



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAKARYA VALİLİĞİ



SAKARYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Temmuz-2025 / Sayı:4

PSİKOKEŞİF

TATİLİN ANLATTIKLARI

HİÇBİR ŞEY YAPMAMAK BAZEN ÇOK ŞEY YAPMAKTIR.

YAVAŞLAMAK,
BİRLİKTE FARK
ETMEKTİR.



Dergi Künyesi

Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Yayın Adı: PSİKOKEŞİF- Tatilin Anlattıkları

Yayın Türü: Aylık Psikoloji Dergisi / Temmuz 2025 - Sayı:4

Hedef Kitle: Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise Velileri ve Tüm Eğitim Paydaşları

YAYIN KURULU

İl Millî Eğitim Müdürü

Coşkun BAKIRTAŞ

İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri)

Türker Erol ÖZEN

Yayın Sorumlusu, İçerik Geliştirme & Görsel Tasarım

Kübra DUMAN – Uzman Klinik Psikolog

Dergi Kontrol Komisyon

Türker Erol Özen - Sakarya Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Filiz Kökmen - Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Birimi

Üyesi (Öğretmen)

Kübra Duman - Uzman Klinik Psikolog

Sibel Köse - Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge Birimi Üyesi (Öğretmen)

Nagihan Deligöz - Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Özel Büro Birimi Üyesi (Öğretmen)

Mehmet Sarıoğlu - Psikolojik Danışman

Şerife Doğan - Psikolojik Danışman

İletişim: rehberlik54@meb.gov.tr

İÇİNDEKİLER

Önsöz

01 — Tatilin Anlattıkları: Hiçbir Şey Yapmayan Çocuk Aslında Ne Yapıyor?

Boş zaman, sıkılma ve yavaşlık... Dışarıdan boş görünen anların içsel büyümeyle ilişkisi.

02 — Ebeveynlikte Hareketsizliğe Tahammül: Neden Sürekli Bir Şeyler Yaptırmak İsteriz?

Kontrol etme isteğimizin altında yatan psikolojik dinamikler ve yansıtılan kaygılar.

03 — Yazın Gölgesinde: Aile İçi Dinamikler Nasıl Fark Edilir?

Yavaşlayan zamanla birlikte evde görünür hale gelen ilişkisel döngüler.

04 — Gözle Görünmeyen Gelişim: Yaz Tatili ve Kimlik Oluşumu

Kimlik gelişiminin sessiz ve derin yolculuğu; özellikle ergenlik döneminde görünmeyen dönüşümler.

05 — Dinlenmek, Yeniden Doğmak: Aileler İçin Psikolojik Yenilenme

Sadece çocukların değil, ebeveynlerin de yavaşlayarak toparlanmasına alan açmak.

Son Söz

Önsöz

Tatilde büyüyen çocuk... Gerçekten büyür mü?

Yaz tatili denince çoğumuzun aklına dinlenmek, seyahat etmek ya da çocukların biraz da olsa "boş durması" gelir. Oysa gelişim psikolojisi bize gösteriyor ki; çocuklar yalnızca okulda ya da akademik ortamlarda değil günlük yaşamın doğal akışı içinde de büyür. Hatta bazı gelişimler sadece o boş ve plansız zamanlarda ortaya çıkar.

Tatiller, çocuğun kendi temposunu yakalayabildiği merak ettiği alanlara yöneldiği ailesiyle daha yoğun temas kurabildiği özel dönemlerdir. Bu da öğrenmenin, duygusal olgunlaşmanın ve sosyal becerilerin farklı bir şekilde gelişmesine alan açar.

Ancak çoğu zaman ebeveyn olarak bu süreci "verimli geçirmek" baskısıyla ele alır, çocuklara sürekli bir etkinlik ya da fayda yükleme eğiliminde oluruz. Oysa bazen sıkılmak da gelişimin bir parçasıdır. Canı sıkılan çocuk hayal kurar, gözlem yapar, iç dünyasına döner. Ve bu süreçler çocuğun zihinsel ve duygusal kapasitesini destekler.

Bu sayımızda tatil dönemini gelişim açısından yeniden değerlendireceğiz.

Çocuğun "hiçbir şey yapmıyor gibi" görüldüğü anlarda aslında neler olup bittiğini evde geçirilen zamanın duygusal bağları nasıl etkilediğini ve aile içi dinamiklerin yaz aylarında nasıl şekillendiğini ele alacağız.

Yaz tatili yalnızca fiziksel bir durak değil; çocuklar, ebeveynler ve eğitimciler için psikolojik olarak da yavaşlama, fark etme ve yeniden bağ kurma fırsatıdır. Bu sayımız, bu fırsatı birlikte görebilmek için kaleme alındı.

Keyifli okumalar dilerim.

TATİLİN ANLATTIKLARI: HİÇBİR ŞEY YAPMAYAN ÇOCUK ASLINDA NE YAPIYOR?

Yetişkin gözüyle baktığımızda, yaz tatili boyunca hiçbir etkinliğe katılmayan, ödev yapmayan ya da sürekli oyalanan bir çocuk "boşta" gibi görünür. Bu durum çoğu ebeveynde bir huzursuzluk yaratır. "Bu çocuk böyle boş boş durarak gelişemez ki" gibi düşünceler zihnimizden geçer. Oysa gelişim psikolojisi şunu çok net biçimde söyler: **Çocuk sadece yaptıklarıyla değil, yapmadıklarıyla da büyür.**

Tatil dönemleri, çocuğun sadece dinlendiği değil; kendi ritmini bulduğu, iç dünyasıyla temas ettiği, dış dünyanın beklentilerinden biraz uzaklaşıp kendi motivasyonunu keşfettiği zamanlardır. Bu dönemlerde çocuk;

- Ne zaman ne yapmak istediğini kendi içinde tartar,
- Canı sıkılır ve bu sıkıntıdan bir oyun üretir,
- Hayal kurar, gözlemler, kafasında bağlantılar kurar,
- Bazen sadece düşünür...

Ve tüm bu süreçler, onun psikolojik gelişiminin görünmeyen ama en etkili alanlarıdır.

Tatil, zihnin toparlandığı, ruhun genişlediği bir zaman dilimidir.

Okul ortamı saatlere, kurallara ve performansa dayalı bir yapı sunar. Bu yapının dışına çıkabilmek çocuğun öz düzenleme becerilerini destekler. Ne zaman uyanmak, neyle ilgilenmek, neyi isteyip neyi reddetmek... Bunların her biri, çocuğun içsel rehberini kullanma alıştırmalarıdır.

Yetişkinler olarak bu süreç bazen bizi tedirgin eder. Özellikle akademik başarıya odaklanan sistemlerde, "boş zaman" bir kayıp gibi görülür. Ama unutmayalım:

- Boş zaman, çocuğun yaratıcı zihin yapısının geliştiği,
- Sıkılmak, hayal gücünü tetikleyen bir geçit olduğu,
- Yavaşlamak, duyguların tanınması için bir fırsat sunduğu bir alandır.



Bu yüzden çocuk sadece okulda değil, evde de öğrenir. Ama bu öğrenme çoğu zaman sessizdir.

Bir kitap okuyarak değil, belki sadece uzanıp düşünerek...

Bir eğitimle değil, belki sadece oyun oynarken bir duyguya dokunarak...

Ebeveyn olarak kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Son günlerde çocuğum neye daha çok vakit ayırıyor?
- Hangi oyun ya da konu onun dikkatini çekti?
- Ne zaman içe çekiliyor, ne zaman dışa açılıyor?

Bu küçük gözlemler, çocuğun iç dünyasında neler olup bittiğine dair ipuçları verir. Çünkü bazı gelişimler ses çıkarmaz. Bazen büyümek, bir bakışta, bir sessizlikte, bir düşüncede gizlidir.



VELİ GÖZLEM KUTUSU

Bugün çocuğunuzla ilgili aşağıdakilerden birini fark edin:

- Kendi başına geçirdiği zamanı nasıl değerlendiriyor?
- Sizi gözlemlediği ya da taklit ettiği bir an oldu mu?
- Canı sıkıldığında başvurduğu ilk çözüm ne?

Bu tür farkındalıklar, çocuğunuzun sessiz büyümesine eşlik etmenin ilk adımıdır.

EBEVEYNLİKTE HAREKETSİZLİĞE TAHAMMÜL: NEDEN SÜREKLİ BİR ŞEYLER YAPTIRMAK İSTERİZ?

Çocuk tatilde hiçbir şey yapmadığında, biz neden hemen bir şey yaptırmak isteriz? Bir kurs, bir etkinlik, bir program, bir hedef... Yoksa vakit boşa mı gidiyor?

Bu sorunun yanıtı aslında sadece çocuğa değil, **bizim ebeveynlik anlayışımıza ve kendi içsel dünyamıza da dayanır.**

✦ **Toplum olarak üretkenliğe değer veriyoruz.**

Çocuk hareketsizse, hemen "tembel", "vaktini boşa harcıyor" gibi etiketlemelere meyleriz. Özellikle akademik başarı odaklı bakış açısı, her anın "faydalı" geçmesi gerektiği fikrini pekiştirir. Oysa fayda, sadece dışarıdan görülen bir performansla ölçülemez.

Bazı durumlarda da bu tahammülsüzlük, ebeveynin kendi kaygısıyla ilgilidir.

- "Ben yeterince ilgileniyor muyum?"
- "Onun gelişimine katkı oluyor mu?"
- "Diğer çocuklar bir sürü şey yaparken bizimki neden yapmıyor?"

Bu sorular çoğu zaman çocuğun değil, bizim iç dünyamızın sesidir.

Psikolojide buna "yansıtma" deriz. Kendi yetersizlik hissimiz, çocuğun hareketsizliği üzerinden tetiklenebilir. Bu yüzden farkında olmadan çocuğu sürekli bir şey yapmaya, "aktif" görünmeye zorlayabiliriz. Ama bu iyi niyetli çaba, bazen çocukta yetersizlik ya da baskı hissi yaratır.



✦ **Oysa çocukluk, sadece öğrenmek değil, durmak, gözlemek ve duygularla temas kurmak için de bir dönemdir.**

Bazen hiçbir şey yapmıyor gibi görünen çocuk, aslında;

- Duygularını sindiriyordur,
- Yeni öğrendiklerini içselleştiriyordur,
- Yaşadığı bir deneyimi anlamlandırıyor,
- Ya da sadece dinleniyordur ki bu da bir ihtiyaçtır.

🧠 **Gelişimde duraklama değil, ritim vardır.**

Tıpkı büyüyen bir ağacın belli dönemlerde sadece kök salması gibi, çocuk da bazı dönemlerde içsel olarak büyür. Bu büyüme dışarıdan görünmez. Ama psikolojik temelleri tam da bu sessiz dönemlerde atılır.

Peki ne yapabiliriz?

- Çocuğun "boş" gibi görünen zamanlarını bir gelişim fırsatı olarak görmeyi öğrenebiliriz.
- Kendimize "Bu beni neden kötü hissettiriyor?" sorusunu sormayı deneyebiliriz.
- Sürekli yönlendirme ihtiyacımızı fark edip biraz geri durmayı seçebiliriz.
- En önemlisi, çocuğun kendi ritmine güvenmeyi öğrenebiliriz.

Unutmayalım:

İyi ebeveynlik, sürekli yönlendirmek değil, bazen geri çekilip alan tanımaktır.

🔍 KENDİNİ FARK ETME NOTU

Bugün çocuğun bir süre hiçbir şey yapmadan durmasına tahammül edebildiniz mi?

Bu sizde hangi duyguyu uyandırdı?

- Kaygı?
- Suçluluk?
- Rahatlık?
- Bu duyguyu yargılamadan fark edin. Belki de değişim, önce bu farkındalıkla başlar.



YAZIN GÖLGESİNDE: AİLE İÇİ DİNAMİKLER NASIL FARK EDİLİR?



Yaz tatili, ailece birlikte geçirilen zamanın arttığı, ev içi ilişkilerin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu durum kulağa her zaman hoş gelse de gerçek hayatta pek çok aile için bu aynı zamanda duygusal yüklerin, ertelenmiş gerginliklerin ve görünmeyen çatışmaların yüzeye çıktığı bir zaman dilimidir.

Çünkü günlük yaşamın temposu içinde göz ardı edilen sorunlar, yazın yavaşlayan ritmiyle daha çok hissedilir hale gelir. Artık herkes evdedir. Daha çok yan yanadır. Ve bu temas, farkında olunmayan birçok dinamiği görünür kılar.

✦ Çocuklar daha fazla gözlemler.

Tatil dönemlerinde çocuklar yalnızca oyun oynamaz; evdeki ses tonlarını, jestleri, bakışları da fark eder.

- Anne ve babanın birbirine nasıl davrandığı,
- Kardeşler arası ilişkilerin nasıl yürüdüğü,
- Evde huzur mu var yoksa gerginlik mi hâkim?

Tüm bunlar, çocuğun duygusal güvenliği açısından belirleyicidir.

✦ Tatilde aile sistemindeki roller daha net fark edilir.

Kimin hangi iş yükünü taşıdığı, iletişimde kimin dominant olduğu, sınırların nasıl çizildiği... Tüm bunlar yavaşlayan zamanla birlikte daha görünür hale gelir.

Ve bazen küçük bir tartışma, çok daha derin bir ihtiyacın ya da kırgınlığın habercisidir.

✦ Ebeveynler kendi iç dünyalarıyla daha fazla karşılaşır.

İş temposu azalınca ya da çocukla geçirilen zaman artınca, bastırılmış duygular su yüzüne çıkar:

- "Ben bu kadar yorgunken nasıl sağlıklı bir bağ kuracağım?"
- "Eşimle ilişkim ne zamandır böyle mesafeli?"
- "Kardeşler neden sürekli tartışıyor?"

Bu sorular rahatsız edici olabilir ama aynı zamanda içgörü kapılarını da açabilir.

✦ Yaz tatili, sadece çocukların değil, ailenin de aynaya baktığı bir dönem olabilir.

Bu dönemi yalnızca planlar, aktiviteler ve tatil rotalarıyla değil, aynı zamanda aile içindeki bağlara alan açarak değerlendirmek mümkündür.

Örneğin:

- Akşam yemeklerini birlikte geçirmek,
- "Günün nasıl geçti?" diye sormak değil, "Bugün seni en çok ne duygulandırdı?" demek,
- Kardeşler arasında aracılık yapmadan dinlemeyi öğrenmek...

Bunların her biri, ev içindeki psikolojik iklimi yumuşatır.

🔍 BİR FARKINDALIK SORUSU

Tatilde ailece birlikte geçirdiğiniz zamanlarda neleri fark ettiniz?

- Evde kimin sesi daha baskın?
- Hangi çocuk daha çok ilgi arıyor ama farklı yollarla gösteriyor?
- Ebeveyn olarak ne zaman gerçekten dinliyorsunuz, ne zaman sadece cevap veriyorsunuz?

Bu sorulara yanıt vermek, aile içi bağları güçlendirmenin ilk adımı olabilir.

GÖZLE GÖRÜNMEYEN GELİŞİM: YAZ TATİLİ VE KİMLİK OLUŞUMU

Çocuklar bazen sessizce büyür. Bunu fark etmek zor olabilir. Özellikle yaz aylarında, çocuğun daha içine dönük olduğu, çok fazla dışa vurum göstermediği bir dönem başladığında, birçok ebeveyn "bir gariplik var" hissine kapılabilir. Oysa bazı gelişimler, ancak içeriden yaşanır ve dışarıdan hemen fark edilmez.

✦ **Ergenlik dönemi bu görünmeyen değişimlerin en yoğun olduğu dönemdir.**

- Kim olduğunu sorgular,
- Kendini başkalarıyla kıyaslar,
- Yalnız kalmak ister ama anlaşılmaya da ihtiyaç duyar,
- Aileden uzaklaşmak ister ama sınırlarını da bilmek ister.

Ve bu süreçte çocuk, dışarıdan bakıldığında "sessiz", "soğuk", "isteksiz" gibi görünebilir. Ama aslında **kimlik inşası** adı verilen çok temel bir gelişim sürecinin içindedir.

Bu süreç yaz tatilinde daha da görünür hâle gelir çünkü artık okul gibi bir dış yapı yoktur. Öğrenci değil, yalnızca bir birey olarak kalmıştır. Ve işte o noktada şu sorular su yüzüne çıkar:

- "Ben kimim?"
- "Ne istiyorum?"
- "Kime benziyorum, kimden farklıyım?"

✦ **Bu sorulara verilen cevaplar, sessiz düşünceler, gözlemler ve içe dönük deneyimlerle şekillenir.**

Bir kitapta geçen bir cümle, izlenen bir filmdeki bir karakter, sokakta görülen bir insan bile, çocuğun iç dünyasında yankı bulabilir. Ve bazen bu küçük temaslar, kalıcı etkiler bırakır. Ama görünmezdirler. Hemen anlaşılmazlar.



✦ **Kimlik oluşumu sadece ergenlikte değil, her yaşta devam eder.**

Okul öncesi dönemde çocuk, "ben yapabilirim" diyerek bağımsızlık geliştirir.

İlkokul döneminde aidiyet ve yeterlilik hissi arar.

Ortaokulda kimliğini sosyal çevresi içinde konumlandırır.

Lisede ise benlik algısı daha bilinçli biçimde şekillenmeye başlar.

Tüm bu gelişim basamaklarında yaz tatili, dış uyaranların azaldığı, çocuğun kendi sesini daha net duyabildiği bir aralık sunar.

Ama bu içsel gelişimi fark edebilmek için yetişkinlerin de dış görünüme değil, **çocuğun ruhsal süreçlerine odaklanmayı** öğrenmesi gerekir.

✦ **Bazı sorular, çocuğun iç dünyasına açılan kapıları aralayabilir:**

- "Son zamanlarda seni en çok düşündüren şey ne?"
- "Sence insanlar seni nasıl biri olarak görüyor?"
- "Hayal kurarken en çok kendini nerede hayal ediyorsun?"

Bu sorulara verilen cevaplar kadar, cevap verirkenki ifadeler, duraksamalar, bakışlar da bize çok şey anlatır.

✈ **UNUTMAYALIM:**

Gelişim her zaman gürültülü olmaz. Bazen en büyük dönüşümler, en sessiz zamanlarda gerçekleşir.



DİNLENMEK, YENİDEN DOĞMAK: AİLELER İÇİN PSİKOLOJİK YENİLENME

Yaz tatili çoğu zaman çocuklar üzerinden konuşulur. Hangi kursa gidilecek? Ne kadar ekran süresi olacak? Nerede tatil yapılacak? Bu soruların merkezinde hep çocuğun ihtiyaçları vardır. Peki ya ebeveynin ihtiyacı?

Tüm yıl boyunca çalışan, sorumluluk yüklenen, koşturan, düşünen, planlayan yetişkinin ruhu ne zaman dinlenir?

♦ **Ebeveyn olmak, sürekli vermek zorunda kalmak gibi algılanır.**

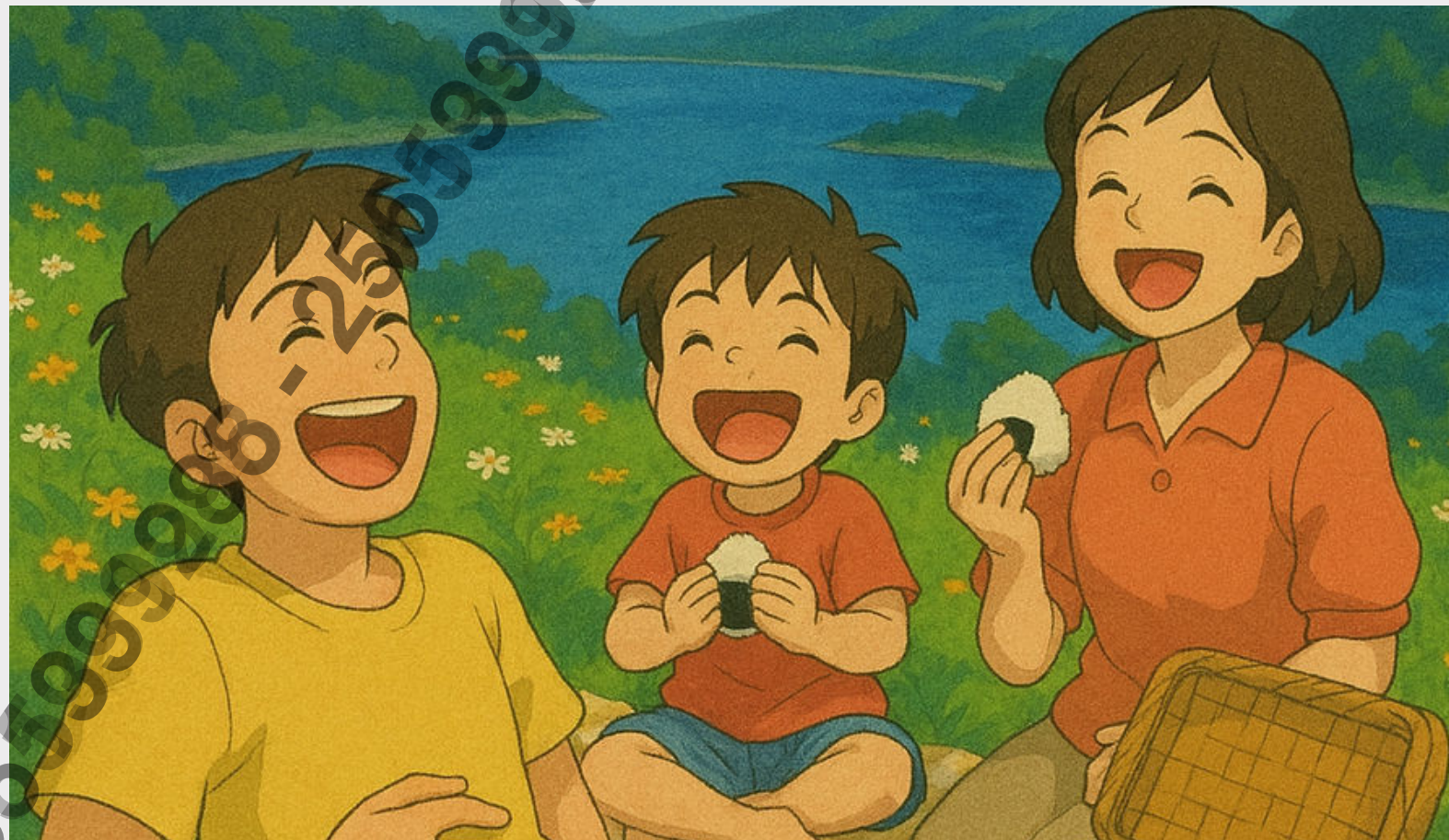
Ama psikolojik olarak biliyoruz ki, uzun süreli duygusal yorgunluk tükenmişlik yaratır. Bu durum; sabırsızlık, suçluluk, çocuğa karşı ani tepkiler ya da içe çekilme gibi şekillerde kendini gösterebilir.

Yani bazen "çocuğuma yetemiyorum" diyen bir ebeveynin yaşadığı şey, aslında sadece dinlenememiş bir zihin ve ruh hâlidir.

♦ **Yaz tatili, yalnızca çocuk için değil, ebeveyn için de toparlanma fırsatıdır.**

Fiziksel değil, psikolojik bir durak.

- Koşmadan var olabilmek,
 - Sessizlikte kendini duyabilmek,
 - Hiçbir şey planlamadan geçirilen bir sabahın ne kadar iyi geldiğini fark edebilmek...
- Bunlar, ruhsal iyileşmenin küçük ama etkili duraklarıdır.



Psikolojik araştırmalar bize şunu sylyyor:

Kendine iyi bakan ebeveynler, çocuklarıyla daha sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurar.

Çünkü duygusal olarak dengede olmak, çocuğa aktarılabilir en değerli şeydir. Bir plan değil. Bir kurs değil. Bir ajanda değil. Sadece duygusal denge.

♥ Peki ebeveyn olarak ne yapabiliriz?

- Her gün sadece kendinize ait 10 dakikalık bir zaman ayırabilir misiniz? (Sessizlik, kahve, yürüyüş, müzik... Size ne iyi geliyorsa.)
- Çocuğunuza "şu an dinlenmeye ihtiyacım var." diyebilir misiniz? (Bu sadece sizin için değil, çocuğun sınır ve öz bakım kavramını öğrenmesi için de kıymetlidir.)
- Aile içinde herkesin kendi başına vakit geçirebildiği alanlar oluşturabilir misiniz? (Aynı evde ayrı alanlara izin vermek, sağlıklı bağların göstergesidir.)

Unutmayın:

Dinlenmek bir lüks değil, bir ihtiyaçtır.

Ve ebeveynliğin uzun yolculuğunda ara duraklara ihtiyacımız vardır.

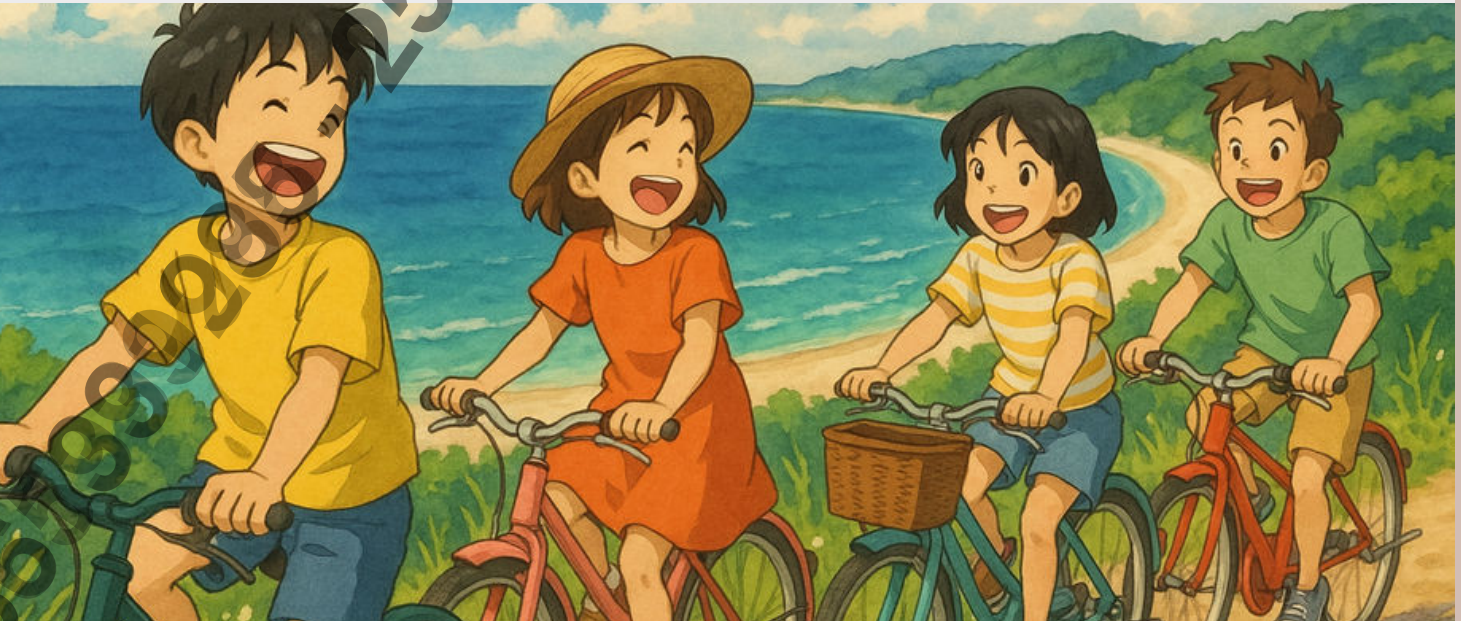
Y KÜÇÜK BİR ÖNERİ:

Bu yaz, ocuk için değil, bütün aile için "duygusal bir tatil defteri" oluşturun.

Haftada bir kez herkes sadece şu iki soruya cevap versin:

- Bu hafta bana ne iyi geldi?
- Bu hafta neye ihtiyacım vardı ama yapamadım?

Yazmak zorunda değilsiniz. Sadece konuşun. Sadece birbirinizi duyun. Bazen en güçlü bağlar, sadece duyulduğumuzu hissettiğimizde kurulur.



Bazen hiçbir şey yapmıyor gibi görünen bir yaz, aslında her şeyi değiştirir.

Yaz tatili çoğu zaman sessizdir. Kalabalıklar içinde geçse bile, içsel olarak daha duru bir dönemdir. İşte tam da bu nedenle, birçok şeyin fark edilmeden değiştiği, yerli yerine oturduğu, duyguların sindiği bir zamandır.

Bu sayıda yaz tatilini; planlar, görevler ve başarı hedefleriyle değil, çocuğun içsel gelişimi ve ailenin ruhsal döngüsüyle ele almaya çalıştık.

Sadece çocukların değil, biz yetişkinlerin de durmaya, gözlem yapmaya ve duygularımızı tanımaya ihtiyacımız var. Tatil, bu alanı bize sunan nadir zamanlardan biri.

Çocuklar belki bu yaz yeni bir şey öğrenmeyecekler ama kendilerini biraz daha tanıyacaklar. Belki canları sıkılacak ama bu sıkıntının içinde bir keşif başlayacak. Belki sessiz kalacaklar ama bu sessizlikte içsel bir yapı kurulacak.

Ve biz de belki bir şey öğretmeye çalışmak yerine bu sürece tanıklık edeceğiz.

Bazen sadece orada olmak, her şeyden daha kıymetlidir.

Unutmayın:

Çocuğun büyümesi kadar, ebeveynliğin de dönüşümü vardır.

Ve bu dönüşüm; hızda değil, duraklamada gerçekleşir.

Tüm ailelerin, kendilerine ve birbirlerine daha çok alan açabildiği bir yaz dileğiyle...