

Empatik Çocuklar Yetiştirmek

Sayı:1
Ekim 2026



Sevgili Ebeveynler,

Çocuklarımızın büyüme sürecinde yalnızca akademik başarılarını değil, duygusal zekalarını geliştirmek de kıymetlidir. Hepimiz sosyal, şefkatli, kendini ve diğerlerini önemseyen çocuklar yetiştirmek isteriz. Tüm bunlar için gerekli olan en temel beceri, empatidir. Bu çok önemli beceriyi hem çocuğumuz hem toplumumuz için nasıl geliştirebiliriz, hadi buyrun konuşalım.



EMPATİ FORMÜLÜ

"BAKMAK+
GÖRMEK+HİSSETMEK+ANLAMAK"

Duygular Önemlidir

Neler Yapabiliriz?

- "Ne oldu?" sorusunun ardından mutlaka "Bu sana nasıl hissettirdi?" diye sorun.
- "Ben de böyle durumlara kırıyorum." şeklinde mutlaka sık sık kendi duygularınızı ve yaşantılarınızı açın.
- Birisiyle sorun yaşadığında ona "Sence bu durumda arkadaşın/abin/kardeşin nasıl hissetmiştir?" diye sorun.
- Kitap okurken ve film izlerken ona "Sence burada kahraman nasıl hissetmiştir, sence neden böyle davranmıştır?" diye sorun.
- Çocuğunuza duyarlı ve iyiliksever bir insan olmanın önemini hep anlatın ve bunu kendi davranışlarınızla da mutlaka yansıtın.

Sorduğunuz sorular, çocuğunuzun duygular üzerine düşünmesini, kendisi ve dünyayı anlamlandırmasını sağlayacak.



Duygularını Yansıtın:



**"Hayal kırılgılığı yaşamış ve haksızlığa uğramışsın."
"Çok kırgınsın ve bağınıyorsun, sakinleşmeni bekleyelim."
"Sınava gireceğin için gerginsin, ben de hep gerilirdim."
"Çok korkmuşsun ama geçti, şimdi derin bir nefes al."
"İstediğin şey olmadığı için kızyıyorsun ama senin için uygun olmayan bir
şeye izin vermem."**



Yapılan tüm araştırmalar, empati becerisi yükselen çocukların saldırganlık ve antisosyal davranış kalıplarının azaldığını ve sosyal uyumunun arttığını gösteriyor.

Duyguları Konuşmak Önemlidir

"Bugün okulda ne yaptın?" demek yerine:

- Bugün okulda arkadaşlarınla nasıl eğlendin?
- Bugün kimseye kibar ve yardımsever davranma şansın oldu mu?
- Bugün birilerinden hoşuna giden bir şeyler duydun mu?
- Sınıfınızdaki en komik kişi kim? Neden komik sence?
- Bugün kimseye karşı hatalı bir davranışta bulunduğunu düşünüyor musun?
- Bugün kendini endişeli hissettiğin bir durum yaşadın mı?
- Okulda kimler birleriyle alay ediyor? Sence neden?
- Sen bu alay eden çocuklar hakkında ne düşünüyorsun?
- Seninle alay edilse sen nasıl hissederdin?



Yaygın bir söylem olarak; “En önemlisi senin mutlu olman” demek yerine, “Önemli olan senin iyi bir insan olman ve mutlu olman” demeyi tercih edebilirsiniz.

- Ona bazı iyilik görevleri verin. Komşuya yemek götürmek, sokak hayvanlarını beslemek, bitki ekmek, sevdiği birilerini arayıp hal hatır sormak gibi.
- Kitap okumak, empati kurmayı en güçlü öğreten etkinlik.
- Birer kahve yapın ve karşılıklı yudumlarken onu hayata dair sohbet etmeye teşvik edin.
- Öfkenin de normal bir duygu olduğunu unutmayın, öfkesini doğru şekilde ifade etmesi için fırsat tanıyın.
- Şiddet içeren dizi, film, oyun ve şarkılara evinizde yer açmayın.

Her zamanki gibi ROL MODEL OLMAK, yapacağınız en kıymetli şey.



Sakin ve dingin bir yaşamı düşünün.

Ona sevginizi ifade edin. Onu saygıyla dinleyin ve lütfen kendiniz hata yaptığınızda ondan özür dileyin.

Eve gelen misafirlerle konuşmasını teşvik edin. Yeni arkadaşlıklar kurması için yüreklendirin. Birilerine yardım etmek ve birilerini mutlu etmek için sorumluluklar verin. Doğayı ve hayvanları sevmesini sağlayın. Kendini, doğayı, hayvanı, yeşili, kadını, erkeği, çocuğu, yaşlıyı, engelliği anlamak, bir bütün olarak hayata anlam katmak, farkındalığı yüksek ve iyi bir insan olmasını sağlayacak.

Beraber iyi, duyarlı ve vicdanlı insanları çoğaltmak dileğiyle.
Okuduğunuz için teşekkürler.

