

Yeniden Kök Salmak

Yeni Bir Ülkede Çocuğunuzun ve
Sizin Sosyal Uyum Rehberiniz
Sosyal Beceri ve Zihin Kuramı Etkinlikleriyle

Psk. Dr. Bade VARDARLI



Psk. Dr. Bade VARDARLI

YENİDEN KÖK SALMAK

**Yeni Bir Ülkede Çocuğunuzun ve Sizin Sosyal Uyum Rehberiniz
Sosyal Beceri ve Zihin Kuramı Etkinlikleriyle**

ISBN 978-625-8789-01-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğ u yazarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğ u olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Mayıs 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Bu kitap; İŖveç'in sessizliğe bürünen karlı sabahlarında, zihnindeki görünmez bavulların ağırlığını ilk kez bu kadar çıplak hissettiğim anlarda doğdu. Göç sürecinin getireceği zorlukları biliyordum, kendimce hazırlıklıydım ama bilmek duyguların ağırlığıyla baş etmeye yetmiyordu. Kendi tanıdıklık zırhımı Türkiye'de bırakıp kuzeyin mesafeli ama düzenli coğrafyasına adım atınca uzmanlık bilgilerimin, bizzat yaşadığım yabancılık sızısını anlatmak için ne kadar önemli olduğunu fark ettim.

Yeni evimde, yeni bir dilde randevu almaya çalışırken sesimin neden titrediğini ya da neden kendimi market rafları arasında sütü bile bulamayan beceriksiz bir çocuk gibi hissettiğimi sorgularken Ŗunu anladım: Biz göç ederken sadece bir adresten diğerine taşınmıyoruz; biz aslında o güne kadar bizi biz yapan tüm sosyal aynalarımızı geride bırakıyoruz. İŖte bu kitap, o aynaların kırıldığı yerde, pusulası Ŗaşan ebeveynler ve onların okul bahçesinde "sosyal bir hayatta kalma arenasına" giren çocukları için yazıldı.

Türkiye'de uzun yıllar sosyal becerilerle ilgili zorluklar yaşayan çocuklarla çalıştım. Bu çocuklar akran gruplarına dahil olmakta zorlanıyor, arkadaşlarının davranışlarını düşmanca algılıyor, kendini ifade etmeye çekiniyor, okulda yaşadıkları basit anlaşmazlıklarda duygularını kontrol etmekte zorlanıyor, haklarını koruyamıyor ya da öfkelerini kontrol edemedikleri için sık sık uyarı alıyorlardı. Bir gruba dahil olamamak çocukları sadece yalnızlaştırmıyor aynı zamanda öz güvenlerini zedeliyor, hatta ders başarılarını düşürüyordu. Sosyal beceriler ve duygu kontrolü konusunda gelişme kaydeden çocukların ise akademik olarak normalin dışında bir destek almamalarına rağmen ders başarılarının arttığına defalarca kez şahit oldum.

İŖte göç ettiğimizde, biz yetişkinler de tam olarak sosyal becerileri sıfırdan öğrenmeye çalışsan o çocuklar gibi oluyoruz. "Teneffüste yine mi yalnız kalacağım?" diye kaygılanan bir çocuğun o sırada dersine odaklanamaması gibi; biz de "Hata mı yaptım, alışabilecek miyiz, çocuğum bugün arkadaş edinebilecek mi?" diye düşünürken, eskiden refleks olarak yaptığımız en basit yetişkinlik işlerini bile beceremez hale geliyoruz. Bu, bir yetersizlik değil; sistemin "sosyal navigasyon" hatasıdır. Türkiye'de bildiğimiz yollar, yeni haritada sık sık kaybolmamıza neden oluyor.

Yeni bir kültüre adaptasyonun olmazsa olmazı dildir. Ancak her kültürün kendine has görünmez bir alfabesi de vardır. Bazen yabancı dile hakimiyetimiz karşımızdakinin ne dediğini anlamamıza yeter ama aslında neyi ima ettiğini anlayamayız. Bu kitapta, dili bilmenin yetmediği yerde, yeni kültürün görünmez alfabesini okumayı nasıl öğreneceğimizi, zihin kuramı ve sosyal duygusal öğrenme becerileriyle nasıl yeniden kodlayabileceğimizi ve çocukların bu konuda nasıl desteklenebileceğini keşfedeceğiz.

Bu bir mükemmel ebeveynlik kitabı değil. Bu kitap, bir uzman olarak sunduğum bilimsel gerçekler ile bir göçmen olarak sırtlandığım bavulun içindeki yüklerin harmanlandığı bir yol haritasıdır. Size vaadim; hata yapmamanız değil, bu yeni topraklarda kökleriniz sızlarken bile dallarınızı gökyüzüne uzatabilecek kadar dayanıklı kalmanıza eşlik etmektir.

Bade Vardarlı

Psikolog Dr.

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| Ön Söz..... | iii |
| Giriş | 1 |
| 1 Ebeveynin Gözünden Göç | 3 |
| Tanıdık Olanın Kaybı..... | 4 |
| Statü Kaybı: Hiç Kimse Olmak..... | 5 |
| Dil Bariyeri: Ruhun Kelimeler Arasına Sıkışması..... | 5 |
| Güvenli Alana Çekilmek: Sosyal İzolasyon..... | 6 |
| Sessiz Yas: Kederin Üstüne Yeni Bir Hayat İnşa Etmek..... | 7 |
| 2 Çocuğun Gözünden Göç | 10 |
| 1. Ebeveynin Aynasından Dünyayı Okumak..... | 10 |
| 2. Aynasız Kalmak: “Ben Kimim?” Sorusunun Boşlukta Kalması..... | 12 |
| Kök Aynalar..... | 12 |
| Akran Aynaları..... | 13 |
| Öğretmen ve Sistem Aynası..... | 13 |
| 3. Okul Bahçesi: Sosyal Bir Hayatta Kalma Arenası..... | 15 |
| Sosyal Kodları Çözme ve Bilişsel Yorgunluk..... | 15 |
| Ebeveynin “Sosyal Tercüman” Rolü..... | 15 |
| “Gözlemci” Evresini Onurlandırmak..... | 16 |
| Kültürel Köprü Kurmak..... | 16 |
| 3 Zihin Kuramı: Sosyal Dünyanın Görünmez Alfabetesi | 17 |
| Altta Yatan Anlamı Kavrama..... | 17 |
| Bağ Kurmanın ve Empatinin Anahtarı..... | 17 |
| Beceriye Geliştirmek: Daha İyi Bir İletişimci Olmak..... | 18 |
| Kültürel Farklılıklar: Zihin Kuramı Nerede Büyüdüğümüze Göre Değişir mi?..... | 18 |
| Zihin Kuramı’nın Beş Basamağı: Sosyal Algının İnşası..... | 18 |
| Sosyalleşmenin Gücü..... | 19 |
| Tanıdık Sosyal Kodların Kaybı..... | 20 |
| Adaptasyon Sürecinde Niyet Okumanın Kritik Rolü..... | 20 |
| Okul Bahçesindeki “Kültürel Çeviri” Hataları..... | 21 |
| Yanlış İnançlar: “Herkes Benim Bildiğimi mi Biliyor?”..... | 21 |
| Göç Bağlamında “Sosyal Kutu” Nedir?..... | 21 |
| Gizli Duygular: Gülüyorsa Mutlu Demek midir?..... | 22 |
| Bu “Yanlış Okumalar” Neye Yol Açar?..... | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Sosyal Kaygı ve Zihin Kuramı | 23 |
| 1. Olumsuz Zihin Okuma | 23 |
| 2. Saydamlık İllüzyonu..... | 23 |
| 3. Niyet Okuyamama ve Kaçınma..... | 24 |
| 4. Öz-Farkındalık ve Sosyal Performans | 24 |
| 4 Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) Becerileri..... | 25 |
| Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) Becerilerinin Bileşenleri | 26 |
| Öz Farkındalık | 26 |
| Öz Yönetim..... | 27 |
| Sosyal Farkındalık | 27 |
| İlişki Becerileri..... | 28 |
| Sorumlu Karar Verme..... | 29 |
| SDÖ ve Zihin Kuramı İlişkisi | 30 |
| 1. Veri İşleme Modeli | 30 |
| 2. Anlamlandırma | 31 |
| 3. Biyolojik Regülasyon: Amigdala ve Prefrontal Korteks | 31 |
| 4. Sosyal Navigasyon | 31 |
| SDÖ'nün "CPU" Kapasitesinin Dolması..... | 32 |
| 5 Okul Öncesi Dönem..... | 33 |
| Kelimelerin Yerini Alan Karın Ağrıları | 33 |
| Ayrılık Kaygısı ve Güvenli Filtre Olarak Ebeveyn..... | 34 |
| Seçici Konuşmazlık | 34 |
| Ebeveynin Bu Dönemdeki Rolü | 34 |
| Okul Öncesinde Çocuğun Desteklemesine Yönelik Etkinlik Önerileri..... | 35 |
| Duyguları Tanımak ve İsimlendirmek..... | 35 |
| Duygu Regülasyonu: Fırtınayı Sakinleştirmek | 36 |
| İlişki Becerileri: Sessiz Köprüler Kurmak | 38 |
| Sosyal Farkındalık: Herkes Farklı, Herkes Özel | 40 |
| Hikayelerin Gücü..... | 41 |
| 6 İlkokul Dönemi..... | 43 |
| İkinci Derece Yanlış İnançlar: "Onun Benim Hakkımdaki Düşüncesi" | 43 |
| İroni ve İnce Şakaların Labirenti | 44 |
| Statü Kaybı ve Eski Kahraman Özlemi..... | 44 |
| Kuralların Çatışması | 44 |
| Ebeveynin Sosyal Koçluğu | 45 |
| İlkokul Döneminde Çocuğun Desteklemesine Yönelik Etkinlik Önerileri..... | 45 |
| Öz-Farkındalık: Başarıyı Yeniden Tanımlamak | 45 |
| Sosyal Farkındalık: Kültür Dedektifiği | 47 |

| | |
|--|----|
| Arkadaşlık Becerilerini Güçlendirmek..... | 50 |
| Hataları Öğrenme Sürecinin Bir Parçası Olarak Yeniden Tanımlamak..... | 52 |
| Hikayelerin Gücü..... | 54 |
| 7 Ortaokul Dönemi | 57 |
| Hayali Seyirci “Herkes Bana mı Bakıyor?”..... | 57 |
| Sosyal Kabul ve Statü İhtiyacı..... | 58 |
| Zorbalık Sınavı..... | 58 |
| Özerklik Sınavı..... | 58 |
| Kültürel Kod Çevirmenliği ve Aidiyet..... | 59 |
| Ebeveyn Yaklaşımı: Profesyonel Bir Mesafeden Şefkatli Bir Destek..... | 59 |
| Ortaokul Döneminde Çocuğun Desteklemesine Yönelik Etkinlik Önerileri | 60 |
| Öz-Farkındalık: Maskeler ve Gerçek Benlik | 60 |
| Zorbalığa Karşı “Zihinsel Kalkan” Etkinlikleri..... | 62 |
| Yeni Kültürün Kodlarını Çözmeye Cesaretlendiren Etkinlikler | 64 |
| Sosyal Kaygı ile Baş Etmeye Yönelik Etkinlikler | 66 |
| 8 Lise Dönemi | 69 |
| İç İç Geçmiş Düşünce | 69 |
| Meta Biliş: Düşüncelerimi İzleyen Ben | 69 |
| Aşırı Düşünmenin Yarattığı Sosyal Felç..... | 70 |
| Entegrasyon İçin Bir Fırsat..... | 70 |
| Gelecek Kaygısı ve Akademik Baskı | 71 |
| Romantik İlişkiler ve Sosyal Sınırlar | 71 |
| Ebeveyn İçin Stratejik Yaklaşım: Otoriteden Mentorluğa Geçiş..... | 72 |
| Lise Döneminde Gencin Desteklemesine Yönelik Etkinlik Önerileri..... | 72 |
| Zihinsel Analiz Laboratuvarı | 73 |
| Gelecek Kaygısını Yönetmek..... | 73 |
| Romantik İlişkiler ve Sosyal Sınırlar..... | 78 |
| 9 Evdeki Desteği Sistemin Gücüyle Birleştirmek | 81 |
| Neden Sadece Evdeki Destek Yeterli Olmaz?..... | 81 |
| 1. Veri Çeşitliliği | 82 |
| 2. Sosyal Geri Bildirim..... | 82 |
| 3. Bilişsel Yükün Paylaşılması | 82 |
| Elevhâlsa (Okul Sağlığı Birimi) | 83 |
| Elevhâlsa ile İletişime Geçmek | 84 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 85 |
| Fritids (Okul Sonrası Aktiviteler)..... | 85 |
| Fritids ile İletişime Geçmek | 86 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 87 |

| | |
|--|------------|
| Modersmål (Ana Dilde Eğitim)..... | 88 |
| Modersmål için Başvuruda Bulunmak..... | 89 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 89 |
| Ergenlik Döneminde Destek Mekanizmalarına Erişim | 90 |
| SYV (Kariyer ve Eğitim Danışmanlığı) | 91 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 92 |
| UM (Gençlik Merkezleri)..... | 93 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 94 |
| Elevhälsa (Okul Sağlığı Birimi) | 95 |
| Farklı Ülkelerdeki Benzer Sistemler..... | 96 |
| 10 Şefkati Önce Kendinize Takın | 98 |
| Ebeveynin Duyguları | 98 |
| Suçluluk | 99 |
| Yetersizlik..... | 99 |
| Yalnızlık | 100 |
| Kaygı..... | 100 |
| Öz Şefkat..... | 101 |
| 1. Öz Nezaket | 101 |
| 2. Ortak İnsanlık..... | 102 |
| 3. Bilinçli Farkındalık..... | 102 |
| Ebeveynlere Etkinlikler | 103 |
| Eleştirel İç Sesi Susturmak..... | 103 |
| Yardım İstemek | 104 |
| Gelecekteki Ben | 104 |
| Rutinler | 104 |
| Çapa Değerler | 105 |
| Bilişsel Esneklik | 105 |
| Kültürel Çevirmenlik | 105 |
| Kahramanın Yolculuğu | 106 |
| Sonsöz | 107 |

Giriş

Bu kitap, sadece bir ülkeden diğerine taşınanların değil; bir yaşam biçiminden, bir kimlikten ve en önemlisi sarsılmaz bir güven duygusundan kopup gelenlerin hikâyesidir. Fiziksel bir sınırı geçmek, sadece bir pasaport kontrolünden ibaret olabilir; ancak ruhsal bir sınırı geçmek, kişinin kendi içinde yaşadığı tüm o tanıdık dünyayı bir valize sığdırma çabasıdır.

Göç, sadece bir yer değişikliği değildir; kişinin sığındığı güvenli üssün, yani evin, ülkenin, dilin ve tanıdık olanın koruyucu kolları arasından bir bilinmezliğe gidişidir. Geride bırakılan sadece bir ev ya da bir sokak değil; kim olduğumuzu her gün bize fısıldayan sosyal aynalardır. Türkiye’de saygın bir uzman, sevilen bir komşu ya da başarılı bir öğrenciyken; yeni bir toprakta kimliksiz, dilsiz ve yabancı biri olarak yeniden doğmak, ruhsal bir daralma yaratır. Çoğu zaman yeni ülkenin dilini öğrenmenin veya iş bulmanın adaptasyon için yeterli olacağını sanırız; oysa asıl mücadele, o toplumun yazısız kurallarını, sessiz niyetlerini ve görünmez alfabetini çözmekte gizlidir.

Türkiye gibi yüksek bağlamlı bir kültürden gelmenin verdiği, bakışlardan anlam çıkarma, imaları yakalama ve duygusal yakınlık kurma becerileri; yeni bir toplumun doğrusal ve mesafeli iletişim duvarına çarpar. Türkiye’de bir samimiyet göstergesi olan fiziksel yakınlık, yeni bir sosyal dokuda sınır ihlali olarak kodlanabilir. Sessizliğin bir dışlanma değil, bir saygı biçimi olduğunu anlayamayan o eski sosyal navigasyon sistemimiz, yeni arazide yanlış sinyaller vererek bizi sosyal bir yalnızlığa itebilir.

Adaptasyon sürecindeki asıl yorgunluk büyük değişimlerden değil, tanıdık olanın eksikliğinden kaynaklanır. Türkiye’de yaşarken günlük hayatı nasıl yürüteceğimizi düşünmeyiz bile: Ekmek alırken kurduğumuz o iki kelimecik cümlenin tonlamasını, bir komşuyla karşılaştığımızda gözlerimizde beliren anlık ifadeyi, birinin ‘hayır’ derken aslında neyi kastettiğini sezgisel olarak biliriz. Kültür üzerimize sinmiş bir koku gibidir. Ancak, yeni bir kokuyla karşılaştığımızda, kendi kokumuzu fark ederiz. Yeni ülkede bildiğimiz kurallar artık işe yaramaz; sokaktaki insanların arasındaki fiziksel mesafeden, bir dükkana girerken verilmesi gereken