Kasım 2025 Sayı No:03

EMPATİK SOHBETLER

KENDİNE DÖNÜŞ

SESSİZLİKTE BÜYÜYEN PSİKOLOJİK İYİLEŞME



Hayatın Ortasında Durmak

İletişimde Sessizlik

Psikolojik Dinlenmenin Görünmeyen Dinamiği

Çocuğum Büyünce Geçer Mi? Normal mi yoksa Patoloji mi?

İÇİNDEKİLER

1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

4 Sessizliğe Çekilmek: Psikolojik Dinlenmenin Görünmeyen Dinamiği

6 Zamanın Ötesine Çalan Şarkılar

8 Hayatın Ortasında Durmak: Düşünmeden Kalabilmenin Gücü

10 İletişimde Sessizlik: Kopukluk mu, Yenilenme Alanı mı?

14 Beş Duyuda Sessizlik

16 Çocuğum Büyüyünce Geçer mi? Normal mi Yoksa Bir Patoloji mi?

20 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

21 "Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

22 İçselleştirilmiş Gürültü: Sessizlikten Korkan Bir Genç Kadın

23 Hayal Molası: Çocuklarla Düş Kurmak

25 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

26 Kaygı Atölyemizden Köşeler

27 Kasım 2025 – Etkinlik Takvimi

28 Büyümek, Vazgeçebilme Sanatıdır

29 Kasım Ayı Takvimi

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



EDİTÖRLER

Psk. Melike Gümüş

Psk.Erva Gül

KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Canan TANIDIR
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Merve TIRIŞKAN
Uzm. Kl. Psk.

Ömer ÇARKCI
Uzm. Kl. Psk.

Doç. Dr. Hüseyin GÜNAY
Psikiyatrist

Tülay İRFANOĞLU
Uzm. Kl. Psk.

Zehra ERDEM
Sosyolog

Yaren KABAÇIN
Psikolog

Erva GÜL
Psikolog

Melike GÜMÜŞ
Psikolog

Editör'den



Sevgili okur,

Hayatın gürültüsü arasında bazen bir şeyin eksildiğini fark ederiz: Sessizlik.
Oysa sessizlik, boşluk değil; çoğu zaman ruhun kendi sesini duyurma çabasıdır.

Kasım, bu sessizliği en çok hissettiğimiz ay. Günler kısalır, hava ağırlaşır ve biz fark etmeden içimizde bir durgunluk büyür. Bu durgunluk çoğu zaman yorgunlukla karıştırılır. Ama belki de bu, zihnin bize "biraz bekle, toparlan" demesidir.

Bu sayımızda "kendine dönüş" temasını işliyoruz. Sessizlikte büyüyen psikolojik iyileşmeyi, hayatın ortasında durabilmenin gücünü, iletişimdeki sessizliğin her zaman kırılma olmadığını ve duygularını sessizce taşıyan çocukların görünmeyen dünyasını ele aldık.

Belki sen de bu satırları okurken, kendi iç sessizliğini fark edeceksin. Ve bilmeni isterim ki, durmak da bir harekettir. Sessiz kalmak bazen kopuş değil, yeniden bağ kurmanın başlangıcıdır.

Empatik Sohbetler'in Kasım sayısı, sana bu sessizliği korkulacak bir boşluk değil, şefkatle dinlenebilecek bir alan olarak hatırlatmak için hazırlandı. Çünkü inanıyoruz ki, sessizlik bazen en büyük cevaptır.
Seninle bu içsel yolculukta yan yana olduğumuz için mutluyuz.
Keyifli okumalar…

Sevgiyle

Psikolog Ervanur Zeynep Gül & Psikolog Melike Gümüş

Doç.Dr.Hüseyin Günay'dan Notlar

Bu ay Empatik Sohbetler'de kendimize dönüyoruz.
Modern dünyanın sesi hiç kesilmiyor. Bildirimler, konuşmalar, düşünceler, planlar… zihnimiz, sürekli bir yankı odasında dolaşıyor sanki. Ancak insan beyninin derinliklerinde, sessizliğin iyileştirici bir karşılığı vardır: dinlenme ağı (default mode network) adı verilen bir sistem, yalnızca dış uyarılar azaldığında aktif hale gelir.
Bu ağ, beynin "boşta" gibi göründüğü ama aslında kendini onardığı, duygusal deneyimleri sindirdiği, benlik algısını güncellediği alandır.
Yani bazen düşünmemek, zihinsel bir tamir sürecine izin vermektir.

Psikolojik dinlenme, sadece uyumak ya da tatile çıkmak değildir. Bazen bir odada oturup hiçbir şey yapmamak, sessizliğe kendini bırakmaktır.
Beyin, bu anlarda enerji tüketimini azaltır, sinaptik bağlantılar arasındaki "gürültü"yi temizler. Nörobilimsel olarak bu, sinaptik budama ve homeostatik denge süreçlerinin desteklenmesi anlamına gelir.
Kısacası, sessizlik sadece bir eksiklik değil, yenilenme için aktif bir süreçtir.

Zihinsel duraklama anları, çoğu zaman "verimsizlik" olarak görülür. Oysa beynin ön singulat korteks ve insula gibi bölgeleri, bu içe çekilme anlarında daha uyumlu hale gelir; bu da farkındalığı, empatiyi ve öz düzenlemeyi güçlendirir.
Meditasyonun, farkındalık pratiklerinin ya da doğada sessiz yürüyüşlerin iyileştirici etkisi buradan gelir:
Sessizlikte, beynin gürültüyle boğulan sesini yeniden duyabiliriz.

Sessizlik, her zaman uzaklaşmak anlamına gelmez. Bazen bir ilişkide susmak, karşı tarafın duygusuna alan açmaktır.
Nörobilimsel olarak, bu tür "bekleme" anları, ayna nöron sistemini etkinleştirir; karşımızdakinin duygusunu yansıtma ve empati kurma kapasitemiz artar.
Yani konuşmadığımızda bile, bağlantı devam eder — belki de daha derin bir biçimde.

"Kendine dönüş" sadece içe kapanmak değil, kendini yeniden duymak anlamına gelir.
Sessizlik, bazen en yüksek sesli öğretmendir; çünkü o, zihnimizin içinde olup biteni duyulur kılar.
Bu ayki Empatik Sohbetler sayısında, sessizliğin psikolojik, nörobiyolojik ve varoluşsal yönlerine birlikte bakacağız.
Belki de hepimiz, biraz susarak, kendimizi daha iyi duyabiliriz.

Sessizliğe Çekilmek: İçe dönüş ve denge

Modern dünyada yaşamlarımızın temposu hızlandıkça sessizlik neredeyse hepimiz için lüks bir deneyime dönüştü.
Gürültülü bir dünyadan sessizliğe çekilme isteğimiz çoğu zaman bir kaçış gibi görünse de aslında bu durum zihnimizin ve bedenimizin doğal bir denge arayışıdır.Çünkü bazen hayatın hızı, karmaşası ve sesi hepimize çok fazla gelir.
Bedenimiz ve zihnimiz suskunluğa susar. Gevşemek, rahatlamak, dinginleşmek, derinleşmek ve susmak ister.

Sessizlikle temas ettiğimizde ise bedenimiz gevşer, kalbimiz yavaşlar ve nefesimiz derinleşir. Beyin dalgalarımız bile farklı bir ritme geçer. Sinir sistemimiz bir denge hali yakalar. Psikolojide bu evreye durgunluk dönemi ya da bilimsel adıyla "plateau phase" diyoruz. Bu dönem; içsel farkındalıkların sessizce sindirildiği, değişimin görünmeden ilerlediği zamandır.



Ancak burada dikkat etmemiz gereken önemli bir ayrım vardır.
Çünkü her sessizlik iyileştirici değildir. Bazen duygulardan,dünyadan kopup gerçeklikle bağımızı kaybediyor da olabiliriz. Bu kopuk ve korungan modumuzda sessizliğin amacı duygulardan uzaklaşmaktır. İçeride bir donma hali, hissizlik ve dünyadan çekilme vardır. Bu kişilerde sessizlik bir sığınak değil, dış dünyadan koptuğu, uzaklaştığı bir duvar haline gelir. Bu bizim istediğimiz sağlıklı, kendi ile temas eden "farkında" bir çekilme hali değildir.

Sağlıklı bir içe dönüşte kişi duygularla teması sürdürür. İç dünyada kendiyle kalmanın, kendini gözlemlemenin ve akışa bırakabilmenin huzuru vardır. En önemlisi kişi kendini duyar ve duygularının akışkanlığına izin verir.





Yani sessizlik bizim için sadece gürültünün yokluğu olmamalı; zihnin toparlanma, duyguların yumuşama ve ruhun yeniden dengeye gelme alanı olmalıdır.

Peki bu sağlıklı içe çekilmeyi hayatımıza dahil edebilmek için neler yapabiliriz?

- Güne başlamadan önce kısa bir süre sadece nefesimizi dinleyebilir anda kalabiliriz. Bunu yaparken meditatif egzersizlerden veya ibadetlerden faydalanabiliriz.

-Gün arası bir kahvemizi hiç kimseyle konuşmadan sadece tadına ve kokusuna odaklanarak içebiliriz.

- Gün içi kısa yürüyüş de olsa, kendimizi bir müziğe ,podcaste , videoya kaptırmadan sadece rüzgarı hissederek hareket edebiliriz.

- Doğada kısa bir süre "an"da kalmaya çalışabiliriz. Yaprağın damarlarına, kuşların seslerine odaklanabiliriz. Dini karşılığı ile tefekkür, psikolojik karşılığıyla bu "an"da kalma halini günlük rutinlerimizin parçası haline getirebiliriz.

- Kendimize dönüş, bu içe çekilme hali; aslında bir boşluk değil ruhun yenilenme alanı ve farkındalıkların sindirildiği bir dönemdir.
Yani biraz sessizlik; rutin haline getirebilirsek eminim hepimize iyi gelecektir...





Uzm. Kl. Psk.
Tülay
İRFANOĞLU

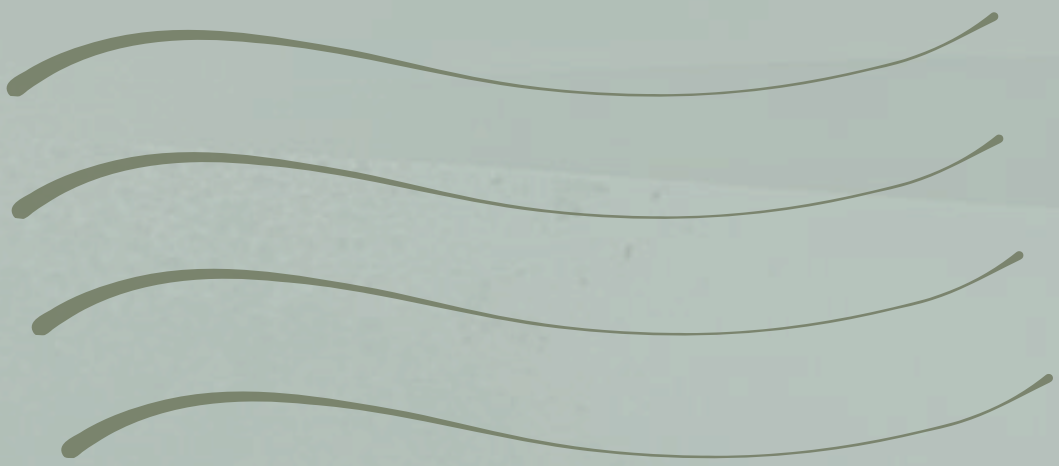
Zamanın Ötesine Çalan Şarkılar
Henüz Doğmamış Sabahlar İçin



Her zaman geçmişi hatırlayıp ona şarkılar yükleriz. Peki ya gelecek? Henüz yaşamadığımız bir gün için müzik seçmek, aslında kalbimizin özlediği hayatı fark etmenin en şiirsel yollarından biridir.

Seni küçük bir yolculuğa davet ediyoruz.

Önce gözlerini kapat ve gelecekte yaşamak istediğin bir günü düşle. Belki deniz kenarında yürüyorsun, belki dostlarınla gülerek sofradasın, belki de kendi evinde kahve kokusuyla güne başlıyorsun.
Bu hayali sahneye eşlik edecek bir playlist hazırla. Seçtiğin şarkılar sadece kulağına değil, kalbine de dokunsun.
Playlistini dinlerken kendine nazikçe sor:
"Gelecekteki halim bu anı yaşıyorsa, bugün benden ne isterdi?"
Sonunda hislerini bir cümleyle not et. Bunu, gelecekteki "sen"in bugünkü haline gönderdiği küçük bir armağan gibi düşün.



Çünkü geleceği düşlemek, aslında kendine inancını tazelemektir. Henüz yaşanmamış günler için şarkı seçmek, "Benim için umut hâlâ var" demektir.

Sevgili okur,
Hayatın içinde hep bir koşuşturma var. Dünle hesaplaşmalar, bugünün telaşları, yarına yetişme çabası... Böyle olunca, çoğu zaman kendi iç sesimizi duymayı unutuyoruz. Bazen kendimize "gerçekten ne istiyorum?" diye sormaya bile cesaret edemiyoruz.

Biz biliyoruz ki sen de zaman zaman böyle hissediyorsun: her şey akıp giderken, içinde bir yerde ufak bir özlemin, sessizce bekleyen bir hayalin olduğunu. İşte bu yüzden sana küçük ama çok kıymetli bir davetimiz var.

Bu sayıda hazırladığımız etkinlikte senden, henüz yaşanmamış bir gün için şarkılar seçmeni istiyoruz. Düşünsene; daha kapısından bile girmediğin bir günü hayal edip ona bir playlist armağan etmek... Bu sadece bir oyun değil, aslında umutla bağ kurmanın çok insani bir yolu.

Belki deniz kokulu bir sabahı düşleyeceksin, belki kahkaha dolu bir akşamı, belki de kendi sessizliğinle baş başa kalabileceğin dingin bir anı. Seçtiğin şarkılar sana sadece eşlik etmeyecek; aynı zamanda kalbinde bekleyen o özlemi büyütecek.

Unutma, bazen iyileşme büyük sözlerle değil, böylesine küçük anlarla başlar. Bir şarkıyla, bir hayalle, bir cümleyle... Biz bu etkinliği hazırlarken çok heyecanlandık; çünkü biliyoruz ki sen de kendine dönmek, geleceğe küçük bir ışık bırakmak için bu çalışmaya kalbinden bir yer ayıracaksın.

Sana şimdiden fısıldayalım: Bu yolculuk bir zorunlulukla değil, içinden gelen bir merakla başlasın. Bir görev gibi değil, kendine vereceğin küçük bir hediye gibi... Biz sadece usulca kapını çalıyoruz."

Belki de geleceğin sana fısıldadığı şarkı, bugün başlamak için bir işarettir.

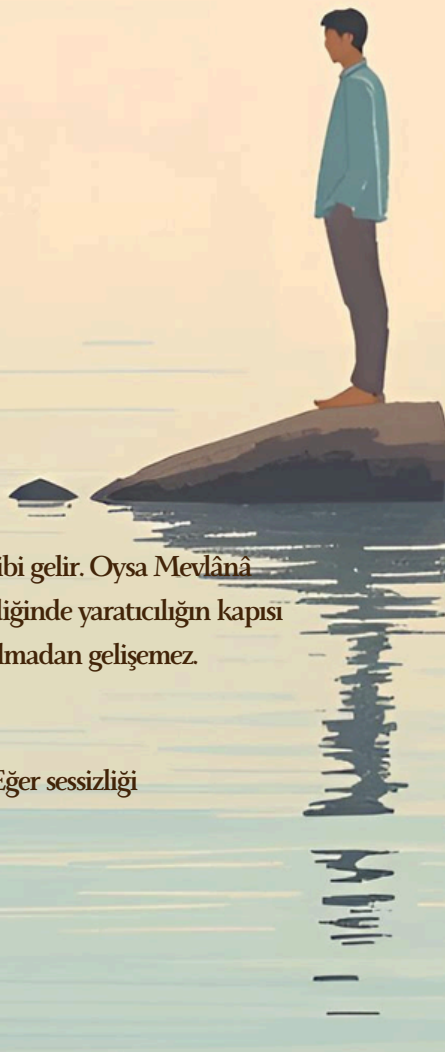


Psk.Erva Gül
Psk.Melike Gümüş

Hayatın Ortasında Durmak: Düşünmeden Kalabilmenin Gücü

Zihin, çoğu zaman hiç susmayan bir konuşmacı gibidir. Gün boyu bize planlar, kaygılar, hesaplar fısıldar. Bu sürekli uğultu, ilk bakışta üretkenlik gibi görünür. Oysa Goethe'nin dediği gibi: "En çok iş yapanlar, çoğu zaman en çok düşünenler değil, en çok duranlardır."

Birçok kişi, zihnini hiç susturmadan meşgul etmenin verimlilik olduğunu sanır. Fakat sürekli düşünen bir akıl, yorulan bir kas gibidir; çalışır ama tükenir. Asıl verimlilik, bazen durabilmekten doğar. Atalarımız boşuna dememiş: "Sakınan göze çöp batar." Fazla düşünmek çoğu zaman işimizi kolaylaştırmaz, aksine içinden çıkılamaz hale getirir.



Ne tuhaftır ki, çoğumuz "boş kalmaktan" korkarız. Sessizlik, sanki zaman kaybıymış gibi gelir. Oysa Mevlânâ yüzyıllar önce şöyle seslenmiştir: "Sessizlik, bazen en gürültülü çığlıktır." Zihin dinlenmediğinde yaratıcılığın kapısı da aralanmaz. Kas nasıl dinlenmeden büyüyemezse, düşünce de arada boşluk bulmadan gelişemez.

Bilge gülümsemiş: "Çünkü söz, düşünceden doğar; düşünce de sessizlikten. Eğer sessizliği kaybedersem, sözü nereden bulurum?"

Aktif sessizlik uygulamaları

Sessizlik yalnızca susmak değildir; bazen bir yürüyüşün ayak seslerinde, bazen kalemin kâğıtla dansında, bazen de hayatın ortasında bir dakikalığına durabilme cesaretindedir.

Yürüyüş: Telefonun çalmadığı, adımların ritmine bırakılmış bir yolculuk.
Yazı: Kâğıda dökülen, kural tanımayan satırlar.
Durma anı: Günün hengâmesinde kendine açtığın küçük bir pencere.
Marcus Aurelius'un dediği gibi: "Kendi içine çekil; çünkü en güvenli sığınak insanın kendi içindedir."

4 adımda "düşüncesizce var olma" pratiği

Dur ve gör.Zihinden geçenleri yargılamadan seyret.
Nefese bağlan. İçine çektiğin havayı, bedeninle birlikte hisset.
Boşluk yarat. Birkaç an için hiçbir şey yapmadan kal.
Yola dön. Gününe devam ederken o dinginliği yanında taşı.

Tıpkı Nasreddin Hoca'nın fıkrasındaki gibi: Komşular sormuş, "Hoca, neden kuyunun başında oturuyorsun?" Hoca cevaplamış: "Suya bakıyorum da, su bana bakınca susuyor, ben de susuyorum." İşte düşünmeden kalmak, bazen suya bakmak kadar basittir.



Hayatın ortasında durabilmek, zamanı boşa harcamak değil; zamanı derinleştirmektir. Düşünmeden kalabilmek, insanın kendisiyle yeniden tanışmasının bir yoludur.
Konfüçyüs'ün sözüyle bitirelim: "Sessizlik, gerçek dosttur; asla ihanet etmez."

Uzm. Kl. Psk.
Ömer
ÇARKCI



İletişimde Sessizlik: Kopukluk mu, Yenilenme Alanı mı?

Birini tanımak bir şehri keşfetmek gibidir. Bilmediğin sokakları tanımaya keşfetmeye öğrenmeye başlarsın. Bazen o sokaklarda kaybolursun ama vazgeçmez keşfetmeye merakla devam edersin. İlişkilerde bir keşif alanıdır ne kadar sabırlı olduğumuz ne kadar değer verdiğimiz beklentilerimizin ne olduğunu anlatma çabası içinde olduğumuz bir yerdir.

İlişkilerde incindiğimizde, anlaşılmadığımızı ya da yalnız bırakıldığımızı hissettiğimizde kalbimiz kendini korumak için kapanır. O anda ilişkide mesafe ve karmaşa başlar. Acaba beni sevmekten vazmı geçti , benden sıkıldı mı, başkası mı var, Eyvah ! ilişkimiz bitiyor gibi aklımızdan bir sürü soru kalabalığı geçebilir.

Çünkü insan, görülmek, duyulmak ve yanında birinin olduğunu hissetmek ister. Özellikle kaygılı bağlanan bireylerde, ilişkideki sessizlik daha kolay tetiklenmeye neden olabilir. Bu yüzden çiftlerin birbirlerinin iletişim dilini anlaması çok önemlidir. İhtiyacımızı açıkça ifade edebilirsek, birçok sessizlik fırtınaya dönüşmeden geçebilir.

Sessizlikten sonra gösterilen saygı ve şefkat, bağları güçlendirebilir. Önemli olan, niyeti ve ilişkiye verilen emeği görebilmektir. Çünkü bazen bir aile yemeğinde ya da akşam sohbetinde çöken sessizlik, her zaman uzaklaşmak anlamına gelmez; doğru okunduğunda, ilişkileri derinleştiren bir köprüye dönüşebilir.

İlişkilerde sessizlik üzerine düşündüğümüzde, çoğu zaman “acaba karşı taraf ne hissediyor?” diye merak ederiz. Onun zihnini okumaya çalışmak yerine, biraz alan tanıyabilsek belki ilişki çok daha sağlıklı bir hale gelebilir. Çünkü genellikle çiftler kaygıyla hareket eder ve bu kaygı, paniği beraberinde getirir.

Asıl önemli olan, o alanı verdikten sonra hissettiklerimizi nasıl paylaştığımızdır. İşte bu noktada kaliteli sessizlik ile iletişimsizlik arasındaki fark belirir. Kaliteli sessizlik, iki insan arasındaki bağı güçlendiren, düşünmeye ve anlamaya alan tanıyan bir süreçtir. İletişimsizlik ise duygusal uzaklığın ve kopukluğun habercisidir.



Araştırmalar, sessizliğin bir eksiklik değil; aksine, duygusal bağları güçlendiren bir unsur olduğunu gösteriyor. İlişkilerde paylaşılan sessizlik anları çoğu zaman huzurlu bir yakınlık yaratabilir. Örneğin, biri kitap okurken diğerinin sessizce çalışması gibi...

2024 yılında Motivation and Emotion dergisinde yayımlanan bir araştırmada, Reading Üniversitesi'nden psikolog Netta Weinstein ve ekibi, partnerlerin sessizlik deneyimlerini incelemiştir. Bulgulara göre sessizliğin anlamı, nedenine ve o anki duygulara bağlı olarak değişmektedir. Özellikle içsel bir huzurdan doğan sessizlikler, ilişkilerde rahatlık, sakinlik ve duygusal doyum hissini artırmaktadır.

Paylaşılan sessizlikler, genellikle ilişkisine güvenen ve gidişatından kaygı duymayan kişiler için rahatlatıcı olur. Partnerler arasındaki dinamik burada belirleyicidir. Bağı güçlü olan çiftler sessizlikten rahatsızlık duymaz, birlikte geçirilen sakin anların keyfini çıkarabilir.

Bir ilişkide iki insanın sessizliği huzurla paylaşabilmesi, ilişkinin sağlam temellere dayandığının göstergesidir. Bu anlarda kelimeler azalsa da, mimikler, bakışlar ve küçük davranışlar birbirini daha iyi anlamayı sağlar.

Diyelim ki Ayşe ve Ali tartıştıktan sonra konuşmazlar. Ali bu sessizliği öfke olarak yorumlarken, Ayşe sadece zihinsel olarak toparlanmaya çalışıyordur. Sessizlik bazen kırgınlığın, bazen de yorgunluğun sessiz çığlığıdır.

Sessizliği anlamanın ilk adımı, sözsüz işaretleri fark etmektir: kaşların çatılması, göz temasından kaçınmak, fiziksel mesafe koymak... Bu anlarda duygular konuşmasa da beden konuşur.
Önemli olan, sessizliğin hangi mesajı taşıdığını paylaşmak ve ihtiyacımızı açıkça ifade etmektir. Böylece her iki taraf da birbirinin iletişim tarzına saygı duyar, ilişki içinde alan açmayı öğrenir. Çünkü sağlıklı iletişim, iki tarafın da "ben bu ilişkide kalmak istiyorum" diyebilmesidir.



Sessizlik çoğu zaman duygusal bir tepkidir. Peki arkasında ne var?

- Öfke ve kırgınlık: Tartışmalar sonrası kendini koruma mekanizması
- Yorgunluk ve stres: Zihinsel olarak yorulmuş bireyin geri çekilmesi
- İçsel düşünme ve farkındalık: Kendi duygularını işlemek için kısa süreli yalnız kalma ihtiyacı



Örneğin, Sinan iş yerinde stresli bir günün ardından partneriyle konuşmayı erteliyor. Partneri bunu ilgisizlik olarak görebilir, oysa Sinan sadece zihnini toparlamaya çalışıyordur. Eğer "Bugün biraz zor bir gündü, dinlenmeye ihtiyacım var. Birazdan konuşalım mı?" diyebilse, partneri de empatiyle alan açabilir.

Sağlıklı iletişim, duyguların yargılanmadan ifade edilebildiği bir alan yaratmaktan geçer. Partnerimizin o anda ihtiyacının dinlenilmek mi, yoksa sadece sarılmak mı olduğunu fark etmek; ilişkide gerçek anlayışın kapısını aralar.

Sessizliği Bağa Dönüştürmek

Sessizlik, ilişkilerde yanlış yorumlandığında gerginlik yaratır. Ama doğru yaklaşıldığında bir bağa dönüşebilir.

Zaman tanıyın: Her bireye duygusal işlem süresi verin

Sessiz empati uygulayın: Partnerin sessizliğine saygı gösterin

Alternatif ifade kanalları kullanın: Yazılı mesaj veya kısa notlarla hislerinizi paylaşın

Birlikte Sessiz Zaman Geçirme Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?

Ortak Sessiz Aktiviteler

Kitap okumak, doğada yürüyüş yapmak, kahve içmek ya da puzzle yapmak gibi etkinlikler, çiftlerin sessizliği paylaşmasına yardımcı olur. Fazla konuşma gerektirmeyen bu anlar, zamanla sessizliği doğal ve huzurlu bir alışkanlığa dönüştürür.

Ekransız Zamanlar

Telefon ya da televizyon olmadan geçirilen sessiz dakikalar, partnerler arasındaki gerçek bağı güçlendirir ve anda kalmayı kolaylaştırır.

Duygusal Paylaşımlar: Sessiz zamanların ardından "Bu sessizlik bana ne hissettirdi?" sorusunu paylaşmak, hem deneyimi derinleştirir hem de duygusal bağı güçlendirir.



Planlı Sessizlikler: Haftada bir kısa süreyle sessizlik pratiği yapmak, bu alışkanlığı yavaşça geliştirmeye yardımcı olur. Süreyi zamanla arttırmak, sessizliği bir rutine dönüştürmenin en sağlıklı yoludur.

Meditatif Aktiviteler: Yoga, nefes egzersizleri veya mindfulness çalışmaları, sessizliği paylaşırken huzur ve rahatlık hissini artırır. Bu pratikler hem stresi azaltır hem de sessizliği bir gevşeme alanına dönüştürür.



İnsan, kronik stres altındayken içe kapanır. Burada önemli olan, karşımızdakinin varlığını unutmadan süreci nasıl yönettiğimizi fark etmektir. Kendi ihtiyaçlarımızı ve partnerimizin ihtiyaç alanını tanıdıkça, ilişki de bizimle birlikte gelişir ve dönüşür.

Davranışlarımızın birbirimizi nasıl etkilediğini fark ettiğimizde, gerçekten "görmeye" ve "duymaya" başlarız. Araştırmalar, tartışma sırasında kısa bir mola verip 30 dakika ayrı kalan çiftlerin, geri döndüklerinde daha sakin ve iletişime açık olduklarını göstermektedir. Bazen uzaklaşmak değil, nefes almak gerekir.

Sessizlik, çoğu zaman yanlış anlaşılır. Oysa doğru kullanıldığında, duygusal farkındalığı artıran ve bağları güçlendiren bir alan olabilir. Önemli olan, birbirimizin sessizlik dilini anlamak, ihtiyaç duyduğunda alan vermeyi bir kopuş değil, sevginin olgun bir biçimi olarak görebilmektir.

Yaşadığımız ilişki, her gün keşfettiğimiz, onardığımız büyülü bir ülkeye dönüşebilir.

Schopenhauer'in Kirpi benzetmesi anlamlıdır: Kirpiler çok üşüdüklerinde birbirine yaklaşır ama fazla yakınlaştıklarında dikenleri birbirini acıtır. Bu yüzden birbirimizi incitmeyecek kadar uzak, yalnız kalmayacak İlişkiler tam olarak böyle bir mesafede bir dengede var olur. Bu nedenle en olgun ilişki insanın hem biz hem de ben olabildiği ilişkidir.



Kaynakça
Gottman, J. M., & Silver, N. Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi
Rosenberg, M.2(2013). Şiddetsiz iletişim İstanbul:Kaknüs yayınları

Uzm. Kl. Psk.
Merve
TIRIŞKAN

Beş Duyuda Sessizlik



Uygulama: "Beş Duyuda Sessizlik"
(Evde, işte veya gün içinde kolayca uygulanabilir)

Amaç: Zihinsel gürültüyü fark etmek, düşünmeden kalabilmek ve kısa sürede psikolojik dinlenme sağlamak.

Süre: Yaklaşık 10-15 dakika
Uygulama Öncesi Hazırlık:
Sessiz bir ortam seç. (Oda, balkon, parkın sakin bir köşesi olabilir.)
Telefonunu sessize al.
Rahat bir pozisyonda otur ya da uzan.
Niyetin şu olsun: "Bu süre boyunca hiçbir şeyi çözmeyeceğim, sadece gözlemleyeceğim."

1. Duyusal Farkındalık (3 Dakika)
Gözlerini kapat ve sırayla beş duyuna odaklan:
Ne duyuyorsun? (Uzak bir ses, rüzgâr)
Ne hissediyorsun? (Ayağının yere değdiğini, elinin sıcaklığını fark et.)
Ne kokluyorsun, ne tadıyorsun, ne görüyorsun?
Zihnin geçmişe ya da geleceğe gittiğinde, nazikçe duyularına geri dön.

2. Düşünceleri İzleme (5 Dakika)
Zihnine gelen düşünceleri bastırmadan sadece fark et.
Her düşünceyi bir bulut gibi hayal et.
Geliyor, geçiyor.
Sen sadece gökyüzüsün, düşünceler o gökyüzünde süzülen bulutlar.
"Düşünceleri susturmak değil, onların gelip geçmesine izin vermek zihinsel özgürlüktür."

3. Sessizlikte Kalma (5 Dakika)
Şimdi hiçbir şey yapma.
Sadece nefes al.
Düşünce geldiğinde "tamam, geçsin" de.
Bu beş dakika boyunca sessizliğin kendisini deneyimle.
Sessizliğin içinde rahatsızlık hissedersen, bu normaldir.
O rahatsızlık aslında zihnin boşlukla tanışma sürecidir.

4. Kapanış Notu (2 Dakika)
Etkinliğin sonunda kendine şu soruları sor:
• Sessizliğin içinde en çok neyi fark ettim?
• Zihnim mi sustu, yoksa ben onun sesini duymamayı mı seçtim?
• Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?
İstersen bu cevapları kısa notlar hâlinde yaz.
Bu, içgörünün kalıcılığını artırır.

Birçoğumuz "dinlenmek" deyince uyumayı, bir tatil yapmayı ya da sessiz bir ortama gitmeyi düşünürüz.. Oysa psikolojik dinlenme, dışsal sessizlik kadar içsel sessizlikle ilgilidir.
Yani koşuşturmanın ortasında birkaç dakikalığına "durabilmek".
Durmak, kaçış değildir; Durmak, "kendimle yeniden bağlantı kuruyorum" demektir.
Zihin, bazen çözüm üretmek yerine durmayı ister.
Ve o kısa duraklamalar, yoğun stresin etkisini azaltır, odaklanmayı artırır, duygu düzenlemeyi kolaylaştırır.

Sessizlik, bir "hiçlik" değil, farkındalığın doğduğu alandır.
Kimi zaman hiçbir şey yapmamak, en derin psikolojik eylemdir.

"Hayatın ortasında durabilmek, kaybolmadan devam edebilmenin en sakin yoludur."



Modern yaşam, zihni sürekli açık bırakan görünmez bir gürültüye dönüştü. Her an düşünmeye, üretmeye, planlamaya ve yanıt vermeye çağrılıyoruz. Zihnimiz bir bilgisayar gibi aralıksız çalışıyor; oysa hiçbir sistem, sürekli "açık" kalmaya dayanmaz. İnsan zihni de öyle.

Sessizlik, bu yüzden bir lüks değil, bir ihtiyaçtır.

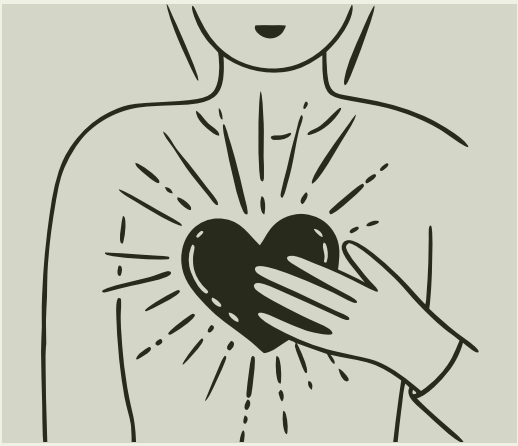
Psikolojik dinlenmenin en derin biçimi, bazen hiçbir şey yapmadan kalabilmektir.

Sessizlik, düşünceleri bastırmak değil, onların akışını izlemeyi öğrenmektir.

Düşünmeden kalmak, düşünememek değil — düşüncenin seni yönetmediği bir alanı deneyimlemektir.

Sessizliğin içinde fark edilir bir şey vardır:
Ruh, acele etmiyordur.
Hiçbir şey çözülmek zorunda değildir.
Her şey yalnızca olduğu gibi kalabilir.
Ve belki de tam bu anda, insan kendiyle barışmanın ilk kıvılcımını hisseder.
Çünkü hayatın ortasında durabilmek, "hiçbir şey yapmadan da tamamım" diyebilme cesaretidir.





Sessizlik, dış dünyanın sustuğu ama iç dünyanın konuştuğu bir alandır.

Bir aynadır — bazen yorgunluğumuzu, bazen direncimizi, bazen de özümüzü gösterir.

Psikolojik dinlenme, bu aynaya bakabilme olgunluğudur.

Belki bu yüzden en derin yenilenme, bir müzikte değil bir sessizlikte; bir kalabalıkta değil bir durakta gerçekleşir.

Hayatın tam ortasında, düşünmeden kalabilmeyi seçtiğimiz o kısa anlarda, ruh kendi ritmini yeniden bulur.

Psk. Yarengül Kabaçın

Çocuğum Büyüyünce Geçer mi?

Normal mi Yoksa Bir Patoloji mi?



Toplumumuzda bazı kalıplaşmış yanlış inançlar var. Mesela bunlardan biri "erkek çocuk geç konuşur", "zeki çocuk hareketli olur" gibi. Ya da "çocukların çekingen ve kaygılı olması normaldir büyüyünce geçer" gibi.Ancak bunlar günümüzdeki bilimsel gerçeklerle uyuşmamaktadır.

Halen bu yanlış inançlar nedeniyle çocuklarda bazı tanılar geç konuyor ve çocukların zamanında tedavi ile düzelecek birçok belirtisi kronikleşmiş oluyor.

Peki bazı belirtiler ne zaman normal sınırlarda ne zaman bir patoloji olur? Eğer bir belirti çocuğun veya ailenin işlevselliğini etkiliyorsa veya bir belirti çocuğun yaş dönemine göre uygunsuz ise bir patolojinin göstergesi olabilir. Böyle bir çocuk biz uzman tarafından mutlaka değerlendirilmelidir. Burada küçük yaşlarda ailelerin ve toplumun normalleştirdiği ama aslında bir sıkıntı olabilecek bazı patolojilerden söz edeceğim.

Bunlardan en önemlisi "otizm spektrum bozukluğu". Otizm denince birçok kişinin aklına gelen ağır belirtileri olan çocuklardır ancak otizm bir spektrum bozukluğudur yani her çocuğun belirti şiddeti ve belirtilerinin şekli birbirinden farklı olabilir. Ama en kısa özetle otizm, içe dönüklük, sosyal iletişim ve dil becerilerinde gerilik ve tekrarlayıcı hareketlerle karakterize bir hastalıktır. Eskiden iyileşmeyen hayat boyu süren kronik bir hastalık olarak düşünülürdü ancak günümüzde erken yaşta tanı konup doğru tedavi alan birçok çocuk bu tanıdan kurtulmaktadır.



Peki ne zaman endişelenelim:

·Eğer bir çocuk seslendiğinizde bakmıyorsa
·Verdiğiniz komutları yapmıyorsa
·Sizinle oynamak için sizi oyuna çağırmıyorsa
·İşaret parmağı ile nesneleri işaret etmiyorsa
·Hoşuna giden bir durumu/anı sizinle paylaşmak için yanınıza gelmiyorsa, sadece çıkarları için yanınıza geliyorsa,
·Daha çok yalnız oynamayı tercih ediyorsa, diğer çocuklara ilgisi yoksa
·Oyuncaklarla anlamlı oyun kurmuyor ve taklit yapmıyorsa
·Konuşması gecikmişse
·Bazı takıntılı, tekrarlayıcı hareketleri (kollarını çırpma, kendi etrafında dönme, parmak ucunda yürüme gibi) varsa

Otizm spektrum bozukluğu açısından mutlaka bir çocuk ve ergen psikiyatristi tarafından değerlendirilmelidir.

Sağlıklı gelişen küçük bebekler 9 aylıktan itibaren ismine bakar, yürüyen bir bebek birçok komutu anlar ve yapar. Bebekler insanlardan ilgi bekler ve oyun ister, yalnız başına olmayı tercih etmezler. Sık sık insanların yüzüne bakıp uzun göz kontağı kurarlar. "cee" gibi oyunlara tepki verirler ve oyunu sürdürmeye çalışırlar. 18 aylıktan itibaren basit sembolik oyunları oynayabilirler (örneğin oyuncak plastik fincandan çay içiyormuş gibi yapma, ya da oyuncak bebeğine oyuncak biberon ile süt verme gibi). Bir yaşında tek kelimeler başlar ve iki yaşında iki kelimeli basit cümleler başlar, üç yaşa gelindiğinde bir bebek 3-4 kelimeli cümleler kurabilir. Bu alanlarda gelişiminde gecikme olan bebeklerin mutlaka bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekir.



Son yıllarda çok küçük yaşlardan beri ekran maruziyetinin çok olduğunu görüyoruz. Sağlıklı olanı 3 yaş altındaki bebeklerin hiç ekrana maruz kalmamalarıdır. 3 yaşın altında ekran süresi arttıkça bebeklerin gelişiminde ciddi aksamalar gözlemekteyiz.

Diğer bir durum fazla hareketlilik, dürtüsellik ve dikkatsizlik. Küçük çocuklar keşfetmeyi sever, merak eder ve genelde uzun süre bir yerde oturamazlar. Yaş büyüdükçe dikkat süresi artar ve bir oyunda daha fazla kalabilirler ve yaşıtlarıyla karşılıklı bir oyunu sürdürebilirler. Bir çocuk çok fazla hareketliyse bu hareketlilik kaza riski oluşturuyorsa, hareketlilik ve dürtüsel davranışlardan dolayı oyunları sürdüremiyor ve akranlarıyla ve ebeveynleriyle uyumsuzluk ve geçimsizlik yaşıyorsa bu durum "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu" belirtisi olabilir.



Böyle çocuklar sık sık kaza geçirir, yaralanır, uyumsuzluk nedeniyle sık kreş değişiklikleri olur, ebeveynleri tükenmiş olur. Bu çocukların ebeveynleri sürekli çocuğu uyarma ve çocuğa bağırma hatta çocuğa fiziksel şiddet uygulama gibi istemedikleri ebeveynlik tutumları içinde bulurlar kendilerini. Toplumdan izole olurlar ve eşler arasında da evlilik uyumuyla ilgili problemler artar. Kreşten öğretmenlerden çocuğun hareketliliği ve dürtüsel ve uyumsuz davranışları ile ilgili bir geribildirim geliyorsa bu durum ciddiye alınmalıdır ve bir uzman tarafından değerlendirilmelidir.



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ama zamanında tedavi almamış çocuklar ilerleyen yıllarda daha uyumsuz, akademik başarısı ve özgüveni düşmüş, sınıf içinde günah keçisi olmuş, ebeveynleri tarafından sürekli eleştirilen ve mutsuz çocuklar haline gelir. Bu nedenle erken tanı ve uygun tedavi çok önemlidir.



Gerekli tedavinin yanında belirtileri en aza indirmek için ailelere düzenli ev kuralları, ev kurallarının anne baba arasında veya bir günden diğer güne değişmeden tutarlı uygulanması, erken saatlerde uyku rutinleri, düzenli sportif aktivite, ekran süresinin çok kısıtlı olmasını ve sıkı bir şekilde denetlenmesini önermekteyiz.



Üçüncü ve son bahsetmek istediğim konu kaygılar ve kaygı bozuklukları. Belli yaş dönemlerinde çocuklarda normal olarak saydığımız korkular vardır. Mesela küçük bebekler yüksek seslerden korkar, 4-6 yaş arası çocuklar canavar gibi, çizgi film ya da bilgisayar oyunlardaki kötü karakterler gibi hayali karakterlerden korkar, ilkokul yaşındaki çocuklar yaralanmaktan ve ebeveynlerine kötü bir şey olmasından korkar, ergenler sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilmekten korkar. Bunlar gelişim dönemine göre beklediğimiz kaygı/korkulardır. Peki bunlar bir patoloji midir?

Burada kaygının şiddeti, süreğenliği, çocuk ve ailesinin hayatını ne kadar etkilediği önemlidir. Eğer bir çocuk kaygılardan dolayı gündüz vakti bir odadan diğerine yalnız geçemiyorsa, kaygıdan dolayı okula gidemiyorsa, anne-babasından ayrılamıyorsa, derslere odaklanamayıp sürekli zihninde olumsuz olayları düşünüp stres yaşıyorsa, bir ergen sosyal ortamda hissedeceği kaygıdan dolayı sosyal etkinliklere gitmekten kaçınıyorsa o zaman bu bir patolojidir ve değerlendirilip tedavi edilmesi gerekir.

Bilimsel çalışmalar anksiyete (kaygı) bozukluklarının küçük yaşlardan başlayıp erişkinliğe doğru kronik bir seyir izlediğini göstermektedir. Dolayısıyla "çocuktur büyüdükçe kaygısını/korkusunu yener, daha cesur olur, çekingenliğini atlatır" bakış açısı yanlıştır. Ne kadar erken fark edilip destek alınırsa bu çocuklar için hayatlarının geri kalanında yaşam kaliteleri artacaktır, duygusal ve sosyal gelişimleri daha doğru ilerleyecektir.

Burada ebeveynlere ancak genel önerilerde bulunabilirim çünkü her çocuk biriciktir ve ihtiyaçları ve çalışılacak terapi şekli de çocuğa göre değişecektir. Ama genel olarak, ebeveynlerin kaygılı davranışları ve kaygıdan dolayı kaçınma davranışlarını desteklememesini, çocuğu cesur davranışlar için cesaretlendirmesi ve ödüllendirmesini, ev ortamında çocuğa sorumluluklar vererek öz güvenin ve yetkinlik duygularının arttırılmasını, çocuğun bazı kararları kendi alabilmesi için teşvik edilmesini, ebeveynlerin çok eleştirel ve cezalandırıcı olmamalarını önerebilirim.



"Çocuktur geçer, alışır, zamanla atlatır" demeyelim çok geç olmadan bir uzmana danışalım. Erken tanı ve müdahale tıbbi hastalıklarda olduğu gibi ruhsal hastalıklarda da hayat kurtarıcı olabiliyor. Belirtiler kötüleşmeden, çocuğun kişiliği etkilenip kalıcı hasarlar oluşmadan bir uzmana danışmak önemli...

Prof. Dr. Canan
TANIDIR
Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi

Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

Bazen günün koşuşturması içinde kendi sesimizi duymayı unuturuz. Küçük bir duraklama, hafif bir nefes, içimizde saklı kalan dinginliği geri çağırabilir. Bu köşede sana "oh be" dedirtecek, kolayca yapabileceğin dört küçük öneri var. Kendine birkaç dakikalık alan aç; belki de tam ihtiyacın olan şey bu.

Unutma, bazen en büyük rahatlama küçük anların içinde saklıdır.

"Şu An" Fotoğrafı

Telefonunun kamerasını aç, etrafında sana huzur veren tek bir detayı fotoğraflayıp kaydet. O kare, aslında gözden kaçırdığın bir "şimdi" hatırası olacak.

Pencere Molası

Bir pencerenin önüne geç, dışarıya bak. Gökyüzünü, bulutları, sokaktaki küçük ayrıntıları izle. Hiç yorum yapmadan sadece gör. Bedenin ve zihnin, fark etmeden yavaşlayacak.

İçinden Gelen Not

Bir post-it ya da küçük bir kâğıt al. O an kendine söylemek istediğin tek cümleyi yaz. (Örneğin: "Bugün yeterince iyiyim"). Gözünün göreceği bir yere yapıştır.

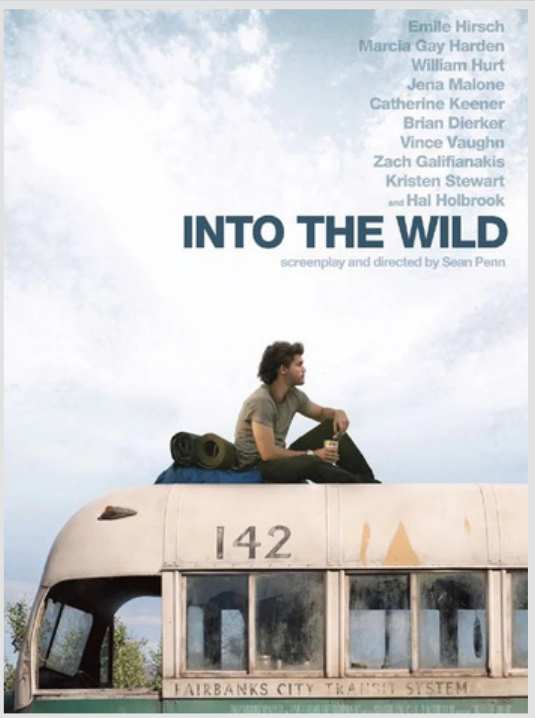
3 Dakikalık Sessizlik Çayı

Çayını ya da kahveni al, hiçbir şeyle uğraşmadan sadece kokusuna ve sıcaklığına odaklan. Yudumladıkça zihninden geçenleri fark et, yargılamadan bırak.

"Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

Into the Wild - Sessizlikte Kendini Bulmak

"Bazen en uzun yolculuk, kendimize yaptığımızdır."



Bir noktada hepimiz "Ben kimim?" sorusunu fısıldarız kendimize. Into the Wild, bu sorunun peşinden cesaretle giden bir gencin hikâyesi. Christopher McCandless, hayatını kolaylaştıracak her şeyi arkasında bırakıp doğanın içine yürür. Onun yolculuğu aslında hepimizin içindeki gizli isteği hatırlatır: Sessizlikte kendimizi bulma arzusu.

Film bize doğanın iki yüzünü gösteriyor: Bir yandan huzur, saflık ve özgürlük; öte yandan yalnızlığın ağır yükü. Yalnız kalmak, romantik bir seçim gibi görünür ama aslında en derin yüzleşmedir. Çünkü sessizlikte insan, kalabalıkta susturduğu bütün sorularla baş başa kalır.

Peki McCandless'in yolculuğu bir kaçış mıydı, yoksa bir buluş mu? Belki ikisi de... Toplumdan kopmak, ona ağır gelen yüklerden uzaklaşmaktı; ama kendine yaklaşmak için çıktığı bu yolculuk, ona insanın en büyük ihtiyacını da gösterdi: Paylaşmak.

Film, şu gerçeği fısıldıyor: "Mutluluk, paylaşıldığında gerçek olur."

Film bize aslında çok yalın üç şeyi hatırlatıyor: Yalnızlık bir kayıp değil, aynadır; insan sessizlikte kendi yüzünü daha net görür. Doğa ise yalnızca huzur değil, aynı zamanda sınavdır; bize hem sakinliği hem de sınırlarımızı gösterir. Ve en önemlisi, bağ kurmak vazgeçilmezdir; çünkü en derin keşif bile birine anlatıldığında anlam bulur.

Peki sen hiç düşündün mü...
Kendi sessizliğinde yüzleşmekten çekindiğin neler var?
Doğa sana hangi yönünü daha çok hatırlatıyor: dinginliğini mi, sınavlarını mı?
Paylaşamadığın bir deneyim ya da duygu, içindeki yolculuğu nasıl değiştiriyor?

İçselleştirilmiş Gürültü: Sessizlikten Korkan Bir Genç Kadın

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.

Deniz, 27 yaşında, kariyerine odaklanmış bir danışan. Günleri toplantılar, raporlar, yeni projeler ve sosyal etkinliklerle dolu. Arkadaşları onu "hiç yerinde duramayan, hep bir şeyler üreten" biri olarak tanımlıyor. Ancak o, kendi içinde çok farklı bir şey yaşıyor.

Son aylarda dikkatini çeken bir durum var: Ne zaman yalnız kalsa ve sessizlik çöktüğünde, kalbinin hızla çarptığını hissediyor. Televizyonu açmadan, telefonuna bakmadan ya da bir işle meşgul olmadan durduğunda derin bir kaygı geliyor. Sessizlik, onun için rahatlatıcı değil; sanki görünmez bir tehdit gibi.



Sessizlikten Kaçış

Deniz'in hayatı aslında sürekli "kaçışlarla" örülmüş. İş temposu ağırlaştığında yeni kurslara yazılmış, boş zamanlarında sürekli dışarı çıkmış, evde olduğunda da kendini sosyal medyanın bitmeyen akışına bırakmış. Çünkü sessizlik onun için yüzleşmek anlamına geliyor. Sessizlikte, kalbinin içinden geçen ama uzun süredir bastırdığı sorularla kalakalıyor:

"Gerçekten mutlu muyum?"

"Bu tempo bana mı ait, yoksa başkalarının beklentisine mi?"

Seans Sürecinden Bir Kesit

Terapiye başladığında ilk cümlesi şöyle olmuştu:

"Benim sorunum yok, sadece boş durmaya dayanamıyorum."

Oysa birkaç hafta içinde ortaya çıkan tablo şuydu: Deniz, sessizliği kaygıyla özdeşleştirmişti. Çocukluğunda evde "boş oturan" insanlar hep eleştirilirdi. Dinlenmek, "zaman kaybı" gibi görülürdü. Bu yüzden sessizlik onun zihninde değersizlikle eşleşmişti.

Bir seansta şu soru soruldu:

"Eğer sessizlik sana bir şey söyleyebilseydi, ne derdi?"

Uzun bir duraksamadan sonra, "Belki de... beni olduğum gibi kabul et derdi" dedi.

İlerleme Adımları

Deniz'in sürecinde küçük ama önemli adımlar atıldı:

Günün bir bölümünü "zorunlu sessizlik" yerine "seçimli sessizlik" olarak ayırmak.

Sessizlik anında kaygı yükseldiğinde, önce nefesini fark etmek.

"Dışarıya gösterdiğim ben" ile "içimde hissettiğim ben" arasındaki farkı yazmak.

Kendini meşgul etme ihtiyacını fark ettiğinde, en az 5 dakika hiçbir şey yapmadan oturmak.

Bu noktada belki sen de kendine şu soruları sorabilirsin:

Sessizlik benim için ne ifade ediyor: huzur mu, yoksa kaygı mı?

Boş kaldığımda kendimi hangi düşüncelerden uzak tutmaya çalışıyorum?

Dinlenmeyi kendime ne kadar hak görüyorum?

Sessizliğe küçük küçük alan açsam, bana hangi ihtiyaçlarımı fısıldar?

Hayal Molası: Çocuklarla Düş Kurmak



Bir varmış, bir yokmuş...
Uzak bir ormanda, rengi diğerlerinden farklı olan küçük bir kaplumbağa yaşarmış. Onun kabuğu masmaviymiş. Ormandaki diğer kaplumbağalar bu farklılığı anlamlandıramaz, bazen onunla dalga geçer, bazen de oyunlarına çağırmazlarmış.

Küçük kaplumbağa bu yüzden sık sık üzülür, kabuğunun içine çekilir, odasında yalnız başına oynamayı tercih edermiş. Kabuğu onun için bir kale gibiymiş; orada güvende hisseder ama aynı zamanda yalnızlaşırmış.

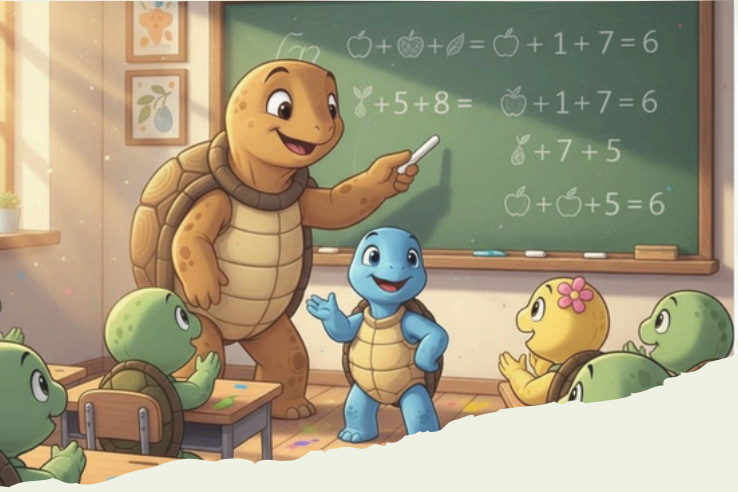
Bir gün okul açılacakmış. Küçük kaplumbağa hem çok heyecanlı hem de çok endişeliymiş.
"Ya benimle alay ederlerse? Ya öğretmen bana soru sorarsa? Ya hiç arkadaşım olmazsa?" diye düşünmüş.

Karnı ağrımaya başlamış ve annesine dönüp: "Anneciğim, bugün okula gidemem, karnım ağrıyor," demiş.
Annesi gülümsemiş, onu kucaklayıp: "Cesur olmak demek korkmamak değildir. Cesur olmak, korkuna rağmen adım atmaktır. Merak etme, ben seninle geleceğim," demiş.
Okulun kapısından girince korkuları sanki gerçek olmuş gibi hissetmiş. Bazı kaplumbağalar fısıldaşmış, bazıları mavi rengini taklit etmiş. Küçük kaplumbağanın gözleri dolmuş.



Tam o sırada sarı kabuklu tatlı bir kaplumbağa yanına gelmiş. Adı Papatya'ymış.
Papatya gülümsemiş ve yanına oturmuş: "Merak etme, ben de ilk gün çok korkmuştum. İstersen beraber oturabiliriz," demiş.
Küçük kaplumbağanın kalbi biraz yumuşamış.
Öğretmen sınıfa girmiş: "Bugün birbirimizi tanıyacağız! Adınızı, en sevdiğiniz rengi ve hobinizi söyleyeceksiniz," demiş.

Sıra küçük kaplumbağaya gelince kalbi hızla çarpmış. Papatya kulağına eğilip: "Derin bir nefes al... Ablam bana öğretmişti: Önce nefes, sonra cesurca söyle!" demiş.
Küçük kaplumbağa derin bir nefes almış ve kısık bir sesle: "Benim adım Mavi Kaplumbağa. En sevdiğim renk mavi. Hobim resim yapmak," demiş.
Sınıftakiler gülmemiş. Aksine, "Ne güzelmiş!" demişler. O an küçük kaplumbağa ilk kez gururla gülümsemiş.



Günler geçtikçe küçük kaplumbağa her gün bir adım daha cesur olmuş. Matematikte bir problemi çözünce kendine güveni artmış. Resim dersinde rengârenk çizimleri alkışlanmış. Teneffüste düşen bir arkadaşına yardım etmiş.
Öğretmen onlara bir oyun öğretmiş: "Hepiniz sırayla birbirinize sorular sorun. Böylece birbirinizi tanıyıp arkadaş olacaksınız."



Küçük kaplumbağa önce korkmuş ama derin bir nefes alıp oyuna katılmış. Konuşmuş, gülmüş, yeni arkadaşlar edinmiş.
Öğretmeni ona küçük bir defter vermiş: "Bu senin Cesaret Günlüğün. Her gün kendinle gurur duyduğun küçük bir cesur adımı buraya çizebilirsin."



Küçük kaplumbağa defterine her gün bir resim eklemiş: İlk gün sınıfta konuştuğunu, bir başka gün teneffüste yardım ettiğini, sonra da yeni bir oyun öğrendiğini çizmiş. Sayfalar doldukça kalbi de cesaretle dolmuş.
Aylar geçmiş, artık kabuğuna saklanmak yerine arkadaşlarıyla oyun oynamaya başlamış. Yine korkuları oluyormuş, ama biliyormuş ki: "Küçük adımlar büyük cesaretler getirir."



Bir akşam annesine sarılıp demiş ki: "Bugün biraz zorlandım ama oyun oynadım, arkadaş edindim."

Annesi gözleri dolarak cevap vermiş: "Gördün mü yavrum? Cesaret, kabuğundan çıkmakla başlar."
Ve böylece küçük mavi kaplumbağa, yavaş yavaş dostluk ve güven dolu bir dünya kurmuş

Zehra ERDEM

Aileyle Cesaret Kutusu

Malzemeler:
Küçük bir kutu, kâğıt, kalem, isteğe göre sticker ya da süsler.

Nasıl yapılır:
Kutunun üzerine "Cesaret Kutusu" yazın ve çocuğunuzla süsleyin.
Her gün herkes şu cümleyi tamamlasın:
👉 "Bugün cesurca yaptığım şey..."
(Örn: "Yeni birini selamladım.", "Bir soruya cevap verdim.")

Hafta sonu:
Kutuyu birlikte açın, kâğıtları okuyun ve cesur anları alkışlayın

“Hocam, Sonuç Ne?” Testi

“Sessizlik, aslında senin aynandır. Ne görmek istiyorsan, sana onu gösterir.”

“Sessizlikte Kendini Bulmak”

Haydi küçük bir hayal oyunu yapalım. Sessizliğin sana neler söylediğini birlikte keşfedelim. Gözlerini kapat, hayal et ve aşağıdaki sorulara içinden gelen ilk cevabı ver:

Uzun ve yorucu bir günün ardından eve dönüyorsun. Evin içinde seni bekleyen sessiz bir köşe var. Bu köşede ilk dikkatin nereye kayıyor?



a)Bir pencere, dışarıya bakıp uzaklaşmak



d)Bir mum/ışık, huzur ve dinginlik aramak



c)Bir kitap, kendini başka dünyalara bırakmak



b)Bir koltuk , rahatlamak ve dinlenmek

Bu sessizlikte yanında olmasını istediğin tek şey ne olurdu?



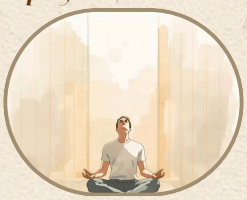
a)Sevdiğin birinin varlığı



b) Bir müzik ya da playlist



c) Sıcak bir içecek



d) Hiçbir şey – sadece kendin

Sessizlik sana bir cümle fısıldıyor. O cümleyi nasıl hayal ediyorsun?



a) “Her şey yoluna girecek.”

b) “Dur ve sadece hisset.”

c) “Sen zaten yeterlisin.”

d) “Şimdi, burada kal.”

Çoğunlukla A’lar: Sessizlik senin için kaçış ve özgürlük demek. Kendini daha çok keşfetmek için uzaklara bakmaya ihtiyaç duyuyorsun.

Çoğunlukla B’ler: Sessizlik senin için güvenli bir liman. Yorulduğunda sığındığın huzurlu bir alanı arıyorsun.

Çoğunlukla C’ler: Senin için sessizlik yeni kapılar açıyor. İç dünyanı derinleştiren keşiflere açıksın.

Çoğunlukla D’ler: Sessizlik senin özünle buluşma alanın. Kendi varlığın sana en büyük destek oluyor.

Kaygı Atölyemizden Kareler





Sanat Terapisi



Güvenli Alan alıştırması



DramaEtkinliği



Duygu Kalkanı



Bedenimde Neler Oluyor?



Kaygı Bebekleri

KASIM 2025 - ETKİNLİK TAKVİMİ

SEMİNER

Yorgun Zihin, Gergin Çocuk: Çocuklarda Yoğun Uyaran Yorgunluğu

🗣️ Uzman Psikiyatrist Eşliğinde
💻 Online – İnstagram üzerinden
🕒 Tarih & Saat: 12.10.2025 21.00

Günümüz çocukları, okul baskısı, ekranların sürekli uyaranları ve hızlı yaşam temposu arasında görünmez bir yorgunlukla karşı karşıya kalıyor. Bu durum, onların gelişen beyinlerini ve duygusal dünyalarını zorlayarak sinirlilik, inatçılık, içe kapanma ya da dikkat dağınıklığı gibi davranışlarla kendini gösterebiliyor.

Bu webinarda, çocuklarda yoğun uyaran yorgunluğunun nasıl ortaya çıktığını, hangi işaretlere dikkat edilmesi gerektiğini ve ailelerin bu süreçte çocuklarına nasıl destek olabileceğini ele alacağız.

ÇOCUK ATÖLYESİ

Fırtınadan Sonra Gökkuşağı: Öfke ile Başa Çıkma Atölyesi
Yaş Grubu: 8–12 yaş

📍 Yüz yüze — Empatik Atölye Alanı
🕒 Tarih & Saat:30.10.2025
13.00-15.30

Çocuklar bazen öfkelerini ifade ederken zorlanırlar, tıpkı aniden bastıran bir fırtına gibi. Ama biz biliyoruz ki her fırtınanın ardından bir gökkuşağı çıkar. Bu atölyede çocuklar, öfkeyi bastırmak yerine anlamayı, kontrol etmek yerine yönlendirmeyi, kızgın anlarını renklere, oyuna ve yaratıcılığa dönüştürmeyi öğreniyorlar. Sanat ve oyun temelli etkinliklerle öfkenin ardındaki duygular keşfediliyor; çocuklar hem rahatlıyor hem de duygularını güvenle ifade etmeyi öğreniyor. Çünkü öfke, doğru işlendiğinde bir köprüye dönüşür kendini anlamaya, paylaşmaya ve büyümeye açılan bir köprüye.

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

Büyümek, Vazgeçebilme Sanatıdır

Bir zamanlar odanın her köşesi oyuncak doluydu.
Her biri bir hayalin parçasıydı, her biri "benim"di.
Ama zaman geçtikçe, raflar daraldı, eller yetmedi, kalp yoruldu.
Ve bir gün fark ettin:
Bütün oyuncaklar senin olamaz.
Bazılarını bırakmak, diğerlerine yer açmaktır.

Büyümek, işte tam da budur.
Her şeye sahip olmaya çalışmak değil;
artık sana hizmet etmeyen şeyleri, sevgiyle geride bırakabilmek.
Çünkü bazı vazgeçişler kayıp değil, olgunlaşmanın ta kendisidir.



"Büyümek, eksilmekten korkmamayı öğrenmektir."

Kasım

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

TEŞEKKÜR EDERİZ

BirSonraki Sayımızda Görüşmek Üzere...