

YAKINLIK MI, YALNIZLIK MI?

Çocuklar büyürken yalnızca bilgi ve beceri kazanmaz; aynı zamanda çeşitli duyguları prova eder ve yaşamın ilerleyen yılları için duygusal bir hazırlık sürecinden geçerler. Bu duygusal gelişim ve olgunlaşma süreci, hem kendileriyle hem de başkalarıyla kurdukları ilişkilerin niteliğinden etkilenir. Birine yaklaşmak, onunla bağ kurmak, biri tarafından anlaşılmak ya da kabul görmek çocuk gelişiminin her döneminde önemlidir. Bununla birlikte zaman zaman geri çekilmek, kendi başına kalabilmek ve kalabalık gruplar yerine kendi iç dünyasına baktığı anları talep etmek de bu gelişim sürecinin doğal parçalarıdır. İlkokul çağındaki çocuklar için “yakınlık” ve “yalnızlık”, çoğu zaman birbirine zıt gibi görünse de aslında sağlıklı gelişimin birbirini tamamlayan iki önemli boyutudur.

6–10 yaş aralığındaki çocuklar, sosyal çevrelerinin genişlemesiyle birlikte arkadaşlık ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaya başlar. Bir gruba ait olmak, oyunlara dahil edilmek ve başkalarıyla ortak deneyimler yaşamak, çocukların kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlar. Bu dönemde kurulan yakınlıklar; paylaşmayı, iş birliğini, empatiyi ve karşılıklılığı öğrenmek için önemli fırsatlar sunar.

Yakınlık, temelde bir başkasıyla duygusal bağ kurabilme ve bu bağ içinde kendini güvende hissedebilme kapasitesidir. Yakınlık geliştirebilen çocuklar:

- Duygularını başkalarıyla paylaşabilir,
- İhtiyaç duyduğunda destek isteyebilir,
- Arkadaşlık ilişkilerinde karşılıklılığı deneyimler,
- Başkalarının duygularını fark edebilir ve empati kurabilir.

Ancak her yakınlık ihtiyacının yanında, bireyin kendisiyle kurduğu ilişki de ayrı bir önem taşır. Bu noktada “yalnızlık” kavramını iki farklı açıdan ele almak gerekir. İlki, kişinin kendi isteğiyle seçtiği ve besleyici olabilen “tek başınalık” halidir. Çocukların zaman zaman kendi başlarına oyun kurmaları, hayal dünyalarına yönelmeleri ya da sadece dinlenmeleri; içsel kaynaklarını güçlendirmelerine ve kendilerini daha iyi tanımalarına olanak sağlar. Diğer yandan, istemeden yaşanan ve kişinin kendini dışlanmış, anlaşılmamış ya da değersiz hissettiği yalnızlık deneyimi ise zorlayıcı olabilir. Özellikle akran ilişkilerinde yaşanan güçlükler, dışlanma ya da reddedilme gibi durumlar çocukların yalnızlık duygusunu yoğunlaştırabilir.

Sağlıklı bir gelişim sürecinde çocukların hem yakınlık kurabilmeleri hem de kendi başlarına kalabilmeleri desteklenmelidir. Bu dengeyi kurabilen çocuklar:

- Hem ilişkiler içinde var olabilir hem de kendi başlarına kalmaktan kaçınmaz,
- İç dünyalarını keşfetme fırsatı bulur,
- Sosyal ortamlarda daha esnek ve uyumlu davranabilir,
- Duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollarla ifade edebilir.

Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak, öğrencilerimizin hem güvenli ve besleyici ilişkiler kurabilmelerini hem de kendi iç dünyalarıyla temas edebilmelerini desteklemeyi önemsiyoruz. Okul ortamında oluşturduğumuz güvenli ilişki alanlarıyla çocukların kendilerini ifade edebilecekleri, anlaşılacakları ve kabul görebilecekleri zeminler sunuyoruz. Sınıf içi rehberlik çalışmaları, grup etkinlikleri ve oyun temelli yaklaşımlar aracılığıyla; öğrencilerimizin sosyal becerilerini geliştirirken aynı zamanda kendi başlarına kalabilme kapasitelerini de güçlendirmeyi hedefliyoruz.

Bununla birlikte, çocukların okulda yaşadıkları deneyimlerin ev ortamıyla tutarlılık göstermesinin önemine inanıyoruz. Velilerimizle gerçekleştirdiğimiz bireysel görüşmeler, grup çalışmaları ve seminerlerde; çocukların yakınlık ve yalnızlık deneyimlerini birlikte ele alıyor, ihtiyaç duydukları alanlarda destekleyici bir rehberlik yaklaşımı sunuyoruz. İlkokul çağındaki öğrencilerimizin hem sağlıklı ilişkiler kurabilmesi hem de kendiyi baş başa kalabilme becerisini geliştirebilmesi için önerilerimizi sizlerle paylaşırken, şimdiden keyifli ve sağlıklı bir yaz dönemi geçirmenizi dileriz.

Kitap Önerileri:

- “Küçük Prens”, Antoine de Saint-Exupéry (*İlişkiler, bağ kurma ve anlam arayışı üzerine*)
- “2 Yıl Okul Tatili”, Jules Verne (*Çocukların bir grup içinde iş birliği geliştirmeleri ve zaman zaman yalnızlıkla baş etme süreçleri üzerine*)
- “İnsan Olmak”, Engin Geçtan (*Yalnızlık, ilişkiler ve içsel denge üzerine*)
- “Martı Jonathan Livingston”, Richard Bach (*Bireyselleşme, yalnızlık ve kendini gerçekleştirme üzerine*)

Film Önerileri:

- Inside Out (2015) (*Duyguların anlaşılması ve paylaşılması üzerine*)
- Wonder (2017) (*Akran ilişkileri, kabul görme ve empati üzerine*)
- Bridge to Terabithia (2007) (*Arkadaşlık, hayal gücü ve duygusal bağlar üzerine*)