



REHBERLİK POSTASI | Ocak 2026

İLKOKUL DÖNEMİNDE BENLİK GELİŞİMİ

“BİREYSELLEŞME VE SOSYALLEŞME”

İlkokul yılları, çocukların hem kendi iç dünyalarını tanıdıkları hem de akran ilişkilerinin zenginliğiyle büyüdüğü bir dönemdir. Bu yaşlarda çocuklar; kendi tercihlerini fark etme, kararlarına sahip çıkma, ilgi alanlarını keşfetme gibi bireyselleşme adımları atarken aynı zamanda bir grubun parçası olmanın, paylaşmanın, iş birliğinin ve empati kurmanın deneyimlerini yaşarlar. İngiliz pediatrist ve psikanalist Donald Winnicott, “*Çocuk, hem kendisi olabilmeyi hem de başkalarıyla bağ kurabilmeyi öğrendiğinde büyür.*” diyerek sosyalleşme ve bireyselleşmenin büyümek için ne kadar yaşamsal olduğunu ifade eder. Birey olma ve sosyal bağ kurma arasında kurulan bu doğal köprü, çocukların hem sağlıklı benlik gelişimini hem de yaşam boyu sürdürebilecekleri ilişkisel becerilerini destekler.

Çocuklar için bireyselleşme; kendi olabilmek, kendine özgü yanlarını keşfetmek ve seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmek anlamına gelir. Kimi çocuk bu süreci daha dışa dönük, meraklı ve girişken adımlarla yürütürken, bazı çocuklar daha içe dönük, temkinli ve gözlemleyici bir hızda ilerleyebilir. Her çocuğun bireyselleşme biçiminin kendine has olduğunu unutmamak, bu süreçte ebeveynlerin yargısız ve destekleyici bir alan sunabilmeleri açısından oldukça değerlidir.

Sosyalleşme ise çocukların başkalarıyla ilişki kurma, ortak kurallara uyma, grup içinde kendi yerini bulma ve topluluğa katkı sunma becerilerini içerir. İlkokul döneminde sosyalleşme; oyunlarda iş birliği yapmayı, akran farklılıklarını kabul etmeyi, rol paylaşımını yönetebilmeyi ve gerektiğinde çatışmaları barışçıl yollarla çözebilmeyi kapsar. Bu beceriler çocuğun hem okul hem de ev ortamındaki ilişkilerinde güven duygusunu destekler.

Elbette bireyselleşme ve sosyalleşme birbirinden ayrı süreçler değildir. Sağlıklı bir gelişim çizgisinde çocuk hem kendi iç sesini duyabilmeli hem de başkalarının dünyasına saygıyla yaklaşabilmelidir. Aşırı kontrol ya da aşırı özgürlük, bu iki sürecin dengesini zorlayabilir. Bu nedenle çocuğunuzu gözlemlemek, ihtiyaç duyduğu yerde yanında durmak, rehberlik etmek ve kendi kararlarını vermesine fırsat tanımak önemlidir.

Bireyselleşebilen ve aynı zamanda sağlıklı sosyalleşebilen çocuklar:

- Kendi ilgi alanlarını tanıır ve bunları geliştirmek için adım atar,
- Grup içinde kendine ait bir rol bulabilir,
- Hem kendi sınırlarını hem de başkalarının sınırlarını koruyabilir,
- Duygularını daha net ifade eder,
- Akran ilişkilerinde çatışmaları yönetebilir,
- Farklılıklara karşı daha kapsayıcı ve esnek bir tavır sergiler.

Bireyselleşme hakkı tanınmayan veya sosyalleşme fırsatları kısıtlanan çocuklarda ise bazı güçlükler görülebilir:

- Kendi fikirlerini ifade etmekte çekingenlik,
- Akran ilişkilerinde uyum sağlamakta zorluk,
- Bağımsız hareket etmeye karşı kaygı,
- Onay ihtiyacının aşırı yüksek olması,
- Grup içi etkileşimlerde çabuk kırılabilirlik veya aşırı uyum davranışları.

Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak, öğrencilerimizin bu iki temel gelişim alanını dengeleyebilmeleri için okul ortamında güvenli, kapsayıcı ve bireysel farklılıklara saygılı bir iklim oluşturmayı önemsiyoruz. Sınıf rehberlik etkinliklerimiz, oyun odası çalışmaları, akran etkileşimini destekleyen grup etkinlikleri ve bireysel görüşmeler aracılığıyla çocukların hem kendilerini tanımalarına hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine katkı sağlıyoruz. Aynı zamanda ebeveynlerle yürüttüğümüz bireysel görüşmeler ve veli yaşantı gruplarında; çocukların ev ve okul ortamında benlik gelişimini destekleme, sağlıklı sosyal deneyimler yaratma ve zorlanılan alanları fark ederek önleyici adımlar atma konusunda birlikte çalışıyoruz.

İlkokul çağındaki çocuğunuz için bu iki önemli gelişim alanı hakkında daha fazla bilgi edinmenize katkı sunacak önerilerimizi paylaşıyor, sevgili öğrencilerimiz ve siz değerli aileleri için verimli ve keyifli bir sömestre tatili diliyoruz.

Gelişim Dergimizden:

<https://gelisim.terakki.org.tr/cocuklarda-sosyal-beceri/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/durtusellik-caginda-yatistirabilen-anne-baba/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/bir-cizginin-ustunde-yurumek-ice-donukluk-ve-disa-donukluk/>

Kitap Önerileri:

“Kişiliğinizi Tanıyın” Florence Littauer

Kişilik özellikleri ve bireysel mizaç özelliklerini tanıma üzerine.

“Tüm Beyin İle Yaşam” Jill Bolte Taylor

“İnsanın hem bireysel benliğini hem ilişkisel yönünü taşıyabilmesi, beynimizin doğal bütünlüğünün bir yansımasıdır.” diyen Jill Bolte Taylor’ın beynin her bir yarım küresi için hem hisseden hem de düşünen birer yapısı olduğunu açıklar.