece değerli değildir. Ebeveynin, çocuğunu sadece başardığında değil; denediğinde, çabaladığında, tökezlediğinde de görebilmesi gerekir.

Ebeveynlikteki en büyük yanılsamalardan biri de çocuğun başarısının doğrudan ebeveynin niteliğini temsil ettiği düşüncesidir. Bu bakış açısı, çocukla ilişkiyi bir performans ilişkisine dönüştürür. Çocuk artık bir birey değil; ailenin aynası, temsilcisi, başarı tabelasıdır. Bu durum hem çocuğu yalnızlaştırır hem de ebeveyni sürekli tetikte tutar. Çünkü çocuk her başarısızlıkta aile içinde bir huzursuzluk, hatta suçluluk döngüsünün parçası olur.

Oysa çocuk, önce insan olarak görülmek ister. Başarısından bağımsız olarak anlaşılmak, kabul edilmek ve duygularının dikkate alınması, onun psikolojik gelişimi için en az akademik destek kadar önemlidir. Ebeveyn olarak çocuğun başarısını desteklemek elbette kıymetlidir. Ancak bu desteğin arka planında ne tür bir ihtiyaç olduğunu fark etmek çok daha kıymetlidir.

Belki de bazen kendimize şunu sormalıyız: "Onun başarılı olmasını mı istiyorum, yoksa bu başarıyla içimdeki başka bir boşluğu mu dolduruyorum?"

Çünkü çocuklar, söylenmeyi de hisseder. Ve bir çocuğun başarısını sağlıklı bir şekilde taşıyabilmesi için, önce kendi değerinin başarıdan bağımsız olduğunu bilmesi gerekir.

***EBEVEYNLİKTEKİ EN BÜYÜK
YANILSAMALARDAN BİRİ DE
ÇOCUĞUN BAŞARISININ
DOĞRUDAN EBEVEYNİN
NİTELİĞİNİ TEMSİL ETTİĞİ
DÜŞÜNCESİDİR.***

ÖĞRETMENİN PENCERESİ: AKADEMİK Mİ, BÜTÜNCÜL MÜ?

Eğitim ortamında öğretmenler çoğu zaman başarıyı en yakından gözlemleyen, hatta çoğu durumda doğrudan etkileyen kişilerdir. Ancak bu gözlemin niteliği, yani neye odaklandığımız, öğrenciyi nasıl gördüğümüzü de belirler. Bazı öğrenciler notlarıyla parıldar; bazıları sessizce gelişir. Bazıları cevabı hemen bulur, bazıları uzun uzun düşünür. Peki biz öğretmen olarak hangisini “başarılı” sayıyoruz?

👁️ Bazen görünmeyen öğrenmeler de vardır:

- Sınıfta ilk kez söz alan bir çocuk,
- Defterini eksiksiz tutmayı kendine hedef koyan bir öğrenci,
- Grup çalışmasında arkadaşlarını yargılamadan dinleyen biri...

Bunlar da öğrenmenin birer parçasıdır. Ancak çoğu zaman gözden kaçır. Çünkü eğitim sistemleri “bilgiye ulaşma hızı”nı merkeze koyuyor. Oysa insan gelişimi hızla değil, ritimle olur. **Her çocuğun ritmi farklıdır**; dolayısıyla öğretmenin bakışının da sadece akademik başarıya değil, bu içsel ritme de duyarlı olması gerekir.



Öğretmenler olarak nelere dikkat edebiliriz?

1. Sürece Odaklanmak:

Sadece sonuç değil, süreç de değerlidir. Bir öğrencinin bir hafta öncesine göre gelişimi, onun azmini ve öğrenmeye dair duruşunu yansıtır.

2. Sessiz Öğrencileri Görmek:

Herkes derste parmak kaldırmaz. Sessiz öğrenciler bazen en çok çaba gösterenlerdir. Onları fark etmek, görünür kılmak gerekir.

3. Duygusal İklimi Takip Etmek:

Bir öğrenci derse ilgisiz görünüyorsa, önce ruh hâline bakmak gerekir. Belki bir çatışma yaşamıştır, belki kaygısı yüksektir.

4. Etiketlemeden Gözlem Yapmak:

"Başarılı-başarısız" gibi kategorik bakışlar, öğrencinin gelişim alanlarını kapatır. Etiket yerine esneklik gerekir.

5. Gelişimi Kutlamak:

"Sen bu hafta çok çabaladın, fark ettim." gibi basit ama içten bir cümle, öğrencinin içsel motivasyonunu ciddi şekilde artırır.



Küçük Bir Sınıf Gözlemi:

Bir öğretmenin "bugün kim kendini biraz daha zorladı?" diye sorması "En yüksek notu kim aldı?" sorusundan çok daha kapsayıcı ve teşvik edicidir.

Çünkü başarı sadece bilgiyle değil, çabayla da ilgilidir. Ve çaba, takdir gördüğünde büyür.

BAŞARISIZLIKLA TANIŞMAK: ÇOCUKLARA YENİLGİYİ ÖĞRETMEK

Başarı kadar başarısızlık da eğitimin bir parçasıdır. Hatta çoğu zaman başarısızlık, öğretme gücü daha yüksek olan bir deneyimdir. Ancak günümüzde pek çok çocuk başarısızlıktan ürkerek, ondan kaçınarak büyüyor. Çünkü çevresinden gelen dolaylı mesajlar, başarısızlığın kabul edilemez, hatta utanılacak bir şey olduğu izlenimini yaratıyor. Bu durum çocuklarda yüksek kaygı, erteleme davranışı ve mükemmeliyetçilik gibi pek çok psikolojik zorlukla sonuçlanabiliyor.

Oysa **başarısızlık, öğrenmenin doğal bir parçasıdır**. Denemek, düşmek, tekrar denemek... Tüm bu döngü içinde çocuk sadece bilgi edinmez, aynı zamanda duygusal esneklik, sabır ve dayanıklılık da kazanır. Ancak bu beceriler, ancak başarısızlıkla tanışmasına izin verildiğinde gelişir.

DENEMEK.

DÜŞMEK.

TEKRAR

DENEMEK...





❓ Neden Bazı Çocuklar Yenilgiden Kaçar?

- Sürekli başarıya odaklanan bir ortamda büyümüşlerdir.
- Hata yapınca eleştirilmiş ya da küçümsenmişlerdir.
- Sadece yüksek performansla kabul gördüklerini öğrenmişlerdir.
- Kıyaslama kültürü içinde kendilerini değersiz hissetmişlerdir.

Bu durumlar, çocuğun denemekten uzaklaşmasına, hata yapma korkusuyla geri çekilmesine neden olur.

Ebeveyn ve Öğretmen Olarak Neler Yapabiliriz?

1. Başarısızlığı normalize edin:

"Bu sınav kötü geçti ama bu da sürecin bir parçası." gibi cümleler, çocuğa deneyimin doğal olduğunu gösterir.

2. Kıyaslama yerine öz değerlendirme teşvik edin:

"Geçen haftaya göre sen neyi farklı yaptın?" gibi sorular, içsel motivasyonu destekler.

3. Hataları öğrenme fırsatı olarak sunun:

"Bu durumdan ne öğrendin?" sorusu, suçlamadan çok yönlendirici bir etki yaratır.

4. Kendi hatalarınızı paylaşın:

Ebeveyn ya da öğretmen olarak kendi başarısızlıklarınızı anlatmanız, çocuğun utanç duymadan deneyimlerini paylaşmasına olanak sağlar.

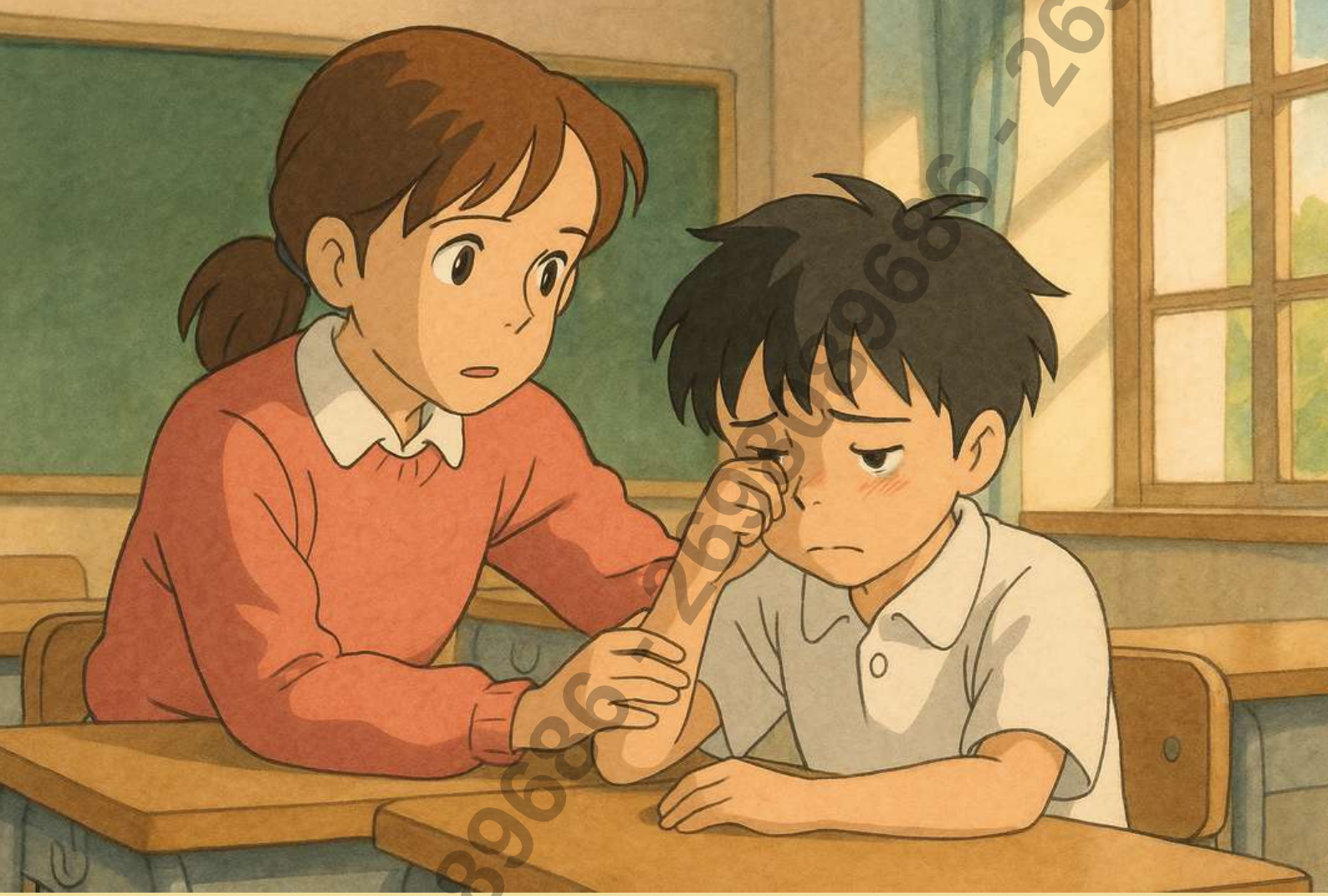
5. Duygusal dayanıklılığı besleyin:

Ağlamasına, üzülmesine, hayal kırıklığı yaşamasına izin verin. Bastırılmayan duygular zamanla işlenir ve güçlenir.

💡 Küçük Bir Hatırlatma:

Çocuklar bazen kaybedecek. İstedikleri puanı alamayacak, yarışmadan elenecek, arkadaş grubuna kabul edilmeyecek. Ve bu yaşantılar, onların kendilik yapısını oluşturacak. O yüzden "başarısız olma hakkı", aslında bir çocuğun gelişim hakkıdır.

SOSYAL VE DUYGUSAL BAŞARI: TAKDİR EDİLMEYEN GÜÇLER



Sınıfta sessizce ağlayan bir arkadaşına mendil uzatan çocuk...
Grup çalışmasında en geride kalana sabırla yol gösteren öğrenci...
Öfkesini bastırmak yerine adlandırmaya çalışan bir genç...

Bunların hiçbirisi başarı belgesinde yazmaz. Ama hepsi, bir bireyin içsel gelişiminde derin izler bırakır.

Eğitim sistemleri çoğunlukla bilişsel başarıyı ön plana çıkarır. Matematik netleri, test performansı, sınav sıralamaları hep ilk sıradadır. Ancak çocuğun hayatı yalnızca bilgiyle şekillenmez. Birlikte çalışabilmek, duyguları düzenleyebilmek, empati kurabilmek, kriz anında yapıcı kalabilmek gibi sosyal ve duygusal beceriler, yaşamda kalıcılığı olan en güçlü yetkinliklerdendir.

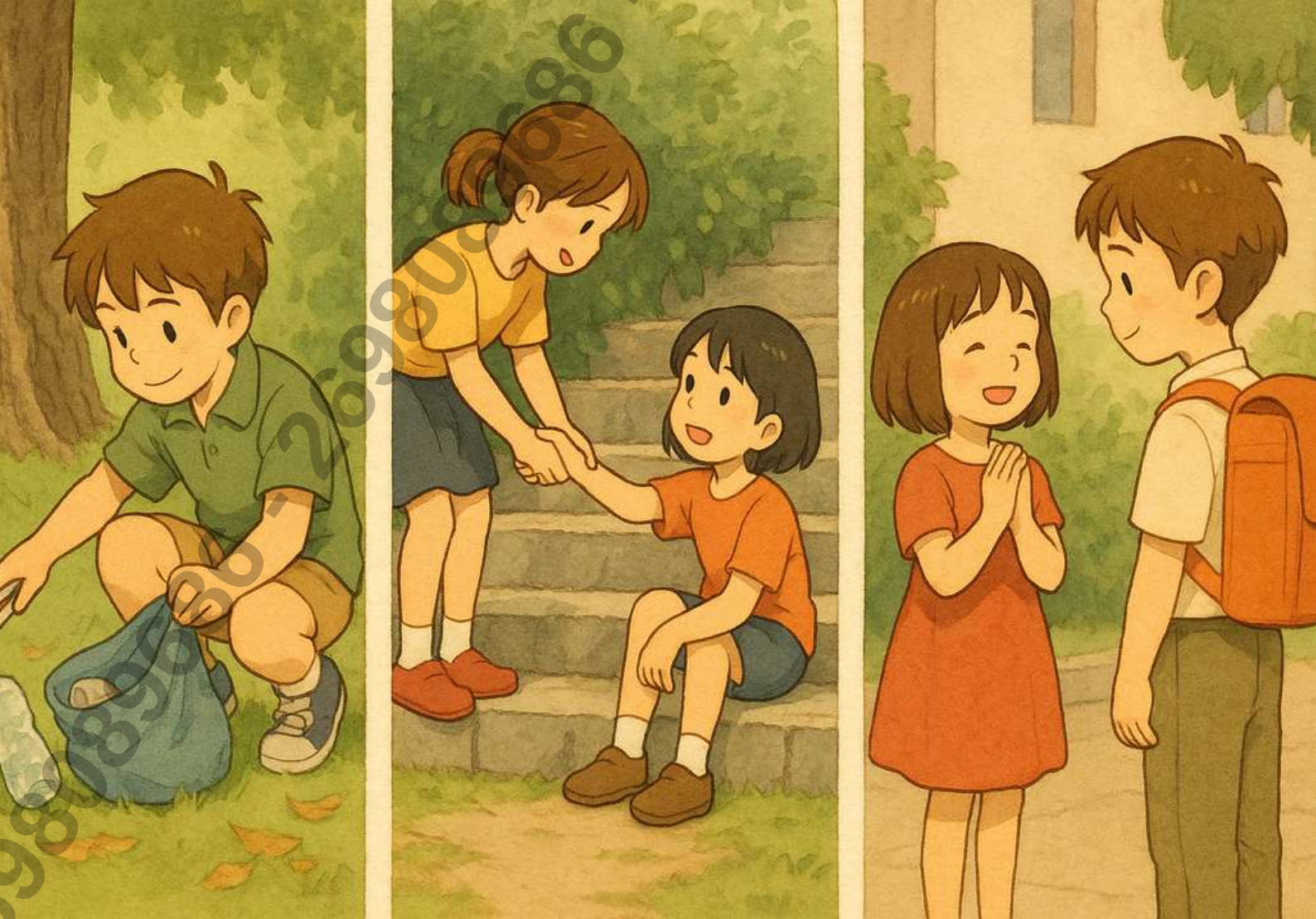
🧠 Duygusal ve Sosyal Beceriler Neyi Kapsar?

- **Öz düzenleme:** Kızdığında kendini kontrol edebilmek
- **Empati:** Başkasının duygusunu hissedebilmek
- **İş birliği:** Ekip içinde sorumluluk alabilmek
- **Dinleme:** Farklı fikirlere kulak verebilmek
- **İfade:** Kendi sınırlarını, duygularını ve ihtiyaçlarını net bir şekilde söyleyebilmek
- **Dayanıklılık:** Zorluklar karşısında çözüm üretebilmek

Bu beceriler testlerle ölçülmez ama hayatta asıl bunlar belirleyicidir.

📖 Okul Ortamında Bu Beceriler Neden Gözden Kaçar?

- Çünkü çoğu zaman gözle değil kalple görülürler.
- Çünkü sınavlarda değil, teneffüslerde ortaya çıkarlar.
- Çünkü sessizce yapılır, dikkat çekmezler.
- Ve çünkü çoğu yetişkin, bu becerilerin kıymetini fark etmekte geç kalır.



✱ Neler Yapılabilir?

1. Sadece yüksek notları değil, yüksek nezaketi de takdir edin.

Birbirine yardım eden çocukları görün, teşekkür edin, adlarını anın.

2. Duygularla ilgili konuşma alanı açın.

"Sence bu durum arkadaşını nasıl etkiledi?" gibi sorularla empatiyi besleyin.

3. Gözlem yapın, sadece performansa değil sürece odaklanın.

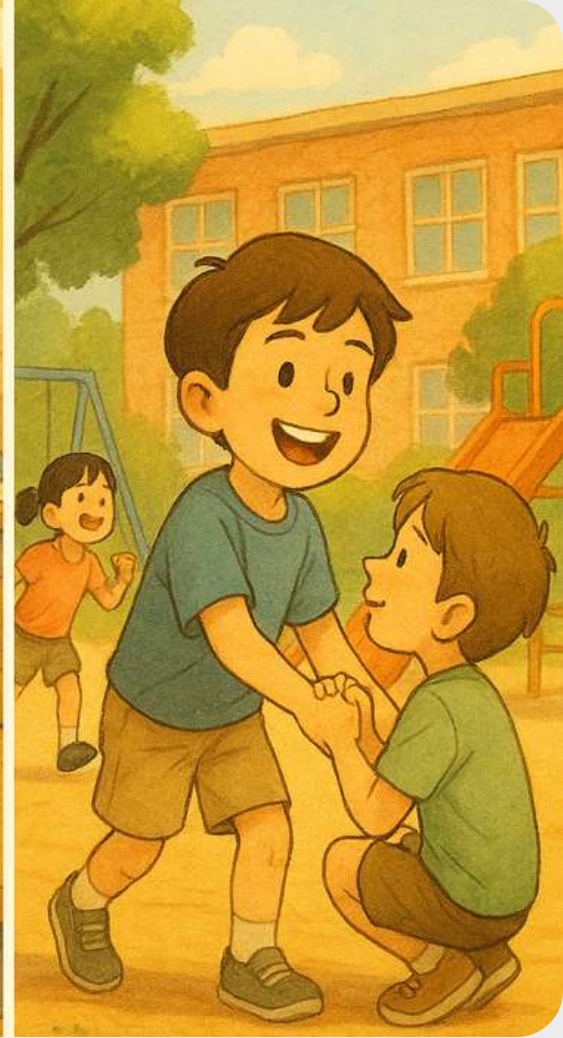
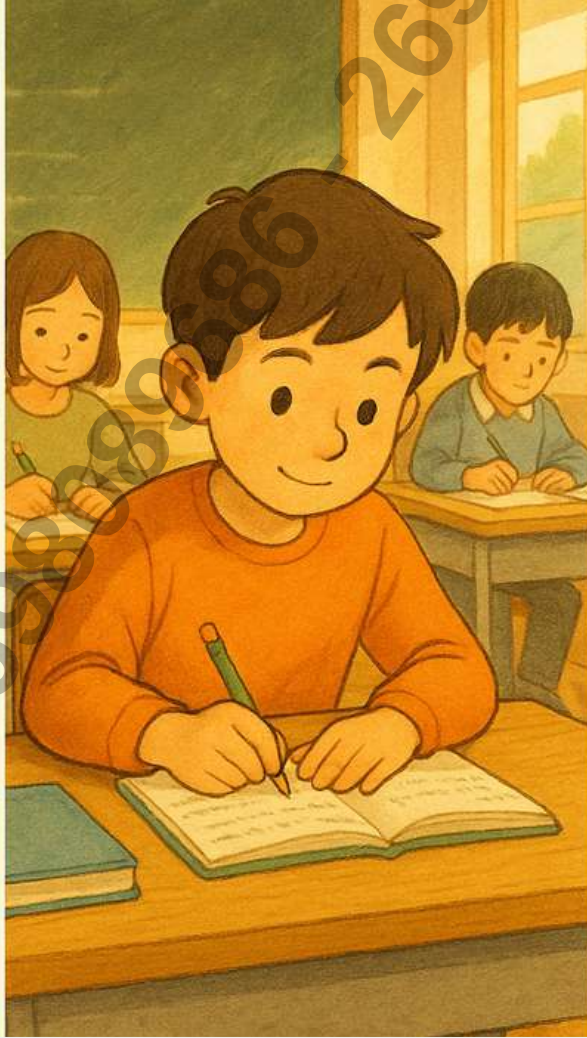
Geri planda kalan ama duygusal olgunluk gösteren çocukları not edin.

4. Davranış değişimini başarı sayın.

Geçmişte öfke patlamaları yaşayan bir öğrencinin "bu kez" durabilmiş olması büyük bir gelişmedir.

5. Ailelerle bu kazanımları paylaşın.

Velilere sadece not bilgisini değil, çocuğun duygusal gelişim yönlerini de aktarmayı alışkanlık hâline getirin.



💬 Küçük Bir Not:

Bazı çocuklar sınıf birincisi olmayabilir. Ama kalp birincisi olabilirler. Ve bu, onları daha iyi bir insan yapar. Belki de eğitim, önce bu olgunluğu hedeflemelidir.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: BAŞARININ SESSİZ TAŞIYICISI

Bir çocuk başarısız olduğunda, ilk refleksimiz onu korumak olur. "Canı yanmasın", "morali bozulmasın", "üzülmesin"... Tüm bu cümleler iyi niyetlidir; çünkü bir ebeveyn olarak çocuğumuzun duygusal olarak yara almasını istemeyiz. Ama bazen tam da bu iyi niyet, çocuğun gelişiminde bir boşluk bırakır. Çünkü **psikolojik dayanıklılık, ancak zorlanma anlarında kurulur**. Ve çocuklar güçlenebilmek için, zaman zaman yıkılmak zorundadır.

Dayanıklılık; acıya rağmen ilerleyebilmek, hayal kırıklığıyla başa çıkabilmek, ertelemeyi öğrenmek, denemeye devam edebilmek demektir. Bunlar çocuğun okul başarısını olduğu kadar, hayatla kurduğu ilişkiyi de belirler. Ancak bu beceriler dışarıdan "gösterişli" değildir. Ne bir takdir belgesinde yer alır, ne sınav sonucu ile ölçülür. Bu yüzden çoğu zaman fark edilmez, hatta kıymeti ancak zamanla anlaşılır.



**YOLDA
OLMAK
DÖRT
MEVSİMİ
YAŞAMAK
DEMektir.**

Peki ebeveyn olarak biz nerede durmalıyız?

1. Müdahale Etmeden Önce Gözlemleyin:

Çocuk düştüğünde hemen kaldırmak yerine, nasıl tepki verdiğine bakın. Kendi çözümünü üretebilir mi? Yardım istemeyi biliyor mu?

2. Duygularına Alan Açın:

Üzüldü mü? Sinirlendi mi? İncindi mi? Bastırmayın. "Bunda üzülecek ne var?" yerine, "Böyle hissetmen çok doğal." deyin.

3. Başarısızlık Anında Değer Vermeye Devam Edin:

"Yine de seninle gurur duyuyorum.", "Denemen çok kıymetliydi." gibi cümleler, çocuğun kendini sadece sonucuyla tanımlamamasına yardımcı olur.

4. Güçlü Görünmesini Beklemeyin:

Dayanıklılık, her zaman dik durmak değildir. Bazen ağlayarak, bazen küserek, bazen içine kapanarak da öğrenilir. Duyguların inişli çıkışlı doğasına eşlik edin.

5. Geri Planda Ama Yakında Olun:

Bazı çocuklar sorun yaşadıklarında yalnız kalmak isterler. Bu onların çözüm üretme alanıdır. O anlarda "görünmeden var olmak" çok kıymetlidir.



Küçük Bir Veli Notu:

Bazı gelişimler sessizdir. Çocuk, yaşadığı bir başarısızlıktan sonra bir süre içine kapanabilir. Daha az konuşur, daha çok düşünür. Ama bu "geri çekiliş" çoğu zaman bir içsel inşa sürecidir. Ve siz bu süreçte onu aceleyle değiştirmeye çalışmak yerine sadece yanında durursanız, o kendi gücünü yavaş yavaş kurar.

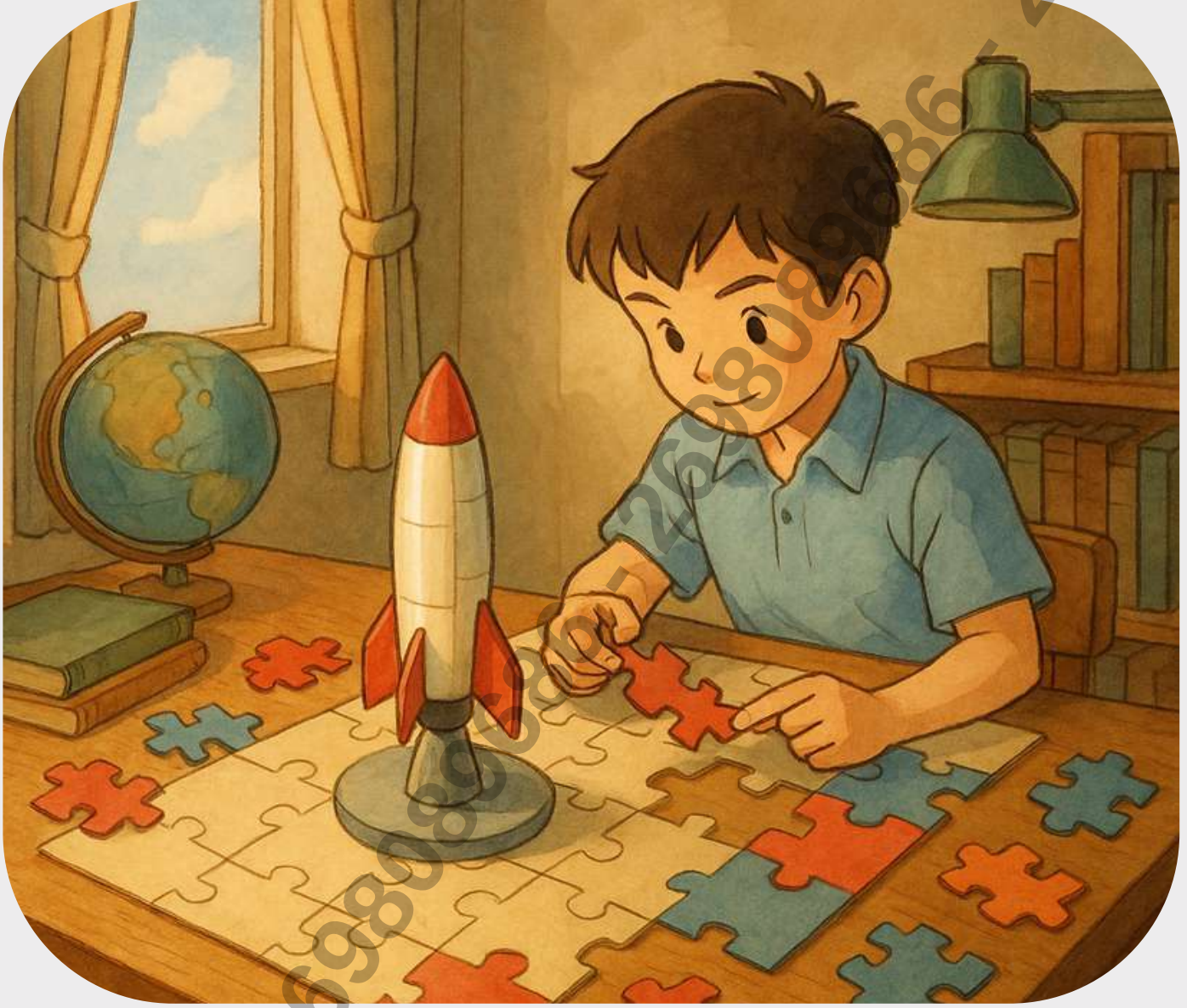
Unutmayın:

Dayanıklılık, çocuğun ömür boyu taşıyacağı bir güçtür. Ama bu güç, kırılmadan değil, kırıldıktan sonra toparlanabilme kapasitesiyle ilgilidir. Ve bu kapasite, en çok da "yanında paniklemeyen bir yetişkin" olduğunda gelişir.

Bazen küçük
bir
gülmeme,
küçük bir
dokunuş
birçok şeyi
değiştirir. :)



EĞİTİM ORTAMINDA BAŞARIYI YENİDEN KURGULAMAK



Çocuklar öğrenmeye hazır gelir, ama sistem çoğu zaman onları aynı şekle sokmak ister. Oysa her çocuğun yeteneği, öğrenme biçimi, duygusal ritmi birbirinden farklıdır. Eğitim ortamı bu farklılıkları görmezden geldiğinde, pek çok çocuk ya sessizleşir ya da “başarısız” ilan edilir. Oysa problem çoğu zaman çocukta değil, başarıyı ölçme ve değerlendirme biçimindedir.

Geleneksel okul sistemlerinde başarı hâlâ büyük ölçüde sınav puanları ve akademik çıktı üzerinden değerlendirilir. Ancak yaşamda başarılı olmak, yalnızca test çözebilmekten ibaret değildir. Problem çözme, iletişim becerisi, duygusal zekâ, yaratıcılık, dayanıklılık, iş birliği gibi alanlar da en az akademik bilgiler kadar önemlidir.

Okul Ortamında Neler Değişebilir?

1. Alternatif Değerlendirme Yöntemleri Uygulanabilir:

Performans ödevleri, portfolyolar, öğrenci gözlemleri gibi farklı araçlarla yalnızca “ne bildiği” değil, “nasıl öğrendiği” de ölçülebilir.

2. Süreç Takibi Öne Çıkarılabilir:

Yalnızca sonuç değil, gösterilen gelişim, gayret, düzenlilik de takdir edilmelidir. Öğrencinin kendisiyle yarıştığı fark edilmelidir.

3. Sınıf İçi Gözlem Kıymetlendirilmelidir:

Sınıfta söz almayan ama yazılı anlatımı güçlü çocukların fark edilmesi için öğretmen gözlemleri sistemli bir şekilde kullanılabilir.

4. Sosyal ve duygusal beceriler “ders dışı” sayılmamalıdır:

İletişim, empati, grup içinde yer alma, duygu regülasyonu gibi beceriler de değerlendirme süreçlerine dahil edilebilir.

Veliler Ne Beklemeli, Neyi Sormalı?

Birçok veli, çocuğunun başarısını yalnızca sınav sonuçlarıyla takip eder. Bu, sistemin dayattığı bir alışkanlıktır. Ancak velilerin de okuldan ve öğretmenden beklentilerini yeniden inşa etmeleri gerekebilir.

Velilerin öğretmene sorabileceği bazı güçlü sorular:

- Bu dönem çocuğumda hangi beceriler gelişti, neleri daha iyi yapabiliyor?
- Sınıf içindeki sosyal ilişkileri nasıl? Birlikte çalışabiliyor mu?
- Sadece akademik olarak değil, duygusal açıdan nasıl bir gelişim gösterdi?

Bu tür sorular hem öğretmenin çocuğa bütüncül bakmasını teşvik eder hem de veli-okul iletişimini daha nitelikli bir zemine taşır.

Eğitimde Dönüşüm, Tek Taraflı Olmaz

Okul sadece bilgi aktaran bir yer değil, hayatla temas kurulan ilk büyük sosyal alanlardan biridir. Bu yüzden eğitimde başarı anlayışını dönüştürmek yalnızca öğretmenin değil, velinin, yöneticinin, sistemin de sorumluluğudur.

Her çocuk aynı anda, aynı hızla, aynı biçimde öğrenmek zorunda değildir. Ve bakış açısı buna göre düzenlenmezse, pek çok çocuk potansiyelinin uzağında yaşamaya devam eder.

Küçük Bir Hatırlatma:

Eğitim ortamı, bir çocuğun sadece bilgi değil; kendilik, değer, aidiyet geliştirdiği yerdir. Ve gerçek başarı, sınav sonuçlarından çok daha önce, çocuğun kendini orada “görölmüş” hissetmesiyle başlar.

KUTULAR: FARK ET – DÜŞÜN – PAYLAŞ



VELİ KUTUSU

Bu hafta çocuğunuzla ilgili sadece gözlem yapın. Sormadan, yönlendirmeden, yorumlamadan...

- ◆ Son zamanlarda hangi konuda daha çok çaba gösteriyor?
- ◆ Bir başarısızlık anında duygularını nasıl ifade ediyor?
- ◆ Siz fark etmeden neleri başarıyor olabilir?
- ◆ Onu en son ne zaman sadece var olduğu hâliyle takdir ettiniz?

Gözlem, çocuğunuzu yeniden tanımaya açılan en sade kapıdır.

KENDİNİ FARK ET – VELİLER İÇİN MİNİ TEST

Aşağıdaki cümlelerden hangileri size daha tanıdık geliyor?

- "Ben onun iyiliği için bu kadar uğraşıyorum."
- "Bu kadar dağınık biri nasıl başarılı olacak?"
- "Arkadaşının çocuğu her gün kitap okuyormuş, bizimki hiç..."
- "Sınavı kötü geçince sanki ben başarısız olmuşum gibi hissediyorum."

■ Eğer bu cümlelerden biri bile size yakın geliyorsa, başarı tanımınızda kendi çocukluk izlerinizin etkisi olabilir. Ve bu izleri fark etmek, daha sağlıklı bir ebeveynlik kurmanın ilk adımıdır.

“Başarı, herkesin aynı yerden geçmesi değil, herkesin kendi yolunu bulabilmesidir.”

Bu sayıda başarıyı yeniden düşündük. Hangi kapılardan geçtiğini, kimler tarafından tanımlandığını, kimi zaman nasıl yük hâline geldiğini... Ve gördük ki başarı, yalnızca kazanılan sınavlar, alınan belgeler, yüksek puanlar değil.

Başarı bazen bir çocuğun sessizce toparlanması,

Bazen pes etmemesi,

Bazen sadece devam edebilmesidir.

Biz yetişkinler olarak bazen başarıyı kendi gözlüklerimizden okuyoruz. Geçmişte bizim başaramadıklarımız, içimizde kalmış olanlar ya da kendi başarı tanımlarımız çocuklara yansıyor. Ve farkında olmadan onların sırtına, taşımadıkları bir yük bırakıyoruz. Oysa her çocuk, kendi zamanında, kendi dilinde, kendi yöntemleriyle büyür. Kimi hemen parlar, kimi yavaş yavaş... Kimi sessizdir, kimi cesur... Ve bizim en büyük sorumluluğumuz, onları bir yarışın içine koymak değil, o yolculukta güvenli bir eşlikçi olabilmektir.

Eğitim, yalnızca bilgi değil, hayatı anlamlandırma sürecidir. Ve gerçek başarı, bu anlamı kurarken çocuğun kendine olan saygısını, cesaretini ve iç sesini kaybetmemesidir. Velilere, öğretmenlere, tüm eğitim paydaşlarına düşen görev:

Her çocuğun kendi yolunda yürüyebilmesine alan açmak. Kıyaslamadan, acele etmeden, etiketlemeden... Çünkü başarı, herkesin aynı yerde durması değil, herkesin kendi yönünü bulabilmesidir.

Görmek isteyen gözlere, eşlik etmek isteyen kalplere selamla...