



REHBERLİK POSTASI | Kasım 2025

AİT OLMAK VE KENDİN OLMAK

Çocuklar büyüme ve olgunlaşma süreçlerinden geçerken pek çok önemli deneyim yaşarlar: Başkalarının varlığıyla tanışmak, kendilerini fark etmek, isteklerini dile getirmek, başkalarının oyun tekliflerine ve ihtiyaçlarına alan açmak, kendi seslerini bulmak ve bir topluluğa ait olduklarını hissetmek. Tüm bu deneyimler, çocukların ruhsal olarak daha esnek, daha dayanıklı ve sağlıklı bireyler olmalarına olanak sağlar. İlkokul çağındaki çocuklar için bu deneyimlerin arka planında iki temel ihtiyaç öne çıkar. 6-10 yaş arasındaki çocuk, bir yandan hala oyun alanında küçük olmanın güvenliğini taşıırken; öte yandan ergenliğe ait sınırları hissetmeye başlar. Bedenin hem “küçük” hem de “büyük” olması, ruhsallıkta şu iki önemli olgunun belirginleşmesine yol açar: Bağlanma ve Ayrışma.

Bağlanma, çocuklar için öncelikli ihtiyaçtır. Bir çocuğun hayatta kalabilmesi, hem fiziksel hem de duygusal olarak sağlıklı gelişebilmesi için önce bağ kurabileceği bir ortam, güvenilir yetişkinler ve sevgi dolu bir aile gerekir. Güvenli bağlanabileceğimiz kaynaklar olduğunda, varoluşumuz güçlenir; kendimizi keşfetme ve dünyaya dair güven duygusu geliştirme şansımız artar.

Bununla beraber bağlanma süreçleri yaşam boyu sabit kalmaz. Bağlanma tercihleri; yaşa, gelişime ve olgunlaşmaya uygun biçimde evrilmelidir. Çocukluktan erişkinliğe geçerken kurulan her yeni bağ ve mevcut bağların zamanla değişip dönüşmesi, bireyin ruhsal gelişimine değer katar.

Sağlıklı gelişim için bağlanmadan söz ettiğimiz hemen her yerde ayrışmadan da bahsedebilmemiz gerekir. Ayrışma, temelde çocuğun; kendi düşünce ve duygu durumlarıyla diğer insanlar arasında bir ayrım ya da farklılık ortaya koyabilmesidir. Ayrışabilen bireyler:

- Kendi duygu ve düşüncelerini tanır ve yönetebilir,
- Başkalarının duygularına sürüklenmez,
- Kendi benliğine sadık kalır,
- Sınırlarını koruyabilir.

Ayrışmaya izin vermeyen, aşırı bağımlılık içeren ilişkilerde ise çocukların karşılaşabileceği bazı zorluklar olasıdır:

- Stres anlarında yoğun kaygı yaşamak,
- Başkalarının onayına bağlı kalarak karar almakta zorlanmak,
- Eylemleri ya da seçimleri nedeniyle korku veya değersizlik duyguları hissetmek.

Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak, ilkokul dönemindeki öğrencilerin değişen bağlanma ihtiyaçlarını fark etmek, güvenli bağlanma kaynakları oluşturmak, kendi benliklerine yaklaşmalarını teşvik etmek ve ayrışmanın değerini vurgulayan rehber figürler olmak, odaklandığımız öncelikli alanlardandır. Bağlanmaya duyarlı bir okul ikliminin paydaşları olarak, öğrencilerimizin öğretmenleri ve danışmanları ile birebir buluşacakları güvenli ilişki zeminleri oluşturuyor; sınıf rehberlik etkinliklerimiz ve oyun odası buluşmalarımızla öğrencilerimize duyguları tanıma, düzenleme ve ifade etme yollarını kazandırıyoruz. Aynı zamanda öğrencilerimizin gelişimsel ödevleri ve deneyimlerinin okul ile ev arasında bir paralellik göstermesinin önemine inanarak velilerimizle bireysel görüşmeler, veli yaşantı grup çalışmaları ve seminerlerde bir araya geliyor, zorlandıkları konuları, ev içi gündemlerini ve gözlemlerini önleyici ve destekleyici bir rehberlik yaklaşımıyla ele alıyoruz.

İlkokul çağındaki çocuğunuz için bu iki önemli konu hakkında daha çok bilgi alabileceğiniz önerilerimizi sizler için sıralarken sağlıklı ve keyifli bir ara tatil geçirmenizi dileriz.

Gelişim Dergimizden:

Yaşama Dair Bağlanma ve Ayrılık

<https://gelisim.terakki.org.tr/yasama-dair-baglanma-ve-ayrilik/>

Yaşam Üçgeni

<http://gelisim.terakki.org.tr/yasam-ucgeni/>

Kitap Önerileri:

“Bağlanma” - Dr. Amir Levine & Rachel Heller | Yetişkin bağlanma stilleri (*güvenli, kaygılı, kaçınan*) üzerine

“Kendine İyi Davran Güzel İnsan” - Beyhan Budak | Öz-değer, ayrışma ve sağlıklı ilişkiler üzerine

“Beden Kayıt Tutar” - Bessel van der Kolk | Travmanın beden ve bağlanma stillerine etkileri üzerine

“Sefiller” - Victor Hugo | Bağlanma ihtiyacı, merhamet ve ayrışma temaları üzerine

Film Önerileri:

Room (2015) | Esaret altındaki anne-çocuk bağlanması ve sonrasında ayrışma süreci üzerine

Marriage Story (2019) | Bir boşanma sürecinde ayrışma, bağların çözülmesi ve ebeveynlik üzerine

Dead Poets Society(1989) | Gençlerin otoriteye karşı bireysel kimliklerini bulma çabası, ayrışma üzerine

The Truman Show (1998) | Hayali bir dünyadan ayrılarak gerçek benliğe yönelme, bireyleşme üzerine