Kasım BÜLTENİ

03 Sayı

ORTAOKUL REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ

Selamlaşma



Değerli Velilerimiz:

Çocuklarımızın akademik başarıları kadar, sosyal ve duygusal gelişimleri de bizler için çok önemlidir. Sosyal hayatın ve sağlıklı ilişkilerin ilk adımı ise selamlaşmaktır. Selamlaşmak, sadece bir kelimeyi söylemekten çok daha fazlasıdır; karşıdaki kişiye değer vermek, bağ kurmak ve nezaket göstermek demektir.

SELAMLAŞMA İHTİYACI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Selamlaşma, özellikle içinde bulunduğumuz dijital ve modern çağda adeta çölde bulunan bir su damlası kadar değerli hale gelmiştir. Geçmişte kendiliğinden akan doğal bir toplumsal alışkanlık olan selamlaşma, bugünün yaşam koşullarında kaybettiğimiz pek çok insani ihtiyacı bize geri veren psikolojik bir şifa aracına dönüştüğünü görmekteyiz. Günümüzde selamlaşmanın bu kadar kritik ve değerli olmasının temel nedenleri şunlardır:

•**Göz Temasının Kaybolması:** Artık sokakta yürürken, asansörde beklerken veya toplu taşımada seyahat ederken herkesin kafası telefon ekranlarına gömülmüş durumda.
• Gerçek Bağ İhtiyacı: İnsanlar yüzlerce dijital "beğeni" alıyor ama gün boyu kimseyle göz göze gelmiyor. İşte bu ortamda birinin kafasını ekrandan kaldırıp sıcak bir "Merhaba" demesi, insanı sanal yalnızlığından çekip çıkaran çok güçlü bir gerçeklik bağı kuruyor.

•**Büyükşehirlerin Getirdiği Güvensizlik:** Hızlı, kalabalık ve rekabetçi şehir yaşamı insanları birbirine karşı daha şüpheci ve mesafeli hale getirdi. Aynı apartmanda yaşayan insanlar bile birbirini tanımıyor.

•**Pandemi ve Ekran Çağının Çocukları:** Son yıllarda büyüyen çocuklar, yüz yüze iletişim kurmakta, akranlarıyla bağ kurmakta ve kendilerini ifade etmekte zorlanıyor. MEB'in bu yılı "Selamlaşma" yılı ilan etmesinin arkasında da bu yatıyor. Çocukların sosyal kaygılarını yenmesi ve nezaket becerilerini kazanması için selamlaşma, en temel sosyal egzersiz haline gelmiştir.



SELAMLAŞMANIN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ

1. **Psikolojik Önemi: "Seni Görüyorum ve Güvendeyiz"**

a.Değerlilik Hissi: Birine selam verdiğinizde ona dolaylı olarak "Seni fark ediyorum, varlığın benim için önemli ve sana değer veriyorum" mesajı iletirsiniz.
b.Kaygıyı Azaltır: İnsan beyni bilmediği ortamlarda tehdit arar. Tanıdık veya yabancı birinden alınan sıcak bir selam, beynin ilkel kısmına "Burası güvenli, rahatlayabilirsin" sinyali gönderir.

2. **Sosyal Önemi: Toplumsal Bağları Güçlendirir**

a.Buz Kırıcıdır: Yabancılar arasındaki duvarları yıkar, tanışmayı ve sohbet etmeyi kolaylaştırır.
b.Toplumsal Barış ve Empati: Mahallede esnafa, apartmanda komşuya, okulda arkadaşa verilen selam; yalnızlık hissini azaltır ve toplumsal dayanışmayı artırır. Nezaket zinciri oluşturur.
3.Biyolojik Önemi: Hormonları Harekete Geçirir
a.Mutluluk Hormonu: Güler yüzle yapılan bir selamlaşma ve göz teması, hem selamı verende hem de alanda oksitosin (bağ kurma hormonu) ve endorfin salgılanmasını sağlar. Bu da stresi anında düşürür.

EVDE VELİLER OLARAK , NE YAPABİLİRSİNİZ?

Aidiyet ve Kabul: Ev kapısından girerken ya da sabah uyanınca verilen selam, karşıdaki kişiye "Seni fark ediyorum, varlığın benim için önemli ve bu evde güvendesin" mesajı iletir.
Ayna Nöronlar ve Kopyalama: Çocuklar söylenenlerden ziyade gördüklerini yaparlar. Anne ve babanın birbirine ve çocuklarına güler yüzle selam vermesi, çocuğun zihnine "doğru iletişim modeli" olarak kazınır.
Sosyal Beceri Temeli: Aile içinde selamlaşma kültürüyle büyüyen çocuklar, dış dünyada (okulda, sokakta, iş hayatında) daha kolay bağ kurar, empati yetenekleri ve sosyal zekaları daha yüksek olur.
Kaliteli İletişim Kapısı: Selamlaşma, ardından gelecek olan "Günün nasıl geçti?", "Bugün seni mutlu eden bir şey oldu mu?" gibi derin ve sağlıklı sohbetlerin en doğal başlatıcısıdır.
Alternatif Yollar Sunma: Selamlaşmanın sadece konuşarak olmadığını anlatın. Hazır hissetmediğinde el sallayabileceğini, gülümseyebileceğini veya başıyla selam verebileceğini söyleyin.
Dijital ekranlardan başımızı kaldırıp odadan odaya geçerken veya sofraya otururken küçük de olsa bir selamı esirgememek.

Her çocuğun sosyal gelişim hızı ve karakteri (içe dönük/dışa dönük olması) farklıdır. Sabırlı, destekleyici ve alan açan bir tutum sergilemek, onların bu beceriyi zamanla ve severek kazanmasını sağlayacaktır.



Bahçelievler Mahallesi Kolej
Caddesi SAÜ VAKFI
Özel Okulları
Serdivan / SAKARYA

0(264)
291 54
05-06-07

Köklü Geçmiş
Güçlü Gelecek

1994
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
VAKFI ÖZEL OKULLARI