EMPATİK SOHBETLER DERGİSİ
Aralık Sayı
2025 No:04

EMPATİK SOHBETLER

İçimizdeki Yenilenmeye Yumuşak Bir Alan Açmak

YILI BİTİRMEK

Yılı Bitirmek: Psikolojik Kapanış Ritüelleri ve Beynin 'Tamamlandı' Hissi

Zihinsel Sessizlik: Düşüncelerin Ötesinde Kalabilme Sanatı

Zaman Geçiyor: Çocuklarda Değişimle Baş Etme Becerisi

İçine Kapanan Çocuklar: Sessizlik Bir İhtiyaç mı, Bir İşaret mi?



"Biten her yıl, içimizde usulca filizlenen yeni bir nefes taşır."

İÇİNDEKİLER

1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

4 Yılı Bitirmek: Psikolojik Kapanış Ritüelleri ve Beynin 'Tamamlandı' Hissi

6 Kendine Küçük Bir Not Bırak

7 Zihinsel Sessizlik: Düşüncelerin Ötesinde Kalabilme Sanatı

9 Yılın Sonu: İçsel Düzenin Yeniden Kuruluşu

11 Zaman Geçiyor: Çocuklarda Değişimle Baş Etme Becerisi

17 İçine Kapanan Çocuklar: Sessizlik Bir İhtiyaç mı, Bir İşaret mi?

19 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

20 "Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

21 "Yeni Yıl, Yeni Ben" Anksiyetesi: Değişememe Korkusu Üzerine

22 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

23 Aralık 2025 – Etkinlik Takvimi

24 Bir İz

Editörler

Psk. Melike Gümüş
Psk.Erva Gül

Katkıda Bulunanlar

Doç. Dr. Hüseyin GÜNAY
Psikiyatrist

Tülay İRFANOĞLU
Uzm. Kl. Psk.

Uzm. Dr. Saliha Kılınç
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Uzm.Psk.Dan.Nesıbe YILMAZ

Erva GÜL
Psikolog

Melike GÜMÜŞ
Psikolog

Nalan Ergincan
Psikolog

Kübra Armağan
Psikolog

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

Sevgili okur,

Bir yıl daha bitiyor. Belki fark etmeden, belki de ağır ağır.. Günlerin içinden geçtik, bazen koşarak, bazen susarak. Şimdi takvim değişmeden önce, içimizde sessiz bir durak var. O durakta insan, ister istemez dönüp kendine bakıyor. Bu yıl kim oldum? Neleri geride bıraktım? Ne kadar yoruldum, ne kadar büyüdüm?

Bazı günler çok güçlü hissettin belki, bazı sabahlar sadece ayağa kalkabildin. Ama her seferinde, bir şekilde devam ettin. İşte o devam ediş sessiz, sade, ama direnç dolu en büyük başarıydı belki de.

Yılın bitişinde garip bir dinginlik olur. Ne tam hüzün, ne tam umut. Daha çok, içimizde bir yer "tamam" der, sessizce. Belki de bu yüzden, yeni yıl kutlamaları bir başlangıç değil, bir teşekkürdür. Kendine, zamana, öğrendiklerine teşekkür.

Kırgınlıklar hâlâ biraz sızlatabilir, ama artık seni yönetmezler. Bazı şeyleri affetmemiş olabilirsin, ama anlamışsındır. Ve anlamak da bir tür iyileşmedir, değil mi?

Yeni yıl yaklaşırken, kendine büyük sözler vermek zorunda değilsin. Bazen en büyük karar, hiçbir şeyi zorlamamaktır. Sadece derin bir nefes alıp, "şimdi buradayım" diyebilmektir.

Bu sayımız, o nefesin kendisi olsun istedik. Bir yılın ardından, içini yumuşatacak bir durak, kendine dönmenin, kabullenmenin, şefkatle vedalaşmanın küçük bir alanı.

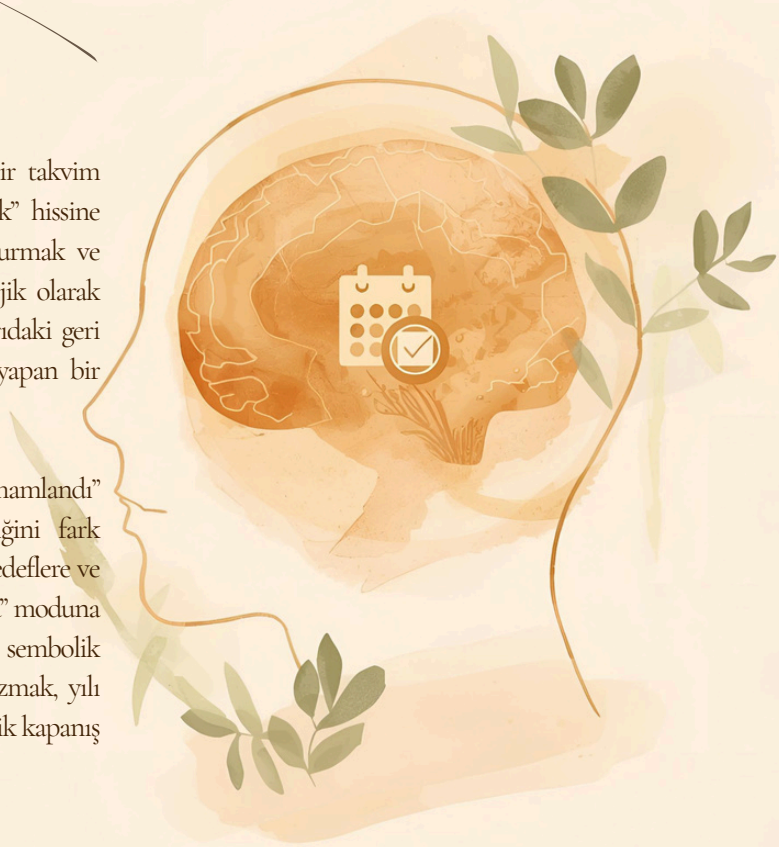
Yıl biterken, senin içinde yeni bir şey başlasın: Bir huzur, bir "tamam artık", bir "buraya kadarı da güzeldi" hissi. Çünkü biten hiçbir şey eksiltmez bizi sadece dönüştürür.
Keyifli okumalar...

Sevgiyle

Psikolog Ervanur Gül & Psikolog Melike Gümüş

Doç.Dr.Hüseyin Günay'dan Notlar

Bu Sene Biterken



Her yılın sonunda ortaya çıkan o tuhaf içsel his, aslında bir takvim değişiminden çok daha fazlasıdır. Beynimiz "tamamlanmışlık" hissine ihtiyaç duyar; yarım kalan işleri kapatmak, boşlukları doldurmak ve geçen zamanı anlamlı bir bütün hâline getirmek için biyolojik olarak programlanmıştır. Bu nedenle yılın son günleri yalnızca dışarıdaki geri sayımın değil, aynı zamanda kendi içinde sessizce kapanış yapan bir beynin de sahnesidir.

Nörobilim çalışmaları, özellikle prefrontal korteksin "tamamlandı" sinyallerine duyarlı olduğunu gösterir. Bir dönemin bittiğini fark ettiğimizde dopamin devreleri yeniden ayarlanır; beyin yeni hedeflere ve yeni beklentilere hazır hâle gelerek doğal bir "yeniden başlatma" moduna geçer. Bu nedenle ritüeller, küçük kişisel değerlendirmeler ve sembolik kapanış pratikleri insana iyi gelir. Bir deftere birkaç satır yazmak, yılı özetlemek veya eşyalara anlam yüklemek bile beynin bu biyolojik kapanış mekanizmasını harekete geçirir.

Çocukların Küçük Vedalaşmaları

Yetişkinler için yıl sonu çoğunlukla muhasebe ve planlama dönemidir. Ancak çocuklarda süreç çok daha nörobiyolojik bir kırılma içerir. Gelişen beyin, özellikle limbik sistem ile korteks arasındaki bağlantıları hâlâ kurma aşamasındadır. Bu nedenle çocukların küçük "vedalaşmaları"—deftere bir çizim yapmak, öğretmene kısa bir not yazmak, sınıfın son gününde bir oyuncağı paylaşmak—aslında büyük sinirsel izler bırakır.

Bu ritüeller çocuğun beynine şu temel mesajı verir:

"Bu dönem tamamlandı; yenisine geçebilirsin."

Bu mesajın alınamadığı durumlarda, özellikle kaygıya yatkın çocuklarda, yılın bitişi bile içsel olarak yarım kalmış bir görev gibi algılanabilir. Psikiyatri literatürü, geçiş ritüellerinin çocuklarda düzenleme kapasitesini güçlendirdiğini ve zaman algısında bütünlük sağladığını vurgular. Çünkü insan beyni, sonu belirlenmemiş süreçleri çoğu zaman tehdit gibi algılamaya eğilimlidir.

Zihinsel Sessizlik

Kapanış yapmak yalnızca düşünmek, hesaplamak ya da değerlendirmekle tamamlanan bir süreç değildir. Bazen beyni en çok rahatlatan şey, hiçbir şey yapmadan anda kalabilme lüksüdür. Modern nörobilimde "default mode network (DMN)" olarak adlandırılan beyin ağı, zihinsel sessizlik anlarında farklı bir ritme geçer. Düşünceler azalır, iç sesin baskınlığı düşer ve beyin kendini yeniden düzenleme fırsatı yakalar.Bu nedenle meditasyon, nefes egzersizleri, dua, yürüyüş ya da sadece sessizce oturmak gibi pratikler zihne bir "boşluk alanı" sağlar.

Belki de yılı kapatırken en çok ihtiyaç duyduğumuz şey budur:

Her şeyi anlamlandırmaya çalışan prefrontal korteksin sesini biraz kısmak ve beynin kendi kendini onarmasına izin vermek.

Yılı Bitirmek:
Psikolojik Kapanış Ritüelleri ve Beynin 'Tamamlandı' Hissi

Dergimizin sevgili okuyucuları, yeniden merhaba!
Aralık ayına ulaştığımızda, sadece takvim yapraklarının değil, zihnimizin de son sayfalarını çevirdiğini hissederiz. Yılın bu son demleri, farketmesek de içimizde bir muhasebe dönemi başlatır. Ruhumuz, yıl boyunca taşıdığı yükleri, açtığı dosyaları ve bitiremediği cümleleri masaya yatırma ihtiyacı duyar ve 'Bitiremediklerim ne olacak?' deyip durur.
İşte tam da bu ay, o "Ne olacak?" sorusuna bir cevap arayacağız. Çünkü yeni bir yıla hafif başlamanın tek yolu, eskisinin kapılarını usulca, hakkını vererek kapatmaktan geçiyor. Buna "Psikolojik Kapanış" yapmak diyebiliriz.



1. Zihnimizin Arka Planda Çalışan Uygulamaları
Yıl boyunca "yapılacaklar" listemizde kalanlar, "keşke söyleseydim" dediğimiz o kırgınlıklar, yarım bıraktığımızilişkiler, hobiler... Bunların hepsi, psikolojide Zeigarnik Etkisi dediğimiz bir durum yaratır. Yani tamamlanmamış işler, zihnimizin pilini sömürür ve tamamlanmış olanlardan çok daha fazla alan kaplar ve kaynak tüketir.
Bir hedefin yarım kalması, bir kırgınlığın konuşulmaması ya da bir vedanın hakkıyla edilememesi... Bunların her biri, zihnimizde açık bir "sekme" gibi kalır ve sürekli arka plandaenerji harcar. Bu bilişsel yük; yorgunluk, odaklanma zorluğu ve yeni yıla isteksiz başlama şeklinde kendini gösterir.

Kapanış ise, bu açık sekmeleri birer birer kapatarak zihinselhard diskimizi temizlemektir. Unutmayın; kapanış; geçmişte yaşanan her şeyi mükemmel bir şekilde sonuçlandırmak değil, o durumla ilgili duygusal yükü geride bırakabilmektir.

2. Geriye Bakarken Özşefkatli Olmak
Yıl sonu muhasebesi yaparken hepimiz kendimize karşı acımasız bir eleştirmen kesiliyoruz. Başaramadığımız tek bir hedef, ulaştığımız on başarıdan çok daha büyük görünüyor. Hemen kendimize etiket yapıştırıyoruz: "Yetersizim" "Tembelim" "Başarısızım"
Oysa sağlıklı bir psikolojik kapanış için öz-şefkat gözlüğünü takmak şarttır.
Unutmayalım ki , bu yıl yaptığımız en önemli şeylerden biri, denemek,düşmek,kalkmak ve tüm bunlardan bir şeyler öğrenmekti.

Ne Öğrendik? Ne Kazandık?

Lütfen kağıdınızı kaleminizi alın ve bu yılki muhasebenizi üç kategoriye ayırın:

Gerçekleşmeyen hedeflerinizi yazın: Amaç, kendinizisuçlamak değil; "Koşullar değiştiği için bu hedefin vakti henüz gelmemiş" diye not düşmek. Bu, kendinizi"yeniden çerçevelemek" demektir. Bunu yaparken kendinize bir arkadaşınıza yaklaştığınız gibi yaklaşın. Onu yargılamazdınız, değil mi? O zaman kendinizi de yargılamayın.

Küçük ve önemsiz gördüğünüz başarılarınızı yazın: O sinir bozucu toplantıda sakin kalmak,yeni bir kitaba başlamak, sabah alarmı ertelemeden kalktığınız günler... İnanın bunları farketmek , yeni yıla başlarken en büyük motivasyon kaynağınız olacaktır.

İletişim borçlarınızı kapatın : Eğer yarım kalan bir söz, affedilmeyi bekleyen biri, söylenmeyi bekleyen bir teşekkür veya bir özür varsa; mümkünse bu ay içinde o küçük adımı atın. Bazen bir telefon, bazen de kısacık bir mesaj, zihnimizi duygusal yükten kurtarır ve bize büyük bir iç huzur olarak geri döner.

3. Sembolik Vedalar: Bırakmanın Sanatı

Her şeyin mükemmel bir sonuca ulaşmasını beklemek, aslındahayatı reddetmektir. Bazen kapanış, her şeye bir çözüm bulmakla değil, o durumu "olduğu gibi kabul etmekle"mümkündür. Unutmayalım ki; kontrol edemediğimiz gerçekleri olduğu gibi kabul etmek ve onlarla savaşmayı bırakmak bizi özgürleştirir.

Eğer bırakmakta zorlanıyorsanız bir veda mektubu yazabilirsiniz. O yılın en ağır yükünü, en çok yoran kişiyi,durumu ya da duyguyu yazıp bu mektubu yırtmak ve/veya yakmak; duygu boşaltımını somutlaştırır ve bize iyi gelebilir.

4. Yeni Yıla Hafif Bir Başlangıç

Yeni yıl kararlarının çoğunun şubata kalmadan unutulmasının nedeni, onlara "zorunluluk" olarak bakmamızdır. Geçmişi sağlıklı bir şekilde uğurladıysak, artık katı kararlara ihtiyacımız yok. Sadece "Büyüme Odakları" belirlemeliyiz.

Yeni yılı bir baskı olarak değil, bir fırsat olarak görmeliyiz.

Aralık ayı bize kendimizi suçlama fırsatı vermesin. Aksine, geçmişi kucaklama, ondan öğrenme ve hafifleyerek ilerlemefırsatı versin. Yılın son günlerinde kendinize bu "tamamlandı" hissini armağan edin.

Yeni yılın zihinsel hafiflik ve derin bir kabul getirmesi dileğiyle...



Kaynaklar:

• Zeigarnik, B. (1927) (Tamamlanmamış görevlerin zihinsel yükü: Zeigarnik Etkisi)

• Neff, K. (2011) (Kendine Şefkat: Yargılayıcı dilden uzaklaşma)

• Hayes, S. C. & Wilson, K. G. (2012) (Kabul ve Kararlılık Terapisi: Radikal Kabul ve değer odaklı yaşam üzerine)

Uzm. Kl. Psk.
Tülay
IRFANOĞLU

Kendine Küçük Bir Not Bırak

“Her cümle, kalbin kendine attığı küçük bir adım olabilir.”

Yılın sonuna gelirken, kelimelerinle kendine dokunmaya ne dersin?
Bu ay, seni uzun yazılara değil, kısa ama içten cümlelere davet ediyoruz.

Her akşam, aynı saatte bir cümle yaz.

Günün nasıl geçtiğini değil, içinde nasıl hissettiğini anlatır

Ne düşündüğünü, neyi özlediğini, nelere sessiz kaldığını.

Tek bir cümle yeter, ama içten olsun.

Yazarken süsleme, düzeltme, akışına bırak.
Bu, unutmak için değil — hatırlamanın yükünü hafifletmek için.

Bir hafta, belki bir ay boyunca bu ritüeli sürdür.
Sonra bir akşam, o cümlelere yeniden dön.
Göreceksin; bazı şeyler hala aynı kalmış, ama sen değişmişsin.
Büyümüşsün.
Yumuşamışsın.
Kendine biraz daha yaklaşmışsın.

Bu yılı nasıl geçti diye sorsak, belki cevabın uzun olurdu.
Belki de sadece bir kelimeyle anlatırdın: “Zordu.” ya da “Geçti işte.”
Ama bazen kelimeler değil, içimizde bıraktıkları yankı anlatır her şeyi.

Bu etkinliği o yüzden hazırladık.
Kendini yargılamadan, düzeltmeye çalışmadan, sadece olduğun hâliyle fark etmen için.
Bir cümle yazmanı istiyoruz , her gün, sadece bir cümle.
Uzun olmasın, süslü olmasın, planlı hiç olmasın.
Sadece içinden geçtiği gibi olsun.

Çünkü yazmak, bazen insanın kendine sarılma biçimidir.
Cümleleri toparlamaya çalışma, kendini toparlamaya da.
Yıl biterken hiçbir şeyi tam yapmak zorunda değilsin.
Sadece hissettiğini kabul et; bu bile bir tamamlanmadır.

Belki o cümleler sana yılın sonunda şunu fısıldar:
“Zorlandım ama geçtim. Yoruldum ama buradayım.”
Ve belki de bu, yeni yıla girmeden önce kendine verebileceğin en güzel hediyedir.

“Yeni yıl, takvimde değil; insanın içindeki ışığı yeniden fark ettiği anda başlar.”

Psk.Erva Gül
Psk.Melike Gümüş

Zihinsel Sessizlik: Düşüncelerin Ötesinde Kalabilme Sanatı



Zihin, binlerce farklı yöne gidebilir. Ama ben, bu güzel yolda huzur içinde yürüyorum. Her adımda, hafif bir rüzgar esiyor. Her adımda, bir çiçek açıyor. -Thich Nhat Hanh

Sonbaharın gelişiyle birlikte aramızdan erken ayrılan güneş bazılarımızın ruh sağlığını ve iyi oluş halini olumsuz anlamda etkileyebiliyor (Melrose, 2015). Bu dönemlerde kendimizi sürekli düşünme halinden kurtulamayıp baş edemediğimiz yüklerin altında ezilirken bulabiliyoruz. Çeşitli endişeler yaşamak hayatın olağan bir parçası. Ancak bu endişelerin sıklığının ve yoğunluğunun artması bizleri ketleyebiliyor. Bazen bir sürü plan ve hayalin arasında sıkışmış hissediyor ve hareket edemiyoruz.

Çalışmalar zihin dağınıklığının mutsuzlukla ilişkili olduğunu (Killingsworth & Gilbert 2010), aksine anda kalabilme kapasitesininse daha yüksek refah seviyesiyle ilişkili olduğunu gösteriyor (Brown & Ryan, 2003). Dolayısıyla bu tarz dönemlerde içimizde dönebileceğimiz, anda kalabileceğimiz pratikler bizlere güçlü bir dayanak sunabiliyor.

Tam bu noktada, kökleri çok eski zamanlara dayanan ve Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen mindfulness, ruh sağlığı alanında son dönemlerde sıklıkla çalışılan bir kavram haline geldi. Basitçe kişinin bilinçli bir şekilde içinde bulunduğu anda kalabilmesi anlamına gelen mindfulness ruh sağlığı açısından son derece önem teşkil ediyor. Örneğin gündelik hayatta mindfulness pratiklerinin etkilerini gözlemleyen bir çalışmada yapılan pratiklerin yoğunluğu ve sıklığının duygusal iyi oluşla doğru orantılı olduğu görülmüştür (Keune & Perczel Forintos, 2010).

Gündelik hayatın koşturmacasında bilinçli farkındalığa erişmemiz başlarda elbette zor olabilir. Ancak bu pratikleri hayatımızın olağan bir kısmı haline getirmenin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu biliniyor (Grossman ve diğerleri, 2004). Üstelik bu egzersizlere günde 5 dakika ayırmanın bile iyi oluşa faydalarının olduğunu gösteren çalışmalar mevcut (Mantzios & Giannou, 2019). Anda kalabilme adına çeşitli pratikleri mümkün olduğunca sık tekrar etmek bu kasımızı geliştirmemize aracı olacaktır.

Tüm bunlara rağmen çizgisel olmayan bir hayatta her zaman bu dengeyi koruyamayabiliriz. Çabalasak da zaman zaman hayatın parmaklarımızın arasından akıp gittiğini hissetmemiz de son derece normal. Böylesi anlarda yapabileceğimiz en kıymetli şeylerden birisi olumsuz düşünce döngülerine girdiğimizi mümkün olduğunca erken fark etmek ve bu döngüden çıkmanın yollarını denemek olacaktır.

İşte mindfulness yaklaşımının öncülerinden Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn'den (2001) bazı uygulamalar:

Dur

o Gün boyunca bazen beş saniye, bazense 5 dk dur, otur ve nefesinin farkına var. Bu sırada anı olduğu gibi kabul et hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmadan sadece nefes alıp ver. Sadece olduğun halinle kal.

Şimdiki anın çiçek açışını fark et

o Sabah yeni doğmuş güneşe, gece gökyüzündeki aya ve yıldızlara bak. Otobüs durağında beklerken sabit duran ağaçları fark et. Havanın tenine değişini, sıcaklığını veya soğukluğunu hisset. Tüm bunları yaparken nefes alışverişine odaklan.

Bedenini dinle

o Gün içinde birkaç dakikalığına da olsa vücudunun sana söylediklerini farkına var ve nerelerin daha gerginlik taşıdığını hisset. Ayaküstü veya yoga matında, nefesine odaklanarak nazikçe esnemek için kendine vakit ayır.

KAYNAKÇA;

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of psychosomatic research, 57(1), 35-43.

Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness meditation for everyday life. London, UK: Piatkus.

Keune, P. M., & Perczel Forintos, D. (2010). Mindfulness meditation: A preliminary study on meditation practice during everyday life activities and its association with well-being. Psihologijske teme, 19(2), 373-386.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330(6006), 932-932.

Mantzios, M., & Giannou, K. (2019). A real-world application of short mindfulness-based practices: a review and reflection of the literature and a practical proposition for an effortless mindful lifestyle. American Journal of Lifestyle Medicine, 13(6), 520-525.

Melrose, S. (2015). Seasonal affective disorder: an overview of assessment and treatment approaches. Depression research and treatment, 2015(1), 178564.

Psk. Nalan ERGİNCAN

Yılın Sonu: İçsel Düzenin Yeniden Kuruluşu

Her yılın sonuna yaklaşırken klinikte sık gördüğüm ortak bir tema vardır: “Bu yıl nasıl geçti? Neleri tamamlayabildim, neyi geride bırakmak istiyorum?” Aralık ayı, zihinsel bir dönemeç gibidir; kendimize dönüp bakmak için doğal bir davet. Takvim yapraklarının değişmesi, yalnızca zamanın akışını değil, aynı zamanda içsel döngülerimizin de farkına varmamızı sağlar. Bu dönem, psikolojik kapanış ritüelleriyle yılı bilinçli bir şekilde bitirmek için eşsiz bir fırsattır.

Neden Kapanış Ritüellerine İhtiyaç Duyarız?
Psikolojik kapanış, beynimizin tamamlanmamışlık duygusunu yatıştıran bir süreçtir. Belirsizlik, zihinsel yük ve geçen zamanın kontrol edilemezliği karşısında, ritüeller bize bir çerçeve sunar. Ritüel dediğimiz şey büyülü bir eylem olmak zorunda değildir; tekrarlanan, anlam yüklenen ve düzen sağlayan her davranış psikolojik bir ritüel niteliği taşır. Araştırmalar, ritüellerin kaygıyı azalttığını, öz düzenlemeyi güçlendirdiğini ve duygusal bütünleşmeyi artırdığını göstermektedir. Çünkü ritüeller, zihne “Buradayım, farkındayım ve kontrol bende” mesajını verir.

Duygusal Temizlik: Taşımak İstemediğimiz Yükleri Bırakmak
Psikolojik kapanışın bir diğer bileşeni, bizi aşağı çeken duygu ve düşünceleri fark edip vedalaşmaktır. Bu, “Artık duygulanmayacağım” demek değildir. Aksine, hisleri kabul etmek ve onlara alan verdikten sonra, bilinçli olarak bir sınır çizmektir.



Kişisel Sınırları Revize Etmek

Her yıl, ilişkilerimizle ilgili yeni farkındalıklar kazanırız. Kapanış ritüellerinin önemli bir kısmı da kişisel sınırları yeniden gözden geçirmektir.

Hangi ilişkilerde kendimi ihmal ettim?
Neleri söylemek isteyip söyleyemedim?
Nerelerde daha net olmaya ihtiyacım var?

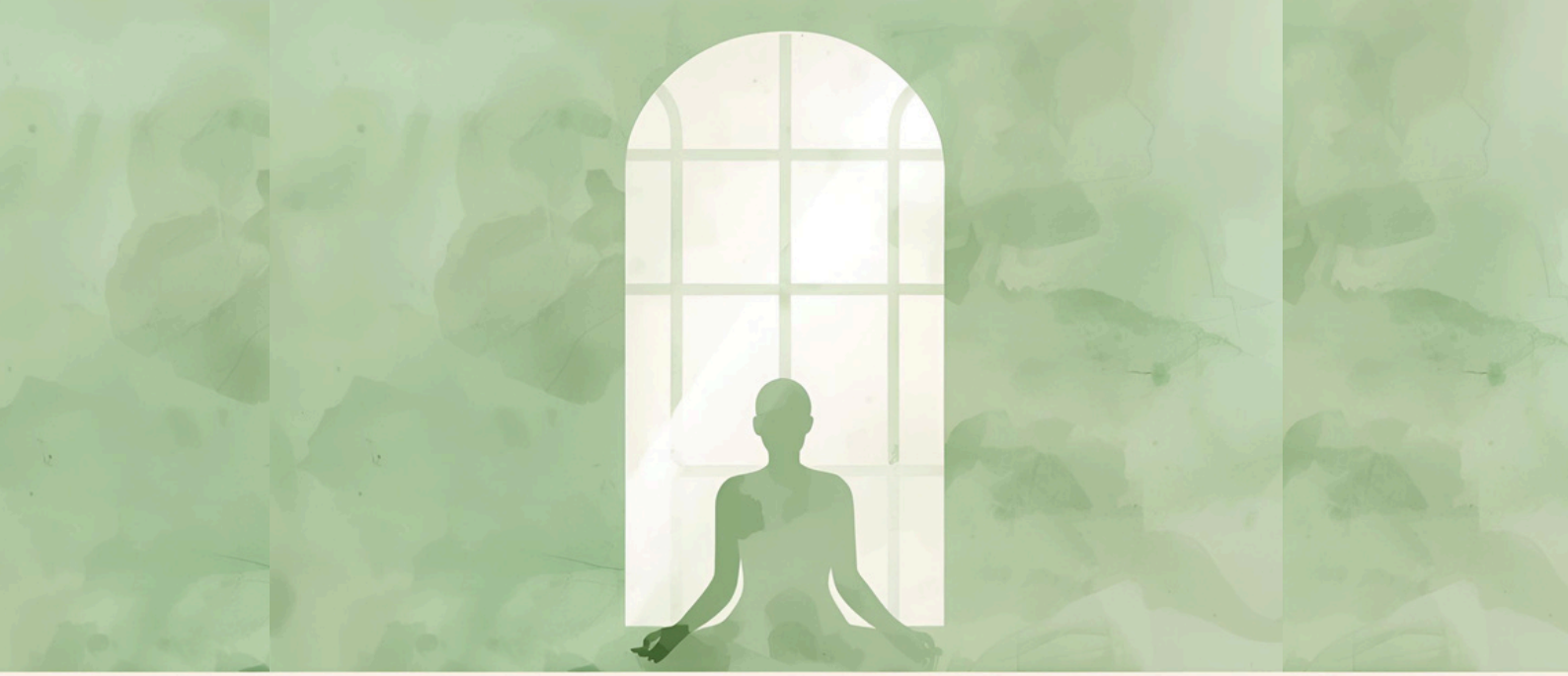
Bu değerlendirme, yeni yıla daha sağlıklı bir bağ kurarak başlamanın temel taşlarından biridir.

Minnetlik Ritüeli: Zihni Dengeye Getiren Pratik

Yılı kapatırken yapılan en güçlü ritüellerden biri de minnetlik pratiğidir. Bu yalnızca olumlu düşünmek değildir; beynin olumsuzu önceleyen yapısına karşı bilinçli bir dengeleme çabasıdır.

Yeni Yıla Hazırlık: Ritüelin Geleceğe Bakan Yüzü

Psikolojik kapanış, yalnızca geçmişi bırakmakla sınırlı değildir; aynı zamanda geleceğe yönelik niyet belirlemekle tamamlanır. Bu noktada hedef koymak çoğu danışanın gözünü korkutur. O nedenle “yeni yıl hedefleri” yerine yeni yıl niyetleri kavramını öneririm. Niyetler daha yumuşak, daha esnek ve daha insanidir.



"Anın İçinde Kal"

Günlük yaşamın hızından bir an için uzaklaşıp, düşünmeden gözlem yaparak farkındalık geliştirmesini sağlamak.

Süre:

5–10 dakika (isteğe bağlı olarak daha uzun da yapılabilir)

Gerekli Malzemeler:

- Zamanlayıcı (telefon, kronometre)
- Kalem ve kağıt (isteğe bağlı)

Adım Adım Etkinlik:

1. Hazırlık:

- Sessiz bir yere oturun.
- Telefon veya zamanlayıcıyı kullanarak 2–5 dakikalık bir süre belirleyin.

2. Odaklanma:

- Gözlerinizi kapatın veya bakışınızı sabit bir noktaya yönlendirin.
- Nefesinize odaklanın: Her nefesi hissedin ama üzerinde yorum yapmayın.

3. Düşünmeden Gözlem:

- Çevrenizdeki sesleri, ışığı, kokuları fark edin.
- Sadece gözlemleyin; düşünmeyin, yargılamayın.
- Eğer zihniniz düşüncelerle dolarsa, tekrar nefese veya çevreye odaklanın.

4. Duygulara Farkındalık:

- Zihniniz sakinleştiğinde veya sessizleştiğinde, bedeninizdeki hisleri fark edin: Ayaklarınızın yere teması, ellerinizin hissi, omuzlarınızın rahatlığı.
- Yine, hiçbirini değiştirmeye çalışmadan sadece gözlemleyin.

5. Kapanış:

- Zaman dolunca gözlerinizi açın.
- İsterseniz kısa bir not alın: "Ne hissettim? Zihnim ne kadar sessiz kaldı? Anın farkında olmak bana neler hissettirdi?"

Zaman Geçiyor: Çocuklarda Değişimle Baş Etme Becerisi

Değişim, yaşamın doğal akışında var olan değişmez bir gerçektir ve çocuklar bu akışın içinde kendilerine bir yer bulmaya çalışırlar. Ebeveynler olarak bizler de, bu yolculukta onlara rehberlik ederek, değişimle baş etme becerilerini geliştirmelerine destek olabiliriz.

Değişimin Çocuk Zihninde Yarattığı Duygu Karışımı: Merak, Belirsizlik, Korku

Çocuklar için değişim, tıpkı bir renk paleti gibi farklı duyguları bir araya getirir. Bu duygusal karmaşayı anlamak, onlara nasıl destek olacağımız konusunda bize ışık tutar.



Merak:

Değişim, keşfedilmeyi bekleyen yeni bir dünya sunar. Yeni bir okul, farklı arkadaşlar, öğrenilecek bilgiler... Merak, çocuğun içindeki maceraperesti uyandırır ve onu yeni deneyimlere doğru iter. Ancak, merakın dozunu ayarlamak önemlidir. Aşırı merak, kaygıya dönüşebilir.



Korku:

Alışkanlıkların bozulması, rutinin dışına çıkmak, sevdiklerinden ayrılma endişesi gibi faktörler, korkuyu tetikleyebilir. Çocuklar, korkularını ifade etmekte zorlanabilirler. Bu nedenle, onlara güvenli bir ortam sunmak, duygularını ifade etmelerine teşvik etmek ve korkularını anlamaya çalışmak önemlidir. Korkularıyla baş etmelerine yardımcı olacak konuyla ilgili kitaplar etkileşim halinde birlikte okunarak hem duygularını açmasını hem de başetme becerileri geliştirmesini sağlanabilir.



Belirsizlik:

Ne olacağını bilememek, tanıdık ve güvenli alanın dışına çıkmak, kontrolü kaybetme hissi yaratır. Çocuklar, belirsizlikle baş etmekte zorlanabilirler. Bu nedenle, değişimin mümkün olduğunca somut ve öngörülebilir hale getirilmesi önemlidir. Örneğin, yeni bir okula başlayacak olan çocuğa okulun fotoğraflarını göstermek, okulun web sitesini incelemek, hatta mümkünse okulu ziyaret etmek, belirsizliği azaltmaya yardımcı olabilir.

Okul Yılı, Arkadaşlıklar Ya da Rutinlerdeki Değişimlerin Çocuklarda Yarattığı Etkiler



Çocukların hayatındaki her değişim, farklı bir etki yaratır. Bu değişikliklerin etkilerini anlamak, onlara geçiş süreci içerisinde daha iyi destek olmamızı sağlar.

Okul Değişimi:

Yeni Bir Başlangıç mı, Yoksa Zorlu Bir Uyum Süreci mi?: Yeni bir okul, çocuğun akademik ve sosyal hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Yeni bir öğretmen, farklı dersler, farklı kurallar ve yeni arkadaşlarla tanışmak, hem heyecan verici hem de stresli olabilir. Bu süreçte, çocuğun duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçlarını anlamak ve ona destek olmak önemlidir. Okulda ilgi duyacağı ortak ilgi alanları olan arkadaşları ile tanışabileceği kulüplere ya da etkinliklere katılmasını sağlamak, yakın hissettiği sınıf arkadaşlarıyla okul dışı buluşmaları düzenlemek, yeni okulla beraber akademik güçlük çekiyorsa akademik destek sağlamak kolaylaştırıcı olabilir. Gerektiğinde okulun rehberlik servisiyle iletişim kurmak, çocuğun yeni ortama daha kolay adapte olmasını sağlayabilir.

Arkadaşlık İlişkileri:

Sosyal Dünyanın Labirentleri: Arkadaşlıklar, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri, empati kurmaları ve kendilerini ifade etmeleri için önemlidir. Arkadaşlıkların bitmesi, yeni arkadaşlıklar kurma zorunluluğu, sevdikleri bir arkadaşlarının taşınması gibi durumlar, çocukların duygusal dünyasında derin izler bırakabilir. Bu süreçte, çocuğun duygularını anlamak, ona destek olmak ve sosyal becerilerini sergilemesine, yetersizlik söz konusu ise geliştirmesine yardımcı olmak önemlidir. Sosyal etkinliklere katılması, spor veya sanat gibi ilgi alanlarına yönelmesi, yeni arkadaşlar edinmesine yardımcı olmak için akran buluşmalarına aracılık etmek faydalı olur.

Rutin Değişiklikleri:

Güvenli Limanın Sarsılması: Rutinler, özellikle küçük çocuklar için güvenlik ve öngörülebilirlik demektir. Alışılmış düzenin bozulması, çocuğun dünyasında bir kaos yaratabilir. Tatiller, taşınma, ailedeki değişiklikler gibi durumlar, rutinlerin yeniden düzenlenmesini gerektirebilir. Bu süreçte, çocuğa yeni rutinler oluşturmak, eski ve yeni rutinler arasındaki bağlantıyı kurmak ve onun duygusal ihtiyaçlarını karşılamak önemlidir. Örneğin, taşınma sonrası yeni evde eski oyuncaklarını ve eşyalarını kullanarak tanıdık bir ortam yaratmak, çocuğun kendini daha güvende hissetmesini sağlayabilir.

"Artık Büyüyorsun" Mesajlarının Çocukta Yarattığı Baskı ve Beklenti Hissi



Çocuklar büyüdükçe, yetişkinler tarafından farklı beklentilerle karşılaşırlar. Bu beklentilerin baskısı altında ezilmemeleri için, onlara doğru mesajlar vermek önemlidir.

"Büyümenin Hızı Senin Elinde":
Artık büyüdün, şunu yapmalısın" gibi ifadeler yerine, "Büyümek, yeni şeyler öğrenmek ve kendini geliştirmek demektir. Ama bunu kendi hızında yapabilirsin" şeklinde yaklaşmak, çocuğun üzerindeki baskıyı azaltır.

"Herkes Farklıdır, Herkes Özeldir":
Akranlarıyla kıyaslamak yerine, çocuğun kendi yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmesine yardımcı olmak, onun kendine olan güvenini artırır. "Sen de en az arkadaşların kadar başarılı olabilirsin" demek yerine, "Senin de çok özel yeteneklerin var. Onları keşfetmek için çabala" şeklinde desteklemek, daha yapıcı bir yaklaşımdır.

"Kendine Ait Olma Hakkını Koru":
"Büyüdün, artık benim dediğimi yapmalısın" demek yerine, "Büyüdükçe kendi kararlarını verme hakkın da artacak. Ama bu kararları alırken, sorumluluklarını da unutmamalısın" şeklinde yaklaşmak, çocuğun özgüvenini ve sorumluluk duygusunu geliştirir.

Ebeveynlere: Çocuklara Değişimle Vedalaşmayı Değil, "Yeniye Alan Açmayı" Öğretmek



Çocuklara değişimle başa çıkmayı öğretmenin temelinde, tüm duyguları kabul etmenin önemi yer alır. Çocukluk dönemi, kaçınılmaz olarak değişiklikler ve belirsizliklerle dolu bir yaşam yolculuğudur. Bu süreçte ebeveynler, çocuklarına rehberlik eden ilk ve en önemli rehberlerdir. Temel mantık, çocuklara yalnızca mevcut duruma veda etmeyi değil, aynı zamanda yeni olasılıklara alan açmayı öğretmektir. Değişim hazırlıklı olunmadığında bir stres faktörü olabilir, öngörülemezlik ise kaygıya yol açabilir.

Çocuklarda değişim deneyimi, heyecan veya rahatlama ile birlikte üzüntü, öfke, hayal kırıklığı veya kafa karıştırıcı bir duygu karışımına yol açan karmaşık bir duygusal manzara yaratır. Çocuklara bu duygusal tepkilerin normal olduğunu göstermek esastır.



Açık İletişime Davet ve Değer Vermek:
Duygusal Güvenliği İnşa Etmek: Çocuğunuza okula başlama, taşınma veya diğer değişiklikler hakkında **ne hissettiklerini sorun**. Onlara korkularını ve heyecanlarını dürüstçe paylaşma fırsatı yaratın. Ebeveynler, duyguları kabul etmeli ve "Seni duyuyorum; bu senin için yeni ve korkutucu hissettirebilir" gibi ifadeler kullanmalıdır. Duyguları bastırmaya veya küçümsemeye yönelik "Kızgın olma" veya "Üzülme" gibi mesajlar vermekten kaçınmak önemlidir.

Korkuyu Normalleştirmek: Büyümenin İşareti Olarak Korku:
Yeni bir şeye başlarken korktuğunuz zamanları paylaşarak korkuyu normalleştirin. Korkunun, büyüdüğümüz zaman ortaya çıkan bir sinyal olduğunu söyleyin ve bunu kutlanacak bir şey olarak görmelerini sağlayın. Çocuklarınızla paylaşabileceğiniz harika bir mantra: **"İşte yine büyüyorum!"** Bu ifade, korkuyu bir tehdit olarak değil, gelişimin bir parçası olarak görmelerine yardımcı olur.

Duygulara İsim Vermek: Duygusal Kelime Dağarcığını Geliştirmek:
Yaşlarına uygun bir şekilde ne olduğunu açıklayın. "Şu an Büyükanne'yi göremeyiz çünkü hastalanmasını istemiyoruz ve bu yüzden üzgün hissediyoruz" gibi deneyimlerine kelimeler verin. Bu, çocukların duygularını anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur. Sadece temel duyguları değil, daha karmaşık duyguları da tanımlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, "hayal kırıklığı", "kaygı", "tedirginlik" gibi kelimeleri kullanarak duygusal kelime dağarcıklarını zenginleştirebilirsiniz.

3 Adımlı Teknik: Duygusal Farkındalığı Artırmak:
Yoğun bir duygu azaldığında, üç adımlı bir teknik kullanılabilir: 1) Ne gördüğünüzü, duyduğunuzu ve hissettiğinizi söyleyin (örneğin: "Bağırırken ve kapıyı çarptığını gördüm"); 2) Duygu hakkında bir hipotez oluşturun (örneğin: öfke yerine "Eski odana veda etmek zorunda kaldığın için hayal kırıklığına uğramış olmalısın"); 3) Duyguyu eylemden ayırın ("Hayal kırıklığı hissetmekte sorun yok. Eşyalara zarar vermekte sorun var"). Bu teknik, çocukların duygularını anlamalarına, ifade etmelerine ve tepkisel davranışları kontrol etmelerine yardımcı olur.

Yeniye Hazırlık ve Kontrol Sağlamak, Geleceğe Yönelik Bir Plan Oluşturmak:



Çocuklara değişimle başa çıkmada yardımcı olacak güçlü araçlardan biri, yeni bir başlangıç yaratmak için korkularını yeniden çerçevelemeyi öğrenmeleridir.

Kontrol Hissi Vermek:

Küçük Kararlar, Büyük Fark Yaratır:Yaşanan onca kontrol edilemeyen şeye rağmen, çocuğa günün bir kısmını yönetme kontrolünü vermek çok yardımcı olabilir. Bu, öğle yemeğinde sandviç mi yoksa dürüm mü istediğine karar vermesi kadar basit olabilir. Çocuğunuzu, yeni odasının rengini seçmek gibi kararların küçük bir kısmına dahil etmek, kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Bu tür küçük kararlar, çocuğun hayatında bir denge ve öngörülebilirlik sağlar.

Olumlu Sonuca Odaklanmak:

Geleceği Şekillendirmek: Korkularını kabul ettikten sonra, kendilerine yeni bir soru sormaya davet edin: "Bunun olmasını istiyor muyum?" Eğer istemiyorsa, **olmasını en çok istediği şey ne olurdu?** Çocuğunuzu, bu yeni durumda deneyimlemeyi en çok istediği şeyleri (yeni arkadaşlar, doğum günü partileri, yeni beceriler öğrenmek) yazmaya veya çizmeye davet edin. Bu, çocuğun olumlu bir geleceği hayal etmesine ve motivasyonunu artırmasına yardımcı olur.

Geleceği İmgeleme ve "Mış Gibi" Çerçevesi:

Hayal Gücünün Gücü: Hayal gücü, kişisel gelişimin hayati bir parçasıdır ve çocuklara sorunları çözmek ve güven kazanmak için kullanılabilir. Çocuğunuzu, arzu ettiği bir hedefin olumlu sonucunu hayalinde canlandırarak geleceğe yansıtmaya davet edin. Bu, sanki olay zaten gerçekleşmiş gibi bir hafıza yaratır. Bu imgeleme, çocuğun hedefine ulaşmış gibi yeni bir rol üstlenmesini sağlayan "mış gibi çerçevesi" fikrini kullanır ve değişimi "daha önce yapmış gibi" hayal ederek kendilerine güven duyabilirler. İmaj çalışması, çocuğun riskleri hayal gücünde "araştırmasına" olanak tanıyarak olası zorlukları en aza indirmesine yardımcı olur. Örneğin, yeni bir okula başlayacak olan çocuk, okulda başarılı olduğunu, yeni arkadaşlar edindiğini ve keyifli vakit geçirdiğini hayal edebilir.

"Ne Olur" Senaryoları:

Kaygıları Yönetmek: Çocukların kaygılandıkları "ne olur" sorularını (Ne olur, hiç arkadaş edinemezsem?) yazmalarını isteyin. Çoğu korkunun benzer bir hikayesi vardır: Ya başarısız olursam? Ya reddedilirsem? Bu senaryoları yazmak, çocukların kaygılarını somutlaştırmalarına ve onlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur. Her senaryo için olası çözümler bulmaya çalışın ve çocuğun bu çözümlere odaklanmasını sağlayın.



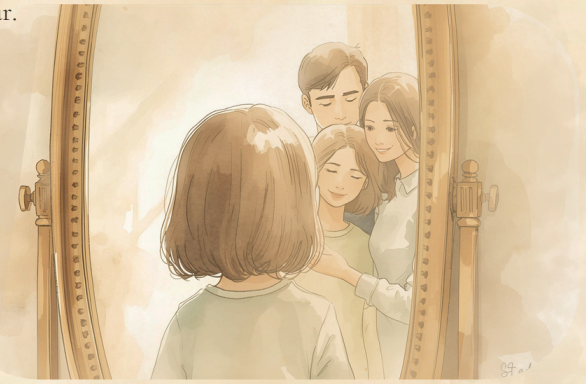
Değişim Sürecini Geçirmede Becerileri ve Güçlü Yönleri Kullanmak

Değişimle başa çıkmada amaç, onlara duygusal dayanıklılıkinşa etmeleri için destek olmaktır. Bu, çocukların güçlü yönlerini fark etmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak anlamına gelir.



Başarıları Kaydetmek ve Güçlü Yönleri Vurgulamak: Kendine Değer Vermek:
Çocuk, bir sorunu her çözdüğünde, kendisi için yeni olasılıklar yarattığını fark etmelidir. Öğrenilen becerilerin veya güçlü yönlerin listesiyle birlikte "öncesi ben" ve "sonrası ben" resimleri çizmek, ne kadar yol katettiğini hatırlatır. Çocuğunuzun hali hazırda sahip olduğu **azim ve pratik yapma** gibi beceri ve niteliklerin, yeni hedefler belirlerken de kullanılabileceğini görmesine yardımcı olun. Başarıları düzenli olarak kaydederek ve kutlayarak ilerlemesini sürdürmesine yardımcı olun. Bu, çocuğun kendine olan güvenini artırır ve gelecekteki zorluklarla daha cesur bir şekilde başa çıkmasını sağlar.

İmajları Kullanarak Baş Etme ve Yeniden Çerçeveleme: Zihinsel Esnekliği Geliştirmek: Çocuğun hayal gücü, yaratıcı düşünmeyi ve problem çözmeyi teşvik eden değerli bir iç kaynak olabilir. Korkuyu hafifletmek için, durumu farklı bir perspektiften bakarak yeniden çerçevelemesini sağlayın ("Ya bunu zaten yapmış olsaydın? Değişikliği yaptığını gör. Ne oluyor?"). Bu, çocuğun zihinsel esnekliğini artırmasına ve zorluklarla başa çıkmak için farklı yollar bulmasına yardımcı olur.



Küçük Adımlar: Hedefe Ulaşmanın Yolu:
Değişiklikleri "bir seferde bir adım" atmak önemlidir. Hazırlık aşamalarını küçük, yönetilebilir adımlara bölmek için bir günlük veya aktivite sayfası kullanın ve her adım tamamlandıkça işaretleyin. Bu, çocuğun ilerlemesini görmesine ve motivasyonunu korumasına yardımcı olur. Her adımı tamamladığında, kendini ödüllendirmesi için ona fırsat verin.

Nefes Teknikleri: Sakinliğin Anahtarı:
Uzun, yavaş nefes alma (burundan içeri, büzülmüş dudaklardan uzun bir nefes verme) sinir sistemimizi değiştirebilir ve gevşememize yardımcı olabilir. Sakinleştiğimizde, durumu merkezimizi tekrar bulacak kadar uzun süre "içinde kalmayı" öğreniriz. Bu teknik, stresli durumlarda sakin kalmalarına yardımcı olur. Onlara düzenli olarak nefes egzersizleri yapmayı öğretin ve bu tekniği günlük yaşamlarına dahil etmelerini sağlayın.

Rol Model Olmak: Öğrenmenin En İyi Yolu:
Değişim süreçlerinin belirsizliğinden geçerken iyi bir rol model olmak paha biçilmezdir. Ebeveynler, kendi başa çıkma stratejilerini sesli olarak dile getirmeye çalışmalıdır (örneğin: "Biraz kafam karışık hissediyorum. Yapmamız gereken şeylerin bir listesini yapacağım"). Kendinizin benzer bir değişim sürecinden geçerken çocuk olarak neler hissettiğinizi, nasıl uyum sağladığınızı çocuğunuza anlatabilirsiniz. Çocuğunuzu sizi dinleyerek ve izleyerek etkili başa çıkma stratejilerini öğrenecektir. Değişimle ilgili kendi duygusal tepkilerinizi yönetme şekliniz, çocuğunuzun duygusal tepkilerini yönetme şekli haline gelecektir.

Değişim, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Çocuklarımıza bu gerçeği kabul ettirmek, onlara değişimle baş etme becerisi kazandırmak ve bu süreçte yanlarında olduğumuzu hissettirmek, onların daha güçlü, daha esnek ve daha mutlu bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Unutmayalım ki, değişim sadece bir vedalaşma değil, aynı zamanda yeniyle karşılaşmadır ve her karşılama içinde fırsatlar barındırır. Çocuklarımızın bu gelişim fırsatlarını görmelerine ve değerlendirmelerine yardımcı olmak, ebeveynler olarak değişim süreçlerindeki önemli görevlerimizden biridir.

Uzm. Dr. Saliha KILINÇ
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

İçine Kapanan Çocuklar: Sessizlik Bir İhtiyaç mı, Bir İşaret mi?

Her çocuk kendi ruhsal yapısıyla hayata başlar. Bazıları duygu ve düşüncelerini rahatça dışa vururken, bazı çocuklar daha içine dönük, daha sakin ve daha mesafelidir. Bu sakinlik çoğu zaman "utangaçlık" olarak etiketlenir ve çocuk bu etiketin altında kaybolup gider. Oysa bazı sessizlikler, çocuğun kendini koruma biçimi olabilir ve görünenden çok daha derin anlamlar taşıyabilir.

Bu yazıda, sessiz çocukların neyi ifade etmeye çalıştığını, bu çocukların davranışlarında fark edilmesi gereken işaretleri ve onlara nasıl destek olunabileceğini farklı bir bakış açısıyla ele alıyoruz.

Konuşmayan Çocuk Aslında Ne Anlatır?

Çocuk duygularını kelimelerle ifade etmekte zorlanıyorsa sessizleşebilir. Bu durumda sessizlik: anlatılamayan bir duygunun, paylaşılmayı bekleyen bir endişenin, yakınlık ihtiyacının, ya da zaman isteyen bir iç sürecin yansıması olabilir.
Bazı çocuklar "söylemek" yerine "göstermeyi" seçer. Tavırları, yüz ifadeleri, oyun tercihleri, mekândan uzaklaşmaları ya da bir yetişkine yakınlaşma çabaları sessiz birer mesajdır. Yani sessizlik çoğu zaman çocuğun kelimelere dökülmemiş bir ifadesidir.

İçe Çekilmenin Fark Edilen Yüzü: Dikkat, Uyum ve Davranışlar

İçine kapanma yalnızca az konuşmakla sınırlı değildir; günlük yaşamın pek çok alanına yayılabilir.

Dikkat ile İlgili Belirtiler:

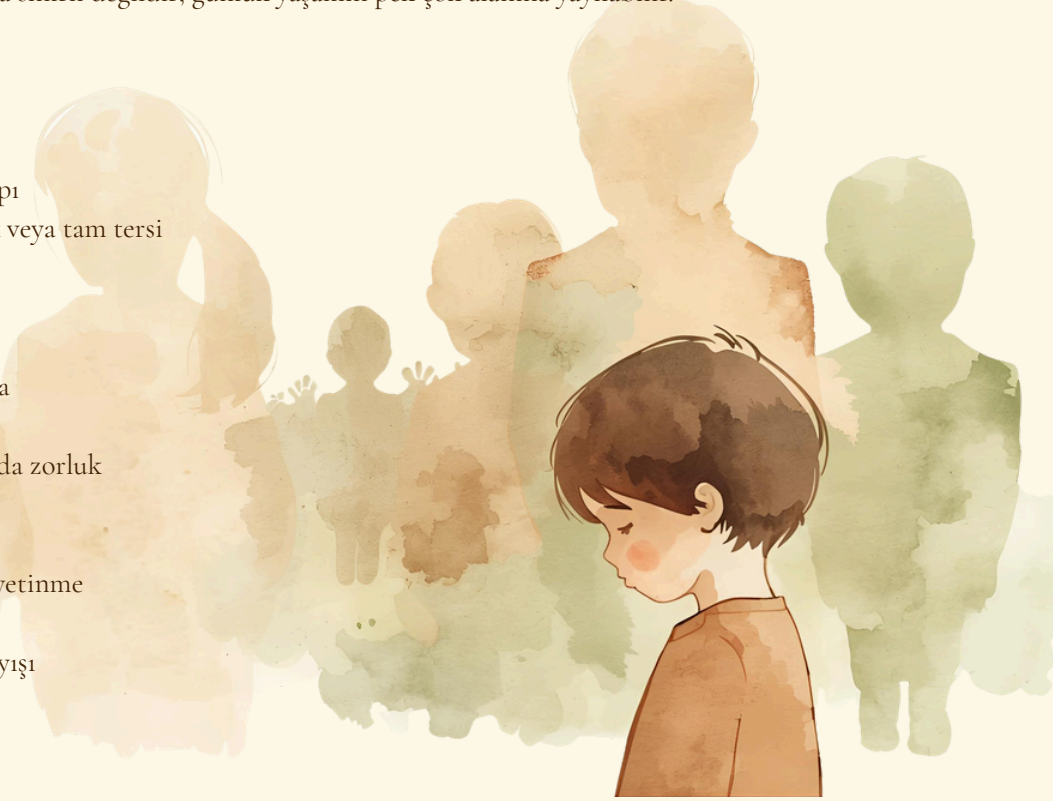
- Odaklanmada dalgalanmalar
- Görevleri tamamlarken yavaşlık
- Sessiz ama dağınık bir bilişsel yapı
- Küçük uyaranlara aşırı duyarlılık veya tam tersi

Uyumla İlgili İşaretler

- Yeni ortamlarda çekingenlik
- Akran etkileşimlerinden kaçınma
- Kalabalıkta geri planda kalma
- Sosyal ipuçlarını anlamlandırmada zorluk

Davranışsal Yansımalar

- Konuşmak yerine göz temasıyla yetinme
- Gruplara katılmama
- Yetişkinlerle fiziksel yakınlık arayışı
- Talepte bulunmaktan çekinme
- Tepkilerini bastırma



Bu davranışların temelinde çoğu zaman "yanlış anlaşılma korkusu", "aşırı duyarlılık" veya "duygusal yük" olabilir. Bu nedenle sessizlik yalnızca bir alışkanlık değil, aynı zamanda bir sinyal niteliğindedir.

Sessizliği Bozmak Yerine Ona Eşlik Etmek

Sessiz çocuklarla ilgili en büyük yanılgılardan biri onların konuşması için baskı kurulmasıdır. Oysa çocuk zorlandığında daha fazla içine çekilir.
“Bir şey söylemek ister misin?”
“Hadi konuş.”

“Niye cevap vermiyorsun?” gibi cümleler çocuğu zorlar ve geri adım atmasına sebep olabilir.

Doğru olan, çocuğun ritmine uyum sağlamaktır.
Sessizliğe eşlik etmek, onun dünyasına adım atmak için güvenli bir bağ kurar. Çocuğun sessizliğini anlamanın yolu, ona sözlü değil duygusal bir alan açmakla başlar.

Ebeveynler İçin Öneriler:

Birlikte Sessizlik Pratikleri :
Ebeveynin “yanında ve sakin” duruşu, sessiz çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şeydir. Bu nedenle evde uygulanabilecek bazı destekleyici pratikler çocuk için güçlü bir güven alanı oluşturur:



Sessiz Paylaşım Dakikaları :
Telefonların kapalı olduğu, sadece yan yana durulan kısa süreler...
Konuşmak zorunda olmadan bağ kurulan anlar çocuk için çok değerlidir.

Doğada Birlikte Zaman :
Doğa, sessiz çocuklara kendiliğinden bir rahatlama sunar.
Yürüyüş ritmi, çevrenin doğal sesleri ve beraber hareket etmek çocuğu güvende hissettirir.

Lego, Resim ve Yapılandırılmamış Oyunlar :
Bu etkinlikler, duygularını sözcüklere dökmek istemeyen çocuklar için ifade fırsatıdır.
Ebeveyn, çocuğun oyun dilini takip ederek onu daha iyi tanıyabilir.
Bu uygulamalar, “konuşmak zorunda olmadan anlaşılmak” isteyen çocuğa destek verir.

Okul ve Uzman Desteği: Sessiz Çocuklar İçin Hassas Yaklaşımlar

Sessiz çocukların sınıfta ya da danışma ortamında rahatlayabilmesi için güvenli ilişkiler çok önemlidir. Öğretmenler ve uzmanlar şu noktaları göz önünde bulundurabilir: Çocuğun açılmasını beklerken baskıcı olmayan bir tutum sergilemek, Küçük ve belirgin sosyal görevler vermek, Oyun, çizim, hikâye tamamlama gibi dolaylı iletişim araçlarını kullanmak, Çocuğun başarılarını görünür kılarak özgüvenini desteklemek, Başkaları adına konuşan değil, kendini ifade edebilen biri olmasına fırsat sunmak.
Bu yaklaşımlar çocuğun adım adım kendini ifade etmeye başlamasını kolaylaştırır.

Sessizlik Bir Engelden Çok Bir İşarettir
Bir çocuğun sessizliğine bakarken onu “utangaç” etiketiyle tanımlamak kolaydır.
Ama unutmamak gerekir ki sessizlik bazen:
- Duygusal bir ihtiyaç,
- Bir tür korunma,
- Bir iletişim biçimi,
- Bir durumu anlatmanın yolu olabilir.



Yetişkinlerin görevi, çocuğun bu sessiz alanına yaklaşırken onun hızına, sınırlarına ve duygusal ihtiyaçlarına saygı duymaktır. Sessiz çocuklar kendilerini ifade etmek için doğru kişiyi ve doğru zamanı beklerler.

Ve bir çocuk duyulduğunu hissettiğinde, sessizlik yavaş yavaş anlamını değiştirir.

Uzm.Psk.Dan.Nesibe YILMAZ

Duyduğunda Derin Bir “Oh” Dedirten Köşe

Bazen yılı bitirmek, yeniye başlamaktan çok; geçmişle barışmaktır.
Takvim değişir, ama içimizde yarım kalmış cümleler, söylenmemiş teşekkürler, vedalaşılmamış anlar kalır.
Oysa her bitiş, bir şeyleri eksiltmez — sadece sessizce dönüştürür.

Bu ay seni, hiçbir şeyi hızla kapatmaya değil, kalbinde tamamlamaya davet ediyoruz.
Belki bir kahveyle, belki bir defterin köşesinde...
Kendine küçük bir alan aç ve şöyle de:
“Her şey tam da olması gerektiği gibi geçti.”
Çünkü bazen yeni yıl, dışarıda değil; insanın içinde başlar.

Yılı Geride Bırakmak Değil, Kalbinde Tamamlamak

“Geçen Yıla Mektup”
Bir kâğıt al. Bu yıla bir mektup yaz. Sana neler kattı, neleri aldı?
Bitmemiş cümlelerin, yarım kalan duyguların varsa, onları da yaz.
Sonuna sadece şunu ekle:
“Teşekkür ederim, seni yaşadım.”
Mektubu ister sakla, ister yak. Önemli olan vedalaşabilmektir.

“Bir Mum, Bir Dilek”
Bir akşam, odanı karart.
Sadece bir mum yak ve birkaç dakika boyunca o ışığı izle.
Kendine şu soruyu sor:
“Bu sene benden ne gitmeli, ne kalmalı?”
Cevaplarını yüksek sesle söyle. Sözcüklerin yankısı, içinin pusulasını gösterebilir.

“Kendine Söz Kartı”
Küçük bir kart hazırlayıp üzerine yeni yıla bir niyet yaz:
“Bu yıl kendime şefkatle yaklaşacağım.”
Kartı cüzdanına koy ya da aynanın kenarına iliştir.
Her baktığında kendine dönmeyi hatırla.

“Yılın En Sessiz 5 Anı”
Son bir yılını düşün.
Yalnız kaldığın ama huzur bulduğun beş anı hatırla — belki bir yürüyüş, belki bir kahve, belki sessiz bir sabah.
Her birini not et.
Bunlar senin içsel durakların, kendi iyileşme noktaların.

Unutma,
Yeni bir yıl, geçmişi silmek için değil;
onu anlayarak kendine daha yakın olabilmek içindir.

“Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz”

The Secret Life of Walter Mitty – Hayal Gücü, Cesaret ve Başlangıçlar

Hepimizin içindeki hayalperesi çok mutlu edecek bir film



Hayat bazen sessizce geçip giderken, insanın içinde koca bir dünya yaşar. Walter Mitty’nin hikâyesi tam da bu sessiz dünyanın kapılarını aralıyor. Kendini sıradan bir hayatın içinde sıkışmış hisseden Walter, günlerini başkalarının fotoğraflarına bakarak, kendi hayalinde büyük maceralar yaşayarak geçirir. Ta ki bir gün, o hayal gücü onu gerçek bir yolculuğa çıkarana kadar.

Film, ertelemenin ve korkunun gölgesinde geçen bir yaşamın, cesaretle nasıl dönüştüğünü anlatıyor.
Walter’in hikâyesi aslında hepimizin içinde bir yerlerde duran o cümleyi hatırlatıyor:

“Bir gün başlayacağım.”
Ve o “bir gün” bazen, sadece küçük bir adımla başlıyor.

Walter’ın iç dünyasında sık sık canlanan hayal sahneleri, bir kaçıştan çok bir hazırlık süreci gibidir.
Hayal gücü, insanın henüz adım atamadığı hayatlara dair bir prova alanıdır.
Film bize şunu gösteriyor:
Bazen zihnimiz “olmayan” hikâyeleri kurarak, “olabilecek” cesareti inşa eder.
Ve o cesaret, bir gün gerçeğe dönüşür.

Walter Mitty’nin hikâyesi bize bir gerçeği sessizce hatırlatıyor:
Hayal kurmak bir kaçış değil, bazen içsel bir çağrıdır.
İnsan zihni, henüz cesaret edemediği yerlere önce hayal gücüyle gider.
Korkunun gölgesinde bile, hayallerin içinde bir yön duygusu saklıdır.
Çünkü zihnin kurduğu her “olmayan”, aslında bir “olabilir”in habercisidir.

Ve en çok da küçük adımların büyüsünü anlatır film.
Bir haritaya, bir trene, bir adıma sığan değişim...
Bazen hayat, büyük kararlarla değil, sessiz bir “şimdi”yle yön değiştirir.
Çünkü değişim bir anda olmaz — ama bir anda başlar.

Walter’ın yolculuğu, ertelemenin çoğu zaman korkunun kılığında olduğunu gösteriyor.
Bekledikçe zaman değil, cesaret geçer.
Oysa hayat, mükemmel anı değil, o anın içindeki dürtüyü bekler.
Cesaret, “hazırım” dediğinde değil, “artık beklemeyeceğim” dediğinde doğar.

Bizden Biri

"Yeni Yıl, Yeni Ben" Anksiyetesi: Değişememe Korkusu Üzerine

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



Elif, 25 yaşında, hedef odaklı, disiplinli bir genç kadın.
Sosyal medyada yeni yıl yaklaştıkça artan "Yeni yıl, yeni ben!
söylemlerini her gördüğünde içinde bir sıkışma hissediyor.

"Yeni ben olmam gerekiyormuş gibi hissediyorum," diyor.
"Değişmek istiyorum ama nereden başlayacağımı bile bilmiyorum."

Elif'in hayatı yapılacaklar listeleriyle dolu.
Düzenli spor, yabancı dil, yeni bir iş hedefi, daha iyi beslenme Ama bunların hiçbiri ona huzur vermiyor.
Her hedef, bir sonrakine geçiş için bir merdiven basamağına dönüşüyor.
ve o, sürekli tırmanıyor — ama hiçbir zaman vardığını hissedemiyor.

Seans Sürecinden Bir Kesit
İlk seanslarda sık sık "yetersizlik" ve "sıkışma" temaları beliriyor.
Elif kendini anlatırken bile kelimeler hızla akıyor:
"Durursam geride kalırım," diyor.
"Yeni yıl geliyor ve ben hâlâ aynıyım. Bunu kabullenemiyorum."

Bir seansta ona şu soru yöneltiliyor:
"Peki, hiç aynı kalmak da bir gelişim biçimi olabilir mi?"

O an sessizlik uzun sürüyor.
Sonra gülümseyerek, "Bilmiyorum... Belki değişmeden de büyüyorumdur," diyor.

Elif artık yeni yılı "yeni bir ben" olma çabasıyla değil,
"kendini yeniden hatırlama" niyetiyle karşılamayı öğreniyor.
Çünkü bazen değişim, dışarıdan değil;
daha derin bir kabullenmeden başlıyor.
Seansın son cümlesi hafızada kalıyor:
"Belki de bu yıl, bir şeyleri başlatmam değil; biraz durmam gerekiyordur."

Takip eden haftalarda Elif'le birlikte "hedef" kelimesinin içini yeniden tanımlıyoruz.
Artık yapılacaklar listesinden çok, "hissetmek istediği halleri" konuşuyoruz:
"Daha huzurlu olmak."
"Daha yumuşak davranmak."
"Bir gün hiçbir şey yapmadan da iyi hissetmek."

"Yeni yıl, bazen bir hedef değil; kendine dönen bir yoldur."

“Hocam, Sonuç Ne?” Testi

“Bir Yılı Geride Bırakırken”

Yeni bir yıla yaklaşırken, hepimiz içimizde bir küçük muhasebe yaparız.
Bu test, geride kalan yıla nasıl baktığını ve kendinle olan içsel diyaloğunun tonunu anlaman için hazırlandı.
Sadece içinden geçen ilk cevabı seç düşünme, hisset.



Bir sabah uyanıyorsun ve dışarıda ince bir kar yağmış.Pencereye yaklaştığında, karın üzerinde senin ismin yazılı.
Ne hissediyorsun?

A) Şaşırıyorum, içim ısınıyor.
B) Garip bir huzur hissediyorum.
C) Korkuyorum, kim yazdı acaba?
D) Gülümsüyorum, ama içim biraz burkuluyor.

Bir yılın son günündesin. Elinde bir defter var.Bu defterin ilk sayfasına ne yazıyorsun?

A) “Her şeye rağmen iyi ki yaşadım.”
B) “Keşke biraz daha sabırlı olsaydım.”
C) “Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.”
D) “Yeni yılda kim olacağımı merak ediyorum.”

Bir tren garındasın. Elinde iki bilet var: Biri “Geçmişe Dönüş”, diğeri “Bilinmeyen Bir Yön.”Hangisini seçersin?

A) Geçmişe Dönüş – bazı şeyleri düzeltmek istiyorum.
B) Bilinmeyen Bir Yön – artık geriye bakmak istemiyorum.
C) İkisini de – içim karar veremiyor.
D) Hiçbirini – burada biraz daha kalmak istiyorum.



Yeni yıl gecesi yalnızsın. Işıkları kapatıp sessizce oturuyorsun.O an içinden hangi cümle geçiyor?

A) “Bu sessizlik bana iyi geliyor.”
B) “Bir şey eksik ama adını koyamıyorum.”
C) “Belki de yalnızlık düşündüğüm kadar kötü değil.”
D) “Yıl bitti... ama ben bitmedim.”

Çoğunlukla A
Sen, yılı geride bırakırken şefkatle hatırlayan birisin.
Olana da olmayana da teşekkür etmeyi biliyorsun.
Senin için bitiş, kayıp değil yeniden doğmak demek.

Çoğunlukla B
Yılın sonunda iç hesaplaşmaların güçlü.
Kendine karşı zaman zaman sert davranıyor olabilirsin.
Ama farkında ol — büyüme genellikle biraz sızılarla olur.

Çoğunlukla C
Değişim senin için kolay değil, ama sessiz bir cesaret taşıyorsun.
Yeni yılı umutla karşılamak yerine önce anlamaya çalışıyorsun.
Bu sakinliğin, içsel olgunluğunun bir göstergesi.

Çoğunlukla D
Senin için bu yıl, bir “durma yılı” olmuş.
Biraz yavaşlamak, nefes almak ve kendini yeniden tanımak istemişsin.
Yeni yıl sana hız değil, huzur getirsin.

ARALIK 2025 – ETKİNLİK TAKVİMİ



SEMİNER

Çocuklarda Cinsel Kimlik: Anlamak ve Güvenle Eşlik Etmek

Doç.Dr. Hüseyin GÜNAY EŞLİĞİNDE
Online – İnstagram üzerinden
Tarih & Saat: 24.12.2025 21.00

Günümüzde çocuklar, bedenlerini ve kimliklerini anlamaya çalışırken pek çok uyaranla karşılaşıyor. Bu süreç, kimi zaman ebeveynlerde soru işaretlerine; çocuklarda ise merak, karmaşa ya da çekingenlik gibi farklı duygulara yol açabiliyor.

Cinsel kimlik gelişimi, çocukluk döneminin doğal bir parçasıdır ve sağlıklı ilerleyebilmesi için çocuğun güvenli, destekleyici ve yargısız bir çevreye ihtiyacı vardır.

Bu seminerde;

- Çocuklarda cinsel kimlik gelişiminin doğası,
- Hangi davranışların gelişimsel olarak doğal olduğu,
- Ebeveynlerin nelere dikkat etmesi gerektiği,
- Çocuklara nasıl güvenli bir alan sağlanabileceği

gibi konulara değineceğiz.

Amaç: Hem çocukları daha iyi anlamak hem de ailelerin bu süreci sağlıklı bir şekilde destekleyebilmesine katkı sunmak.



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

İçte Filizlenen Büyüme

Bazen insanın büyümesi en dibe dokunduğu yerde başlar;
en derine battığı yerde güç toplar.
Kimse görmez, kimse bilmez ama
sessiz bir kök içerde yol alır.
Çünkü büyümek çoğu zaman yukarı taşmak değil,
içinde derinleşebilmektir.
Yeni yıl yaklaşırken belki de tek soru şudur:
“Nereye kök saldım... ve hangi ışığa doğru filizleneceğim?”

“Her yılın sonunda, insan kendine biraz daha kök salar.”

Aralık

2025

PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PZR
1	2	3				
8	9	10	4	5	6	7
15	16	17	11	12	13	14
22	23	24	18	19	20	21
29	30	31	25	26	27	28

“Yıl kapanırken, kendi içindeki yeniliğe yer aç.”

EMPATİK SOHBETLER DERGİSİ



DAYNERGY

Zihin,Enerji ve Bağışıklık
Tek kapsülde



COGNIDAY

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...