Eylül 2025
Sayı No:01

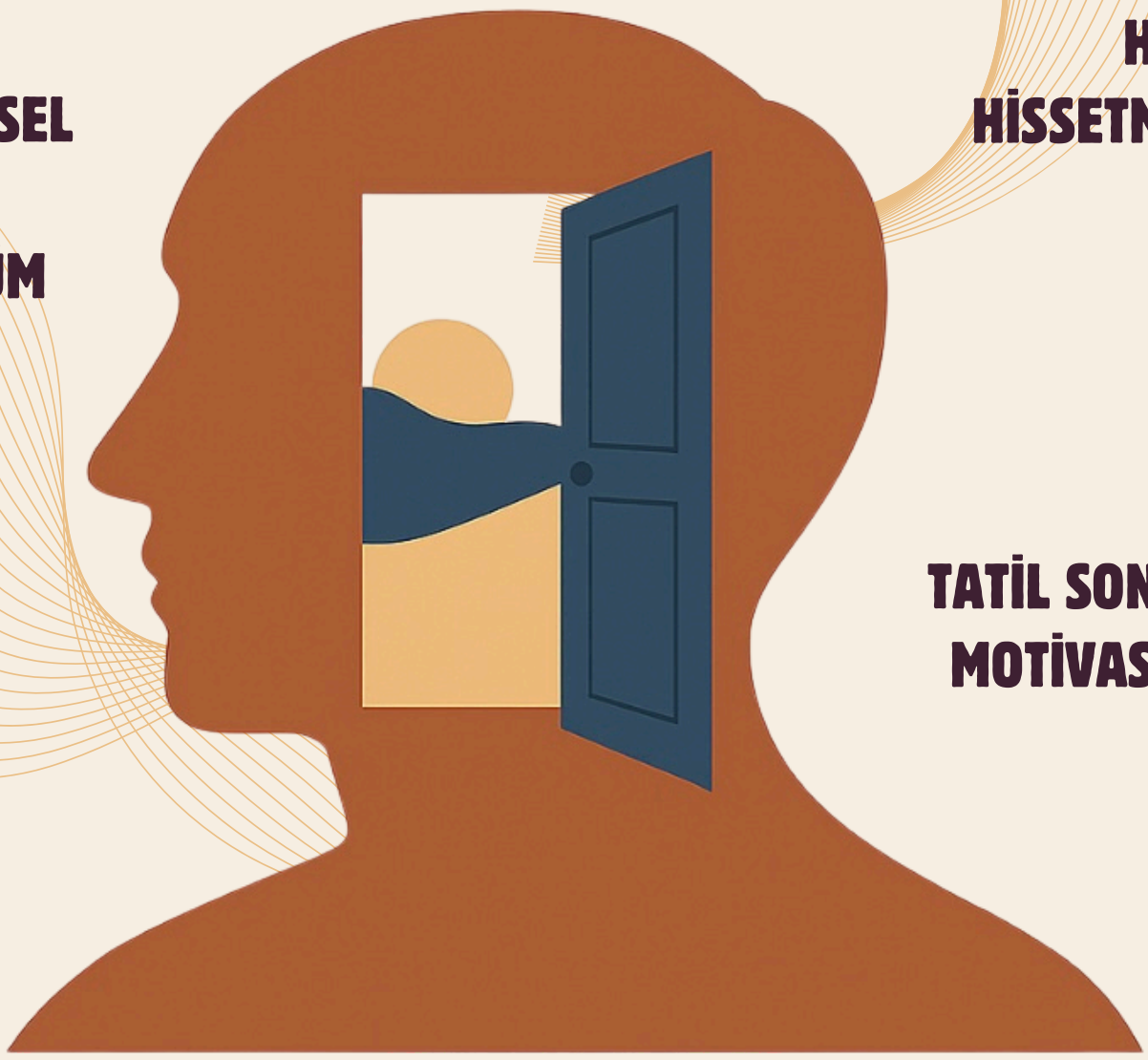
EMPATİK SOHBETLER

YENİDEN BAŞLAMAK

GEÇİŞ DÖNEMLERİNDE RUHSAL DENGE: BAŞLAMAK MI ZOR,UYUM SAĞLAMAK MI?

MEVSİMSEL RUHSAL DÖNÜŞÜM

HAZIR HİSSETMEME



OKULA DÖNÜŞ VE RUTİN

TATİL SONRASI MOTİVASYON

"Her yeni mevsim,içimizde yeni bir denge arar"

İÇİNDEKİLER

1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

4 Geçiş Mevsimlerinde Ruhsal Denge: Başlamak Mı Zor,Uyum Sağlamak Mı?

6 Zihinsel Dolap Temizliği

8 Sonbaharda İlişkileri Yeniden Kurmak : Duygusal rutinler

10 Ertelenen Değişim : Başlamak için Ne zaman Hazır Hissederiz?

12 Yeni Başlangıçlar Kolajı

13 Okula Dönüş: Çocukların İç Dünyasında Uyum, Kaygı ve Rutin

15 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

17 "Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

18 Duyguyla Bağ Kurma Ekinlikleri

19 Bizden Biri

21 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

24 Eylül Ayı Takvimi

25 Eylül Ayı etkinlik takvimi



EDİTÖRLER

Psikolog Erva Gül

Psikolog Melike Gümüş

KATKIDA BULUNANLAR

Doç. Dr. Hüseyin **Günay**
Psikiyatrist

Uzm. Dr. Şule **Koçaş**
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Uzm. Kl. Psk. Tülay **İrfanoglu**

İletişim Bilgileri
Empati Psikiyatri ve Psikoterapi Enstitüsü
Adres:
Cennet, Tunç Sk. No:2 A Blok No:2 İç Kapı No:2,
34290 Küçükçekmece İstanbul
Tel:
0542 118 8786

Editör'den

Bitti sandığın yerden, yeniden başlar...



Sevgili okur,

Bazı zamanlar olur; bir şeylerin sona erdiğini, içimizdeki gücün azaldığını, kelimelerin anlamını yitirdiğini hissederiz. Tıpkı yazın bitip sonbaharın yaklaştığı şu günler gibi… Oysa en sessiz yerden başlar yeniden doğmak. Tüm yapraklar dökülür ama toprağın altında bir hareket başlar: yenilenmenin habercisi.

Bu ilk sayımızda, "başlamak" temasını tam da böyle bir geçiş anında ele almak istedik. Hepimiz zaman zaman erteliyor, geciktiriyor, hazır hissetmiyoruz. Ama belki de mesele tam hazır olmak değil, ufak bir adımı atabilmek. Çünkü değişim, çoğu zaman ihtişamlı değil; oldukça sade başlar: bir nefesle, bir sabah rutiniyle, bir düşünceyle…

Empatik Sohbetler, sadece akademik değil; kalpten kalbe bir temas kurmayı hedefleyen bir dergi. Bilgiyi duyguyla buluşturan, okuyucusuna "yalnız değilsin" diyen satırlarla yola çıkıyoruz.

Psikolojiye, insana ve yeniden başlama ihtimaline kalpten inanan bizler için bu dergi bir hayalin ürünü. Ve bu ilk adımı, sizinle birlikte atıyor olmaktan heyecan ve umut duyuyoruz.

Sevgiyle,

Psikolog Ervanur Zeynep Gül & Psikolog Melike Gümüş



Değişim, insan yaşamının en temel dinamiklerinden biridir. Her mevsim geçişi, yalnızca doğanın döngüsünü değil; aynı zamanda zihinsel, bedensel ve duygusal dünyamızdaki dönüşümleri de yansıtır. Yazdan sonbahara geçişte kimi zaman içsel bir durgunluk, kimi zaman da yeniden yapılanma ihtiyacı hissederiz. Psikiyatri biliminin perspektifinden bakıldığında, bu dönemler yalnızca biyolojik ritimlerimizin değil; düşünce, duygu ve davranış örüntülerimizin de yeniden şekillendiği süreçlerdir.

Bu ilk sayımızda "başlamak" temasını seçmemizin nedeni, her bireyin yaşamında bir noktada yeniden başlama ihtiyacıyla karşılaşmasıdır. Klinik gözlemlerimiz, insanların çoğu zaman "hazır hissetmeme" ya da "erteleyerek bekleme" eğiliminde olduklarını göstermektedir. Oysa nörobiyolojik düzeyde, değişim çoğu zaman küçük ve düzenli adımlarla inşa edilir. Bir sabah rutini, basit bir nefes egzersizi veya ertelenmiş bir adımı hayata geçirmek, beyinde yeni bağlantıların kurulmasına ve psikolojik iyilik halinin güçlenmesine zemin hazırlayabilir.

"Empatik Sohbetler" dergisini, yalnızca akademik bilgiyi aktaran bir yayın olarak değil; aynı zamanda okuyucunun günlük yaşamına dokunan, insani yönü güçlü bir yol arkadaşı olarak tasarladık. Burada sunulan her içerik, bilimsel temele dayanırken aynı zamanda anlaşılır, sıcak ve yaşamın içinden örneklerle zenginleştirilecektir. Amacımız, psikoloji ve psikiyatrinin sadece teoride değil, günlük hayat pratiklerinde de yol gösterici olduğunu göstermektir.

Bu sayıda;

- Mevsimsel geçişlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini,
- Tatil sonrası motivasyon kaybı ve yeniden odaklanma yollarını,
- Erteleme davranışının psikolojik temellerini ve mikro hedeflerle başa çıkma yöntemlerini,
- İlişkilerde rutin değişimlerinin dinamiklerini,
- Çocukların okula dönüşte yaşadığı kaygıları ve ebeveynlere önerileri ele alıyoruz.

Her yeni başlangıç, beynin ve ruhun esnekliğini hatırlatan bir fırsattır. Biz de bu dergiyi, hem mesleki bir sorumluluk hem de insani bir paylaşım olarak, yeniden başlama ihtimaliyle yola çıkarıyoruz.

Saygı ve içtenlikle...

Geçiş Mevsimlerinde Ruhsal Denge: Başlamak Mı Zor,Uyum Sağlamak Mı?

Empati Enstitü

Mevsimler değişirken ruhumuz da değişir. Yazdan sonbahara geçiş yalnızca dolaplarımızı değil, duygularımızı, biyolojik saatimizi ve psikolojik dengenizi de sınar. Bu dönemde depresyon, bipolar bozukluk ve mevsimsel duygudurum bozukluğu daha sık görünür. Ama beynimizin nöroplastisite gücü bize yol gösterir: küçük adımlarla uyum sağlamak mümkün. Düzenli uyku, doğa yürüyüşleri, farkındalık egzersizleri ve güçlü sosyal bağlar... Hepsi bir araya geldiğinde mevsim geçişleri kriz değil, yenilenme fırsatına dönüşür.

Mevsimler yalnızca doğayı değil, insanın iç dünyasını da dönüştürür. Güneşin açısı değiştikçe, günlerin ritmi kısalıp uzadıkça beynimizin biyolojik saatleri, hormonlarımız ve duygusal tonumuz da farklılaşır. Bu yüzden geçiş mevsimleri yalnızca dolaplarımızı değil, ruhsal dengemizi de yeniden düzenlememizi ister. Aynı zamanda, bu dönemlerde bireyin dayanıklılığı, yaşam biçimi ve psikolojik kaynakları da sınavdan geçer.





Yazdan sonbahara geçiş çoğu insan için görünmez bir sınav gibidir. Tatil modundan iş temposuna dönüş, azalan gün ışığıyla birlikte içsel boşluk ve belirsizlik duygusunu tetikleyebilir. Motivasyonun dalgalanması, yorgunluk hissi ve uyum sağlama güçlükleri bu dönemde sıkça görülür. Özellikle şehir yaşamının yoğun temposunda, bireyler bu geçişleri daha keskin ve zorlayıcı şekilde deneyimleyebilirler.



Yazdan sonbahara geçiş çoğu insan için görünmez bir sınav gibidir. Tatil modundan iş temposuna dönüş, azalan gün ışığıyla birlikte içsel boşluk ve belirsizlik duygusunu tetikleyebilir. Motivasyonun dalgalanması, yorgunluk hissi ve uyum sağlama güçlükleri bu dönemde sıkça görülür. Özellikle şehir yaşamının yoğun temposunda, bireyler bu geçişleri daha keskin ve zorlayıcı şekilde deneyimleyebilirler.

Sonbahar döneminde bazı psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesine de şahitlik edebiliriz. Mevsimsel duygudurumbozukluğu (Seasonal Affective Disorder) tam da bu geçişte belirginleşir; ayrıca Bipolar Bozukluk ve Depresyon güz dönemlerinde yoklamalar yapmaya adeta bayılır. Klinik pratiğe göre, ışık azalmasının biyolojik etkileriyle duygudurum dalgalanmaları daha görünür hale gelir.

Beden–zihin–ruh üçgeninde denge kurularak bu dönemin olumsuz etkilerinden korunulabilir. Düzenli uyku ritmi, beslenmede denge, günlük rutinin yeniden inşası ve stres regülasyonu bu süreçte ruhsal sağlığı destekler. Küçük ama sürdürülebilir alışkanlıklar, beyinde istikrar hissini besler. Özellikle sabah saatlerinde doğal ışığa maruz kalmak, serotonin ve melatonin dengesi üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Beynimizin nöroplastisite yeteneği en büyük avantajımızdır. Yeni koşullara uyum sağlama, farklı mevsimsel döngülere adapte olma ve içsel esneklik geliştirme kapasitemiz nöroplastik yapımız sayesinde mümkündür. Beynin bu esnekliği, bireyin psikolojik dayanıklılığının temel taşını oluşturur. Dahası, bu süreçte kazanılan esneklik yalnızca mevsimsel değil, yaşamın diğer alanlarındaki değişimlere de uyum sağlamamıza yardımcı olur.

Sonuç olarak, geçiş mevsimlerinde ruhsal dengeyi korumak zorlu bir yolculuk gibi görünebilir. Ancak klinik gözlemler, küçük adımların büyük değişimlere kapı araladığını göstermektedir: düzenli uyku saatleri, kısa doğa yürüyüşleri, farkındalık egzersizleri ve sosyal bağlantıları canlı tutmak. Gerektiğinde profesyonel destek almak da bu süreci sağlıklı bir uyuma dönüştürür. Bu küçük ama anlamlı değişimler, mevsim geçişlerinin getirdiği dalgalanmalara karşı sağlam bir ruhsal zemin kurmamıza yardımcı olur.

Zihinsel Dolap Temizliği

Bugün zihninde bir temizlik yapmaya ne dersin?

Kendine birkaç dakika ayır ve aşağıdaki sorular üzerine düşünerek yaz:

Son zamanlarda seni en çok yoran düşünce neydi?

Artık taşımanı gerektirmeyen bir düşünceyi bırakmak istesen, bu ne olurdu?

Şu an zihninde sadeleştirmek istediğin şeyler neler?

Unutma: Yazmak, zihinsel fazlalıkları dışarı bırakmanın en etkili yollarından biridir.



Psikolog Ervanur Zeynep Gül

Hepimizin zihninde biriken düşünceler var. Kimisi eski defterlerden kalma, kimisi bugünün telaşından... Bazen o kadar çok şeyle doluyoruz ki, adeta içimizde bir dolap varmış da çekmeceleri tıka basa doldurmuşuz gibi hissediyoruz. İşte bu etkinlik, o dolabı biraz açıp havalandırmaya, fazlalıkları ayıklamaya davet ediyor.

Zihinsel Dolap Temizliği, zihnin camlarını açıp havalandırmaya benzer. Yazarken, kelimeler zihnindeki tozları alır, düşünceler sadeleşir. Kalbinin raflarını düzenlerken, aslında kendine yeni bir nefes alanı açarsın.

Bir düşün: Son zamanlarda seni en çok yoran, zihninde dönüp duran şey ne?
Ya da artık yanında taşımak istemediğin, sana ağır gelen bir düşünce?
Belki de sadece basit bir düzenleme: "Şunları biraz kenara bırakayım, şunlara daha çok yer açayım."

Unutma, herkesin zihninde fazlalıklar var. Bu yüzden yalnız değilsin. Belki tek bir cümle, tek bir farkındalıkla başlarsın. Ama o küçük adım, büyük bir ferahlığın kapısını aralayabilir.



Küçük Bir Deneme İçin

** Şimdi kalemi eline al, zihninin bir çekmecesini aç.*
** İçinden ilk çıkan düşünceyi yaz.*
** Ardından kendine şu soruyu sor: "Buna hâlâ ihtiyacım var mı?"*

Sonbaharda İlişkileri Yeniden Kurmak: Duygusal rutinler

Klinik Psikolog Tülay İrfanoğlu



Yaz mevsiminin hızlı, plansız ve hareketli günlerinden sonra sonbahar, bizi doğal bir şekilde yavaşlamaya, içe dönmeye ve bağlarımızı yeniden gözden geçirmeye davet eder. Doğanın bu yavaşlamaya başlayan ritmi bize bir öğretiyle gelir: "Fazlalıklarını bırak ve tazelen." Çünkü ağaçlar yapraklarını bırakarak, hava serinleyerek, gündüzler kısalarak öğretir bize bunu.

Ritüellerin ve rutinlerin psikolojik açıdan önemine baktığımızda ise düzenli ve anlamlı bir şekilde tekrar eden etkileşimlerin ilişkilerde güven, aidiyet ve duygusal yakınlığı pekiştirdiği vurgulanır (Fiese, 2006). Ritüeller; ilişkide bir istikrar duygusu yaratır ve çiftlerin yeniden senkronize olmasına yardımcı olur.

İşte Sonbahar, yeni veya tazelenmiş ritüeller başlatmak için en uygun mevsimlerden biridir. Rutinlerin ve ritüellerin ilişkimize pek çok katkısı olduğunu düşünürsek bilimsel ve duygusal açıdan faydalı olabilecek bazı önerileri şöyle sıralayabiliriz:



• Çay veya kahve saati: Haftada bir, telefonları kenara bırakıp yalnızca birbirinizi dinleyeceğiniz bir sohbet anı.

• Birlikte doğa yürüyüşü: Parkta, ormanda veya sahilde… Adımlar ve yaprakların hışırtısı eşliğinde daha derin konuşmalar.

• Anı kutusu: Fotoğraflar, küçük notlar veya sembolik objelerle ortak geçmişi görünür kılmak.

• Ortak okuma saati: Haftada bir aynı kitabı, hikâyeyi veya şiiri okuyup üzerine konuşmak.

• Birlikte yemek pişirme: Mutfakta birlikte vakit geçirmek, beraber yeni tatlar keşfetmek

• Film izleme ve üzerine konuşma: Ayda yahut programınızın yoğunluğuna göre haftada bir seçilen bir filmi birlikte izleyip karakterler, hikâye ve hisler üzerine sohbet etmek.

•Bazen sadece hiçbir şey yapmadan sessizce an'a eşlik etmek.

Duygusal İklimi Yeniden Ayarlamak



Psikoterapide "ilişkinin duygusal iklimi" kavramı, bağın sağlıklı ya da sorunlu olup olmadığını anlamada önemlidir. Bu iklim, güven, şefkat, açıklık ve esneklikten beslenir. Sonbahar; bu iklimi güçlendirmek için küçük ama etkili adımlar atma zamanıdır:

- Şefkat dilini daha sık kullanmak.
- Kırgınlıkları açık ama yumuşak bir dille konuşmak.
- Teşekkür ve takdir ifadelerini günlük hayatın bir parçası haline getirmek.

Tıpkı doğanın döngüsünde olduğu gibi, biz de ilişkilerimizde eski ve işlevini yitirmiş alışkanlıkları bırakabilir, yerlerine daha yakınlaştırıcı, besleyici bağlar koyabilirsek ideal ve arzulanan ilişki seviyesine bir adım daha yaklaşmayı başarabiliriz.

Sonbahar Psikolojisi

Mevsim geçişleri yalnızca doğayı değil, beynin biyokimyasını da etkiler. Güneş ışığının azalması serotonin üretimini düşürebilir (Lam & Levitan, 2000), bu da enerji ve motivasyonda azalmaya yol açabilir. Ancak bu dönem, aynı zamanda "içe dönüş" ve "duygusal bakım" için doğal bir fırsattır. Düzenli ve anlamlı rutinler, hem bireysel ruh sağlığını hem de ilişki doyumunu destekler.



Kaynakça

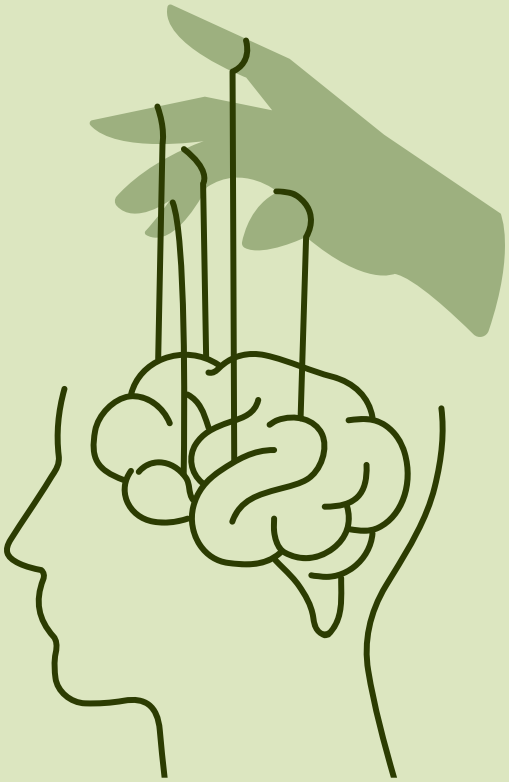
- Fiese, B. H. (2006). Family Routines and Rituals. Yale University Press.
- Lam, R. W., & Levitan, R. D. (2000). Pathophysiology of seasonal affective disorder: a review. Journal of Psychiatry & Neuroscience, 25(5), 469–480.
- Gottman, J., & Silver, N. (2012). The Seven Principles for Making Marriage Work. Harmony Books.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.

Ertelenen Değişim : Başlamak için Ne zaman Hazır Hissederiz?

Doç. Dr. Hüseyin Günay

Beynimizin kısa vadeli zevkleri, uzun vadeli hedeflerle savaşıyor. Peki bu savaşı nasıl kazanabiliriz?

Bir Hikâye ile Başlayalım



Bir danışanım şöyle demişti:
"Hocam, dolabım spor kıyafetleriyle dolu. Koşu ayakkabılarım yepyeni. Hatta bir fitness uygulamasına da üye oldum. Ama nedense hep yarın başlamayı düşünüyorum... O yarın bir türlü gelmiyor."

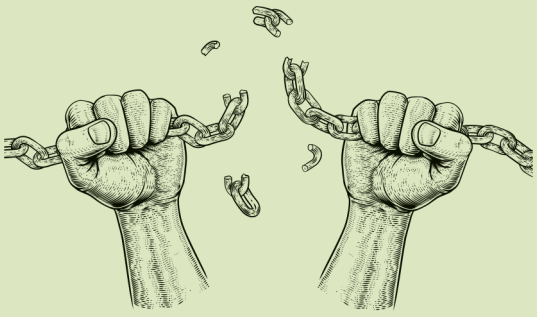
Bu aslında sadece onun değil, çoğumuzun hikâyesi. Sigarayı bırakmak, diyete başlamak, ders çalışmak, kitap okumak... Plan yaparız, söz veririz ama uygulama hep ertelenen bir pazartesiye kalır.

Hemen hepimiz hayatımızda bir noktada şu cümleyi kurmuşuzdur:
"Haftaya başlıyorum..."
"Şu iş biraz hafiflesin, o zaman değişirim..."
"Yeni yılda her şey farklı olacak..."
Ama çoğu zaman o "pazartesi" gelmez, değişim ertelenir ve eski alışkanlıklar bizi tekrar içine çeker. Peki neden değişim bu kadar zordur? Ve neden sürekli erteleriz?



DAVRANIŞÇI BAKIŞ: ALIŞKANLIKLARIN ZİNCİRİ

Davranışçı psikoloji bize şunu söyler: İnsan davranışları, ödül ve ceza sistemleri üzerinden öğrenilir.
Bir davranış kısa vadede ödül getiriyorsa (örneğin sigarayı yakmak, telefonu açıp sosyal medyaya dalmak), beyin o davranışı pekiştirir.
Oysa "değişim davranışları" (spor yapmak, diyete başlamak, ders çalışmak) genellikle kısa vadede zahmetli, uzun vadede ödüllüdür.
Bu nedenle beyin, "anında hazza" yönelir; uzun vadeli kazançları görmezden gelir. Davranışçı açıdan ertelenen değişim, aslında yanlış pekiştirme döngülerinin ürünüdür.



NÖROBİLİMSEL PERSPEKTİF: BEYNİN İKİLİ SİSTEMİ



Değişimi ertelememizin bir de biyolojik boyutu vardır.
·Limbik sistem (özellikle nükleus accumbens), hızlı haz ve kısa vadeli ödüllere duyarlıdır.
·Prefrontal korteks ise uzun vadeli planları, iradeyi ve "mantıklı olanı" temsil eder.

Sorun şu: Limbik sistem hızlı çalışır, güçlüdür; prefrontal korteks ise daha yavaş ve yorulmaya açıktır. Yani beyin içinde adeta bir bilek güreşi vardır:
"Şimdi keyif al" diyen limbik sistem ile
"Geleceği düşün" diyen prefrontal korteks...
Çoğu zaman kazanan, limbik sistem olur. İşte bu yüzden erteleriz.



NEDEN ERTELEMEYİ SÜRDÜRÜRÜZ?

Anında rahatlama: Değişimi ertelemek, kısa süreli kaygıyı azaltır.

Beynin enerji ekonomisi: Yeni davranışlar için daha fazla bilişsel çaba gerekir, beyin tembelliği seçer.

Belirsizlik korkusu: Gelecekteki ödülün kesin olmaması, ertelemeyi cazip hale getirir.

ERTELENEN DEĞİŞİMİ AŞMAK İÇİN

Bilim bize bazı etkili yöntemler de sunar:
·Küçük adımlar: Davranışçı yaklaşım, devrimsel değişim yerine mikro alışkanlıkları önerir. Örneğin "her gün 1 sayfa okumak".
·Anında ödül eklemek: Egzersiz sonrası sevdiğin bir müziği dinlemek gibi küçük ödüller, davranışı pekiştirir.
·Önceden taahhüt: Çevremize duyurmak ya da yazılı bir plan yapmak, prefrontal korteksi güçlendirir.
·Zihinsel prova: Beyin, hayali tekrarlarla da sinaptik bağlantılar kurar. Başlamadan önce zihinde "başlamayı" defalarca canlandırmak bile nöral hazırlık yaratır.

SONUÇ: ERTELEMENİN PSİKOLOJİSİ

Ertelenen değişim, aslında beynimizin kendi kısa vadeli ve uzun vadeli çıkarları arasında yaptığı bir savaştır. Değişimi başlatmak ise yalnızca irade değil, davranışçı stratejilerle beyni eğitmek meselesidir.
Unutmayalım: Beyin, sürekli ertelenen bir "yarın"a değil, bugün attığımız küçük adımlara cevap verir.

Yeni Başlangıçlar Kolajı

Nasıl Yapılır?

- *Malzemelerini Topla: Renkli dergiler, eski kitap sayfaları, internetten görseller, fotoğraflar, kalem, makas, yapıştırıcı.*
- *Soruyu Düşün:*
  - *Hayatımda neyi yeniden başlatmak istiyorum?*
  - *Bu yeni başlangıç nasıl hissettirsin isterim?*
  - *Bana ilham veren kelimeler, görüntüler neler?*



Bunları Hayatıma Nasıl Katabilirim?

"Her son, başka bir başlangıcın tohumudur."

Okula Dönüş: Çocukların İç Dünyasında Uyum, Kaygı ve Rutin

Dr. Şule Koçaş

Okula dönüş dönemi, çoğu aile için karmaşık duyguların bir arada yaşandığı bir zamandır. Bir yandan yeni bir dönemin heyecanı, taze defterlerin kokusu, arkadaşlarla buluşmanın mutluluğu; diğer yandan ise belirsizlik, kaygı ve yoğun stres... Çocuklar için olduğu kadar ebeveynler için de bu dönem oldukça zorlu geçebilir. Bu yazıda, okula dönüş sürecinde çocukların iç dünyasında neler olduğunu anlamaya, yaşadıkları kaygı ve stresle nasıl baş ettiklerini kavramaya ve ailelerin bu süreci daha kolay hale getirmek için neler yapabileceklerini konuşacağız.

Yeniden Başlamanın Zorlukları



Tatilden sonra yeniden okula başlamak, çocuklar için bir anlamda farklı bir dünyaya geçiş gibidir. Tatil boyunca gevşeyen rutinler, daha fazla oyun, daha geç saatlerde yatmak ve ekran sürelerinin artması çoğu zaman okul düzenine dönüşü zorlaştırır. Özellikle küçük yaştaki çocuklar, 'tekrar ders çalışmaya başlamalıyım', 'erken yatmalıyım' gibi değişiklikleri anlamakta zorlanabilirler.



Sosyal açıdan da uyum kolay olmayabilir. Tatilde bazı arkadaşlık bağları gevşemiş olabilir, yeni arkadaş edinme veya eski gruba yeniden dahil olma çabası özellikle çekingen ya da hassas mizaca sahip çocuklar için zorlayıcıdır. Aynı şekilde, akademik açıdan da çocukların yeniden odaklanması zaman alır. Tatilde geri planda kalan çalışma alışkanlıklarının yeniden kazanılması, ebeveynlerin sabırlı bir yaklaşımıyla daha kolay olur.

Bu noktada ebeveynlerin yapabileceği en değerli şey, çocuğun yaşadığı zorlukları küçümsememek ve bu süreci doğal kabul etmektir. Uyumun bir süreç olduğunu bilmek, hem çocuğun hem de ailenin üzerindeki baskıyı hafifletir.

Kaygı: Görünmez Misafir



Kaygı, okula dönüş döneminin en görünmez ama en güçlü misafiridir. Bazen çocuk bunu açıkça ifade edebilir; 'Okula gitmek istemiyorum' ya da 'karnım ağrıyor' diyebilir. Ama çoğu zaman duygularını söze dökemez, davranışlarıyla gösterir. Sabahları okula hazırlanırken mızmızlanmak, iştahsızlık, uykuya dalmada zorlanma veya daha sık ağlama gibi tepkiler aslında iç dünyasında bir karışıklık olduğunun sinyalleridir.

Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklar genellikle anneden ayrılma kaygısı yaşar. Ortaokul çağındaki çocuklar arkadaş ilişkileri, dersteki performansları veya öğretmenin beklentileriyle ilgili endişeler taşır. Ergenlik dönemindeki gençler ise sosyal kabul ve akademik baskı nedeniyle yoğun stres altındadır.

Bu noktada ebeveynlerin rolü çok kritiktir. Öncelikle çocuğun duygularını anlamaya çalışmak, ona hissettiklerinin normal olduğunu anlatmak gerekir. "Kaygı duyman çok normal, bu yeni dönemde hepimiz biraz heyecanlanırız" demek, çocuğun duygularını sahiplenmesine ve ifade etmesine yardımcı olur. Sorunu görmezden gelmek ya da küçümsemek yerine, yanında olduğunuzu hissettirmek süreci kolaylaştırır.

Rutin: Düzenin Gücü

Belki de okula dönüş sürecinde en büyük yardımcılarımızdan biri 'rutin'dir. Düzenli bir günlük akış, çocukların belirsizlik karşısında kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar. Tatil döneminde kaybolan uyku saatlerinin yeniden düzene oturtulması, sabahları daha kolay uyanmalarına ve ders sırasında daha iyi odaklanmalarına yardımcı olur.

Beslenme de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Sağlıklı ve düzenli öğünler, çocukların hem bedensel hem de zihinsel dayanıklılığını artırır. Ayrıca ödev, oyun ve dinlenme zamanlarını dengeli bir şekilde planlamak, çocukların hem sorumluluk duygularını pekiştirir hem de kaygı düzeylerini azaltır.

Rutinlerin çok katı değil, esnek olması ise çok önemlidir. Bazı günler planlar aksayabilir, çocuk daha fazla oyuna ihtiyaç duyabilir ya da ekstra dinlenmek isteyebilir. Bu durumlarda esnek olmak, hem çocuğa hem ebeveyne nefes aldırır.

Okula dönüş süreci, çocukların sadece akademik olarak değil, duygusal olarak da geliştiği bir dönemdir. Ebeveynlerin anlayışlı, sabırlı ve destekleyici tutumu, çocukların bu süreci daha güvenli ve sağlıklı geçirmelerine yardımcı olur. Unutmayın, her çocuğun uyum süreci farklıdır; bazıları birkaç günde adapte olurken, bazıları için bu birkaç hafta sürebilir. Önemli olan, bu süreç boyunca onların yanında olduğunuzu hissettirmek ve duygularını paylaşabilecekleri güvenli bir alan yaratmaktır.



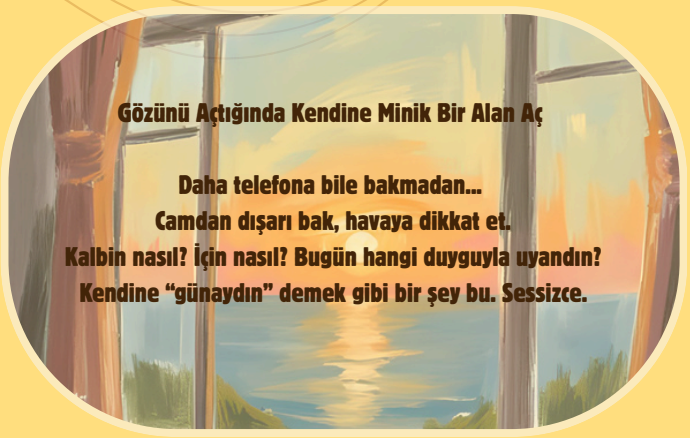
Çocuğunuzun yaşadığı her duygu, büyüme yolculuğunun bir parçasıdır. Siz yanında olduğunuz sürece, bu yolculuk daha güvenli, daha huzurlu ve daha sağlıklı olacaktır.

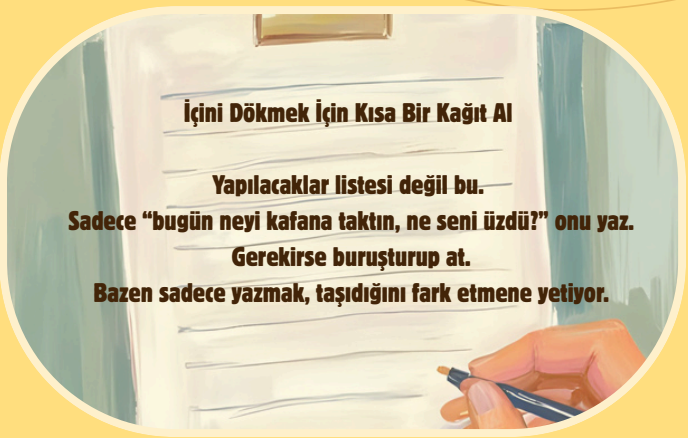
Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

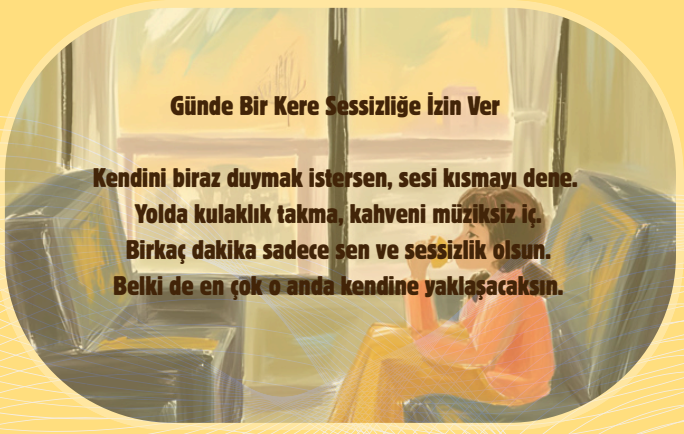
Yeniden Başlamak İçin 4 Küçük Psikolojik Alışkanlık

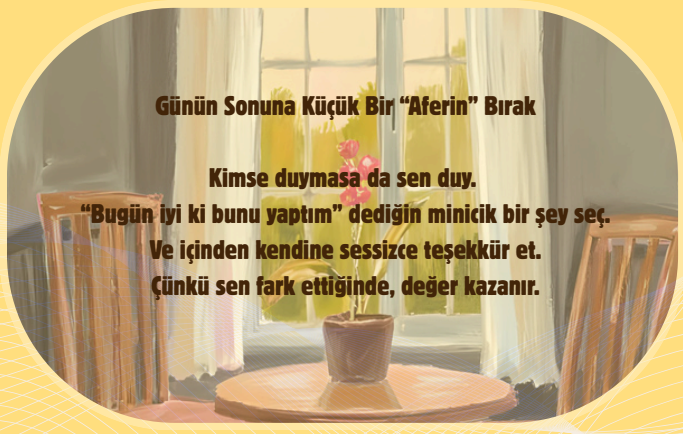
"Bazen en büyük başlangıçlar sessizce olur. Kimseye söylemeden, içinden sessizce karar verirsin. "Hayatta bazen bir yerde dururuz ve içimizden şöyle geçer: "Şuradan başlasam, nasıl olur acaba?" Ama başlamak dediğimiz şey, büyük kararlar, yeni yıla girerken edilen sözler ya da tüm hayatı değiştirecek adımlar olmak zorunda değil. Bazen bir sabah biraz daha erken kalkmakla, bazen sadece derin bir nefes almakla da başlanabilir.

Seni yormayacak, küçük ama etkisi büyük 4 öneri burada:









Işık İçeri Sızarken

Psikolog Melike Gümüş

Kararsızlıkla, değişimin eşiğinde bir iç yolculuk üzerine...

Bazen her şey durur. Odan sessizleşir, dışarının sesi bile uzaklaşır. Sanki içindeki kapılar kapanmış da, aralık kalan bir yerden hafifçe ışık sızıyordur. Böyle anlarda insanın zihni durmaksızın sorar: "Şimdi ne yapsam?", "Bir adım atmalı mıyım?"

Karar vermek, zannedildiği kadar basit değildir. Hele uzun süredir ertelenen şeyler varsa... İnsan ya "kusursuz bir zaman" bekler ya da içindeki o tanıdık sesi duyar: "Ya başaramazsam?"

İşte tam da bu noktada fark edilmesi gereken şey şudur:

Hazır hissetmek, her zaman eylemin ön koşulu değildir
Bazen harekete geçmek, kendini hazır hâle getirmenin ta kendisidir.

Kendine Sor:

Bu kapının ardında ne olabilir?
En kötü ne olur, ve ben bununla nasıl baş edebilirim?
Şu an atabileceğim en küçük adım ne?

Sonbahar; yaprakların sessizce ayrılışını, ama bir yandan da toprağın yeni döngülere hazırlandığını fısıldar.
Senin içindeki o ışık da, yeni bir şeylerin habercisi olabilir.

Belki de şimdi, o kapının eşiğinde durup sadece şunu diyebilmelisin:

"Bilmiyorum nereye varacak, ama denemeye hazırım."

"Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

Ters Yüz (Inside Out): Duyguların Yönetimi Nasıl Öğretilir?

İçine Bakabilsek...
Bir çocuğun zihnine girsek, orada yalnızca kahkahalar ya da öfke nöbetleri değil; karmaşık ama anlamlı bir duygular orkestrası buluruz. Pixar'ın Ters Yüz filmi, bu orkestrayı herkesin anlayacağı bir dilde sahneye taşıyor.

"Bazı anılar ancak üzüntüyle iyileşir."
– Inside Out



5 Temel Duygu – Hepsi Aynı Kumanda Masasında

Neşe : Her anı aydınlatmak ister.

Üzüntü (Sadness): Sessizce orada durur, ama çok şey anlatır.

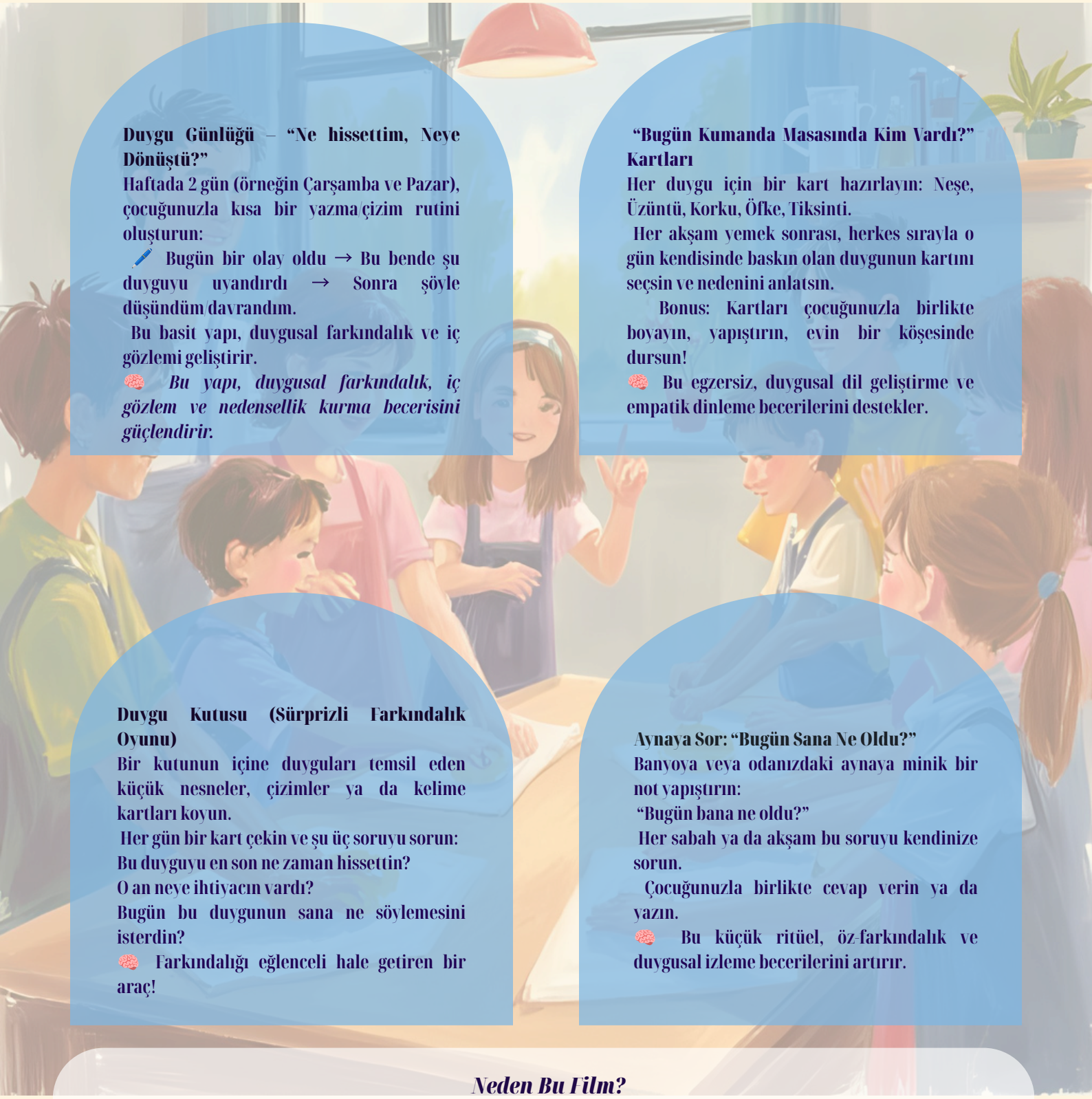
Korku (Fear): Tehlikeyi sezer, hazırlıklı olmamızı ister.

Öfke (Anger): Haksızlığa dayanamaz, sınırlarımızı savunur.

Tiksinti (Disgust): Bizi korur, "bu bana göre değil" dedirtir.

📌 *Not: Hayatı yalnızca neşeyle yönetemeyiz. Bu film, diğer duyguların da neden gerekli olduğunu gösteriyor.*

Aileler İçin Duygularla Bağ Kurma Etkinlikleri



Duygu Günlüğü – "Ne hissettim, Neye Dönüştü?"
Haftada 2 gün (örneğin Çarşamba ve Pazar), çocuğunuzla kısa bir yazma/çizim rutini oluşturun:
🖊️ Bugün bir olay oldu → Bu bende şu duyguyu uyandırdı → Sonra şöyle düşündüm/davrandım.
Bu basit yapı, duygusal farkındalık ve iç gözlemi geliştirir.
🧠 *Bu yapı, duygusal farkındalık, iç gözlem ve nedensellik kurma becerisini güçlendirir.*

"Bugün Kumanda Masasında Kim Vardı?" Kartları
Her duygu için bir kart hazırlayın: Neşe, Üzüntü, Korku, Öfke, Tiksinti.
Her akşam yemek sonrası, herkes sırayla o gün kendisinde baskın olan duygunun kartını seçsin ve nedenini anlatsın.
Bonus: Kartları çocuğunuzla birlikte boyayın, yapıştırın, evin bir köşesinde dursun!
🧠 Bu egzersiz, duygusal dil geliştirme ve empatik dinleme becerilerini destekler.

Duygu Kutusu (Sürprizli Farkındalık Oyunu)
Bir kutunun içine duyguları temsil eden küçük nesneler, çizimler ya da kelime kartları koyun.
Her gün bir kart çekin ve şu üç soruyu sorun:
Bu duyguyu en son ne zaman hissettin?
O an neye ihtiyacın vardı?
Bugün bu duygunun sana ne söylemesini isterdin?
🧠 Farkındalığı eğlenceli hale getiren bir araç!

Aynaya Sor: "Bugün Sana Ne Oldu?"
Banyoya veya odanızdaki aynaya minik bir not yapıştırın:
"Bugün bana ne oldu?"
Her sabah ya da akşam bu soruyu kendinize sorun.
Çocuğunuzla birlikte cevap verin ya da yazın.
🧠 Bu küçük ritüel, öz-farkındalık ve duygusal izleme becerilerini artırır.

Neden Bu Film?

Çünkü...

Hepimiz bazen sadece mutlu olmak istiyoruz. Ama çocuklara ve kendimize şunu hatırlatmamız gerekiyor:
"İçindeki her duygu, senin yanında olmak için orada.
Biri fazla, biri eksik değil. Hepsini anladığında, kendinle dost olursun."

🎈 ***Ve bazen bir çocuğun gözünden bakmak, kalbimizi yeniden hizaya getirir.***

Tatil Dönüşü Gelen Kaygı Dalgası: Genç Bir Kadının Sessiz Krizi

"Her şey yolundaydı... ta ki okul takvimi gelene kadar."

Not: Bu yazı, kurgu bir danışan üzerinden hazırlanmıştır. Gerçek bir vakayı yansıtmaz; ancak terapi odasında sıkça karşılaşılan temaları ve süreci profesyonel bir dille örneklemeyi amaçlar.

Ayça, 22 yaşında bir üniversite öğrencisi. Yaz tatilini ailesiyle şehir dışında geçirip dinlenmiş; ancak kafasının bir köşesinde bitmemiş işler ve ertelenmiş planlar vardı.

Tatil sona erip okuldan ilk resmi mesaj geldiği gün, sabah uyanır uyanmaz yoğun bir fiziksel sıkıntı yaşadı:

– Kalp çarpıntısı
– Hızlı nefes alma
– Göğüste sıkışma hissi

Acile götürüldü. Tıbbi kontroller yapıldı, sonuçlar temizdi. "Strese bağlı" denildi ve eve gönderildi.Ama Ayça için stres orada başlıyordu.

Tatil Yaparken Yüklenen Suçluluk

Yaz boyunca planladığı hiçbir şeye başlayamamıştı:

– Bitirme projesi
– Staj başvurusu
– Okuma listesi

Kendini dinlenmeye bıraktıkça içten içe suçluluk duygusu da büyümeye başlamıştı:

"Herkes çalıştı, sen geç kaldın."
"Bu dönem toparlayamazsın."

Bu suçlayıcı iç ses, panik atakları tetikleyen zemin hâline gelmişti.



Seans Sürecinden Bir Kesit

Terapide ilk adım, fiziksel belirtileri regüle edecek nefes egzersizleriyle başlamak oldu.

Ancak esas ilerleme, suçluluk duygusunu tanımladığı anda geldi:

"Tatil yaparken sanki bir şeyleri ihmal ediyormuşum, görevimi aksatıyormuşum gibi hissettim," dedi.

Bu cümleyle birlikte, danışanın dinlenme hakkını "kazanılması gereken bir ayrıcalık" gibi gördüğü anlaşıldı.

Bir seansta ona şu soru yöneltildi:
"Dinlenmek, kimin izniyle mümkün senin için?"

Uzun bir duraklamanın ardından şöyle yanıtladı:
"Sanırım kimsenin... O yüzden hep bir suç hissiyle geliyor."


NEFES AL
NEFES VER
NEFES AL
NEFES VER
NEFES AL
NEFES VER

“Hocam, Sonuç Ne?” Testi

Hayal et...

Erken bir sonbahar sabahı. Uykundan yeni uyandın. Kendini hiç bilmediğin bir şehirde, ama tanıdık bir şekilde huzur içinde buluyorsun. Elinde sana ait olduğu hissini veren bir harita var. Haritada yalnızca bir yer işaretli:

"Yeniden Başlama Noktası"

Oraya yürümeye karar veriyorsun. Hava serin. Sokaklar sessiz. Adımların yankılanıyor.





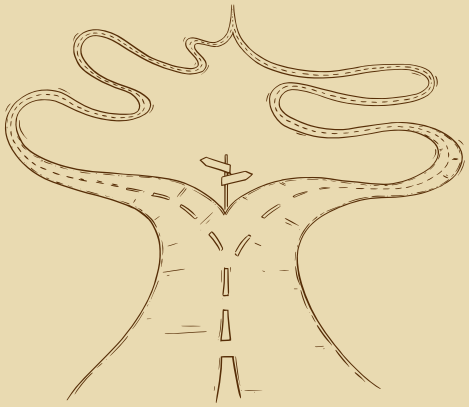
Sorular:

1. Kısa bir yürüyüşten sonra önüne üç yol çıkıyor. Hangisini seçiyorsun?

a) Zaman zaman inişli çıkışlı, taşlarla kaplı bir patika.

b) Sakin ve düz bir toprak yol.

c) Ahşap bir köprüden geçen, altı cam gibi suyla örtülü yol.





2. Yolun sonunda büyük, eski bir bina görüyorsun. Kapısı aralık. İçeri girmeye karar veriyorsun. Kapıdan geçerken aklından ne geçiyor?

a) “Beni burada ne bekliyor acaba?”

b) “Geri dönsem mi?”

c) “Hazırım. Ne çıkarsa karşıma, bakacağım.”





3. İçeri girdiğinde karşına üç farklı oda çıkıyor. Hangisini seçiyorsun?
a) Üzerinde "Haturalar" yazan oda.
b) Üzerinde hiçbir şey yazmayan sade bir oda.
c) Üzerinde "Hayaller" yazan oda.



4. Odanın ortasında tek bir masa var. Üzerinde katlanmış bir not duruyor. Notu açıyorsun. İçinde şu yazıyor:
"Bugün kendin için yapman gereken tek şey..."
Sen bu cümleyi nasıl tamamlarsın?
.....



Ve Cevaplar...

1. Yol Seçimin – İçsel Dönüşümdeki Tutumun

a) Zorluklarla başa çıkmaya alışkınsın. İniş çıkış seni korkutmuyor, ama temkinlisin.

b) Güvenli alanları tercih ediyorsun. Belirsizlik seni rahatsız ediyor olabilir.

c) Cesur ve sezgilerine güvenen birisin. Risk alma eğilimin yüksek.

2. Kapıdan Geçerkenki Düşüncen – Yeniliğe Yaklaşımın

a) Merak odaklısın. Bilinmeze çekiliyorsun.

b) Kararsızlıkla geçmiş arasında gidip geliyorsun. Bazen hareketsizlik seni koruyor gibi hissediyorsun.

c) Hazırsın. Zihinsel olarak yeniliğe kapını açmışsın.

3. Oda Seçimin – Zihnindeki Yönelim

a) Geçmişinle yüzleşmeye hazırsın. Ama nostaljiyle kalmak bazen seni durdurabilir.

b) Henüz netleşmemiş duygularla yaşıyorsun. Belki de şu an, kim olduğunu yeniden keşfetme vaktidir.

c) Umuda ve geleceğe odaklısın. Hayaller seni besliyor, ama eylem aşamasında zaman zaman çekilebilirsin.

4. Yazdığın Cümle – Bugünkü Psikolojik İhtiyacın

Senin yazdığın cümle, şu an seni en çok çağıran ihtiyacını gösterir.

O cümle seni bile şaşırttıysa... belki de tam oradan başlamalısın.

"Yeniden başlamak bazen bir yolculuk değil, sadece yönünü değiştirmektir — içe doğru."

EYLÜL 2025 - ETKİNLİK TAKVİMİ

ÇOCUK ATÖLYESİ

Kaygı Atölyesi (Sanat & Oyun Temelli)
Yaş Grubu: 6–10 yaş

📍 Yüz yüze — Empatik Atölye Alanı
🕑 Tarih & Saat:21.09.2025
13.00-15.30

Okula, sınavlara ya da arkadaş ilişkilerine dair kaygılar çocukların dünyasında sandığımızdan daha büyük yer kaplar. Bu atölyede çocuklar, sanat ve oyun aracılığıyla kaygılarını tanımayı, ifade etmeyi ve başa çıkma yolları geliştirmeyi deneyimler.

Amaç, kaygıyı yok etmek değil; onunla sağlıklı bir ilişki kurmalarını desteklemektir.

SEMİNER

Geçiş Dönemlerinde Zihinsel Dengeyi Korumak

🗣️ Psikiyatrist eşliğinde
💻 Online – İnstagram üzerinden
🕑 Tarih & Saat: 24.09.2025 21.00

Hayat değişimlerle dolu... Bazen okul, bazen iş, bazen de mevsimler bize yeni bir geçiş dönemi getirir. Bu seminerde, değişimin yarattığı belirsizlik ve kaygıyı nasıl daha dengeli karşılayabileceğimizi konuşacağız. Küçük ipuçlarıyla zihinsel esnekliği artırmak ve iç dengeyi korumak mümkün.

Siz de geçiş dönemlerini daha huzurlu yaşamak isterseniz, bu buluşmada yerinizi alın.

📫 **Kayıt & Bilgi için:**
📞 **0 542 118 87 86**
📲 **Instagram: @empatienstitu**


"HER YENİ MEVSİM , İÇİMİZDE YENİ BİR DENGE ARAR"
EYLÜL
2025
PZT SAL ÇAR PER CUM CMT PZR
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30
EMPATİK SOHBETLER DERGİSİ

EMPATIK SOHBETLER





DAYNERGY

Zihin,Enerji ve Bağışıklık Tek kapsülde

COGNİDAY

Zihninin Gücünü Keşfet Beyninizi Geliştirmek İçin tasarlandı

Her sonun yeni bir başangıç olmasını umarak bu yolculukta bize eşlik ettiğiniz için

Birsonraki Sayımızda Görüşmek Üzere...

TEŞEKKÜR EDERİZ