Bilgi, farkındalık ve gelişim bülteni

KASIM 2026

MES'A'İLE



Günün en küçük ama en anlamlı adımı:

Selamlaşma

Bir "merhaba", birçok şey anlatır

01
Selamlaşma bize ne kazandırır?

02
Evde selamlaşma kültürü oluşturmak için öneriler

03
Okul-aile iş birliği

MESAFE
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE KOLEJİ

Selamlaşma neden önemlidir?

Günlük yaşamda çoğu zaman sıradan bir davranış olarak gördüğümüz selamlaşma, aslında sosyal ilişkilerin en temel başlangıç noktalarından biridir. Bir kişiye “Günaydın”, “Merhaba” demek ya da yalnızca gülümseyerek karşılık vermek; “Seni fark ediyorum, sana değer veriyorum ve iletişime açığım.” mesajı taşır.

Çocuklar ve ergenler, sosyal ilişkilerini büyük ölçüde günlük yaşamda gözlemledikleri ve deneyimledikleri davranışlar üzerinden şekillendirirler. Bu nedenle selamlaşma yalnızca bir görgü kuralı değil; saygı, farkındalık, aidiyet ve iletişim becerisinin küçük ama önemli bir göstergesidir.

Okulda bir öğrencinin öğretmenine, arkadaşına veya çalışanlara selam vermesi; aynı şekilde yetişkinlerin de öğrencilere içtenlikle karşılık vermesi, okul ortamında olumlu bir iletişim kültürünün oluşmasına katkı sağlar.

Unutulmamalıdır ki:

Bazen güçlü bir iletişimin başlangıcı yalnızca bir “merhaba”dır.



Selamlaşma bize ne kazandırır?

01. İletişimi başlatır

Selamlaşma, iki kişi arasındaki iletişimin ilk ve en kolay adımlarından biridir. Çocuğun sosyal ortamlarda iletişim kurma konusunda kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olur.

02. Değerli hissettirir

Karşılaştığımız kişiyi fark etmek ve selam vermek, ona sosyal olarak “görülüyor ve önemseniyorsun” mesajı verir.

03. Aidiyet duygusunu destekler

Sınıfa, okula veya bir sosyal çevreye girildiğinde karşılanmak ve selamlaşmak, bireyin bulunduğu ortama ait hissetmesine katkı sağlayabilir.

04. Saygıyı gösterir

Selamlaşma, karşımızdaki kişiye yönelik temel saygının günlük hayattaki en basit ifadelerinden biridir.

05. Sosyal becerileri geliştirir

Göz teması kurmak, uygun bir ses tonuyla konuşmak, karşılık vermek ve iletişimi başlatmak gibi birçok sosyal beceri selamlaşma sırasında doğal olarak kullanılır.



Evde selamlaşma kültürü oluşturmak için öneriler

Güne bir “Günaydın” ile başlayın

Sabah karşılaştığınızda birbirinize “Günaydın” demeyi alışkanlık hâline getirin. Küçük bir davranış, günün iletişim biçimini değiştirebilir.

Eve geldiğinizde birbirinizi fark edin

Eve girildiğinde aile üyelerine selam vermek ve kısa da olsa iletişim kurmak, aile içindeki bağları güçlendiren küçük bir alışkanlıktır.

Çocuğunuza model olun

Çocuklar yalnızca kendilerine söylenenleri değil, yetişkinlerin davranışlarını da gözlemler. Apartmanda komşuya, okulda öğretmene, markette çalışan kişiye selam vermek çocuğa doğal bir model sunar.

Selamlaşmayı bir “görev” hâline getirmeyin

Selamlaşmayı yalnızca “Ayıp olur.” veya “Neden selam vermedin?” şeklinde bir zorunluluk olarak ele almak yerine, bunun karşılıklı saygı ve iletişim aracı olduğunu anlatın.

Farklı selamlaşma biçimlerini konuşun

Her insanın iletişim biçiminin farklı olabileceğini; sözlü selamlaşmanın yanı sıra gülümsemek, başıyla selam vermek veya el sallamak gibi farklı yolların da kullanılabileceğini konuşabilirsiniz.

Karşılık vermeyi öğretin

Bir kişinin selamına karşılık vermek de selamlaşmanın önemli bir parçasıdır. “Merhaba” diyen birine gülümseyerek veya sözlü olarak karşılık vermenin sosyal ilişkiler açısından önemini anlatın.



Okulda selamlaşma kültürü

Okullar yalnızca akademik bilgilerin öğrenildiği değil, aynı zamanda sosyal davranışların ve yaşam becerilerinin kazanıldığı ortamlardır.

Aynı şekilde yetişkinlerin de öğrencileri fark ederek selamlaması, okulda karşılıklı saygı ve iletişim kültürünün oluşmasına yardımcı olur.

Bir öğrencinin okula geldiğinde öğretmeniyle, arkadaşlarıyla ve okul çalışanlarıyla selamlaşması; okulun bir parçası olduğunu hissetmesine katkı sağlayabilir.

Bu nedenle selamlaşma konusunda yalnızca öğrencilerden beklenti oluşturmak yerine, tüm okul paydaşlarının birbirine model olduğu bir iletişim ortamı oluşturmak önemlidir.



Aileler için küçük uygulamalar

Bu ay ailece küçük bir “selamlaşma farkındalığı” oluşturabilirsiniz.

1. Selamlaşma günü

Bir gün boyunca aile üyelerinin birbirini kaç kez selamladığına dikkat edin.

2. Kime “merhaba” dedik?

Gün sonunda çocuğunuzla konuşun: “Bugün kimlerle selamlaştın?”

3. Selamın etkisi

“Birinin sana gülümseyerek selam vermesi sana nasıl hissettirdi?” sorusunu konuşun.

4. Bugün ilk adımı sen at

Çocuğunuzu gün içinde iletişimi ilk başlatmaya teşvik edin. Bir öğretmene, arkadaşına, komşuya veya aile bireyine içten bir “Merhaba” demesi bile yeterlidir.

Okul-aile iş birliği

Çocukların sosyal becerilerinin gelişmesinde okul ve ailenin benzer mesajlar vermesi büyük önem taşır.

Evde “Selam vermek saygının ve iletişimin bir parçasıdır.” mesajı verilirken okulda da bu davranış desteklendiğinde çocuk, selamlaşmayı yalnızca belirli ortamlarda yapılması gereken bir davranış olarak değil, günlük yaşamın doğal bir parçası olarak öğrenir.

Bu süreçte önemli olan, çocuğu sürekli uyarmaktan çok davranışı modellemek, fırsat oluşturmak ve olumlu davranışı fark etmektir.

Küçük adımlar, büyük değişimler

Bir “merhaba” yalnızca bir kelime değildir.

Bazen bir öğrencinin kendisini fark edilmiş hissetmesini, bazen çekingen bir çocuğun iletişime başlamasını, bazen de uzun süredir konuşmadığımız biriyle yeniden bağ kurmamızı sağlar.

Sosyal ilişkiler büyük adımlardan önce küçük davranışlarla başlar.

Gülümsemek, göz teması kurmak, selam vermek ve selamı karşılıksız bırakmamak…

Bunların her biri, daha güçlü ve sağlıklı iletişimlerin küçük başlangıçlarıdır.

Unutmayalım:

“Güzel bir iletişimin ilk cümlesi bazen sadece bir ‘merhaba’dır.”

Bu ay

KİTAP

Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı

Dale Carnegie

İnsan ilişkileri, iletişim ve kişilerarası etkileşim üzerine düşünmek için yararlanılabilecek klasik çalışmalardan biri.

MAKALE

Keskin, A. (2017). TÜRK KÜLTÜRÜNDE “SELAMLAŞMA” VE “VEDALAŞMA” HAKKINDA GENEL BİR DEĞERLENDİRME. Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi, (43), 125-146.

https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/447245

Selamlaşmanın kültürümüzdeki yeri ve önemini kavramak adına incelenebilir.

Keçialan, R., & Ocakçı, A. F. (2018). ERGENLERE YAPILAN SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN İLETİŞİM VE ÖFKE KONTROLÜNE ETKİSİ. Medical Sciences, 13(3), 58-65.

https://izlik.org/JA67BL65PE

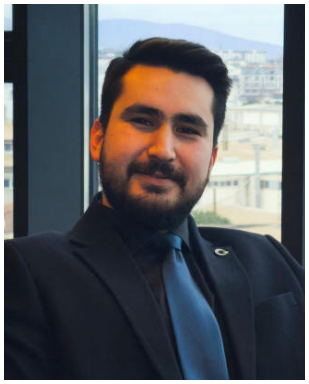
Ailelerin, çocukların sosyal becerilerinin gelişimi konusunda akademik bir bakış açısı kazanması amacıyla okunabilir.

FİLM

Wonder

2017

Farklılıklar, empati, kabul, arkadaşlık ve başkalarını fark etme temaları üzerinden çocuklar ve aileler için birlikte izlenip üzerine konuşulabilecek bir film.



Keyifli okumalar dilerim.

KALEME ALAN

Enes Tarık Ergün

Psikolojik Danışman

Mesafe Koleji PDR Birimi
0224 331 76 66 · info@mesafeokullari.com
Uludağ Caddesi, No:18, Kestel, Bursa