

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## MART TEMASI "BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI"



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Değerli Velilerimiz,

Ebeveyn olmanın en önemli yükümlülüğü çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki ihtiyaçlarını karşılayarak sağlıklı bir birey olarak geleceğe hazırlanmasını sağlamaktır. Okul-aile-iş birliği tüm öğrencilerin akademik, kariyer ve sosyal/duygusal gelişimlerini artırmaktadır. Bu kapsamda, okul psikolojik danışmanları olarak, farklı alanlarda bilgi ihtiyacına yönelik aylık veli bültenlerini sizlerle paylaşıyoruz. Bu paylaşımların, eğitimin içindeki tüm paydaşlar için birçok sorunun çözümünde etkili olduğuna inanıyoruz. Her ay sizlerle paylaşımında bulunduğumuz konular hakkında daha fazla bilgi almak, soru ve önerilerinizi iletmek için okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisi ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu ayki bülten konumuzu "Bilinçli Teknoloji Kullanımı" olarak belirledik. Günümüzün dijital dünyasında, çocuklarımıza yalnızca gerçek dünyada değil, her zaman açık olan sanal dünyada da rehberlik etmemiz gerekiyor. Bu anlamda, çocuklarımıza teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanmayı öğretmek ve onları iyi birer dijital vatandaş yapacak beceri ve alışkanlıkları geliştirmelerini sağlamak büyük önem arz ediyor.

Bu kapsamda, öğrencilerimizin teknolojiyi beceri geliştirmek için, hem eğitici hem de eğlendirici biçimde kullanmalarına yönelik Braincraft uygulamalarını okulumuzda kullanmaya başladığımızı sizinle daha önce paylaşmıştık. Bu ay, ilkokul ve ortaokul öğrenci ve velilerimiz ile dikkat, işitsel hafıza, problem çözme becerisi, bilişsel esneklik ve işlem hızı becerilerinin evde geliştirilmesine yönelik, her öğrencimize özel teknoloji tabanlı Braincraft egzersizleri/ oyunları paylaşacağız. Bu süreçte, teknolojiyi olumlu yönde kullanma ve sınırları belirleme konusunda sizlerle daha detaylı bilgiyi, bu bülten aracılığı ile paylaşmak istedik. Bu ayın konusu olan Bilinçli Teknoloji/Güvenli İnternet kullanımıyla ilgili keyifli okumalar dileriz.

TED İzmir Koleji PDR Birimi

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



## Anaokulu

Teknoloji hayatımızın şüphesiz ki en önemli parçalarından biridir. Özellikle yeni nesiller teknolojiyi çok daha hızlı ve aktif kullanıyorlar. Telefon, tablet ve televizyon gibi araçlara çok yoğun ilgileri var. Ne kadar çabalasak da dört bir yanı teknoloji ile donatılmışken çocuklarımızı bu cezbedici dünyadan uzak tutabilmek mümkün olmayacaktır. Bu konuda hem siz ebeveynler hem çocuklarımız açısından gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymamız önemlidir. Çocuklarımızı sağlıklı bir şekilde teknolojiden uzaklaştırmak ve teknoloji yerine alternatif öneriler sunmak oldukça kıymetlidir.

Okul öncesi dönemde çocuklar isteklerini ertelemekte zorlanırlar. Hemen keyif veren şeye ulaşmayı isterler bu nedenle kurallar ve sınırlar bu yaş grubu için oldukça önemlidir. Burada en büyük görev bakım verenlere düşmektedir (anne, baba, bakıcı, anneanne, dede).

Çocuğun ilk 3 yılı gelişim açısından en kritik dönemdir. Beyin bu dönemde olumlu etkilere çok fazla açıkken olumsuz etkilere karşı da bir o kadar savunmasızdır. Bu dönemde çocukların izlediği her video sadece 6 saniyede bir değişen iki boyutlu resimlerden ibarettir ve bir bağlantı oluşturmaz. Bu dönemde en iyi öğrenme yolu sosyal etkileşim yoludur.

Araştırmalar bebeğinizle konuşurken kullandığınız kelime sayısı ve çeşitliliğinin, bebeğin hem kelime haznesini hem de IQ' sunu arttıracığını, ancak aynı şeyi televizyon ya da tableten duydukları zaman bu durumun geçerli olmadığını göstermektedir. Çünkü bebeklerin beyni gerçek ve canlı bir ilişki ile öğrenmeye programlanmıştır. 3-6 yaş döneminde ise artık algıları gelişmeye başlamıştır fakat işlem öncesi dönemde (soyut düşünce henüz gelişmez) olmasından dolayı gerçek ve kurgu arasındaki farkı ayırt edemez. Bunun yanı sıra iyi düzenlenmiş eğitsel programlar çocuğun tüm gelişim alanlarına (sosyal, duygusal, bilişsel, öz bakım) katkı sağlayabilir.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Bilinçsiz Kullanılan Teknolojinin Riskleri Nelerdir?

Tablet, televizyon ya da telefon gibi cihazlarla, çocuklar erken yaşta sanal ölüme, öldürmeye ve şiddete maruz kalırlar. 12 yaşının altındaki çocuklar şiddeti doğru yorumlayamazlar. İşlem öncesi ve somut işlemler döneminde kalan (12 yaş ve altı) çocuklar senaryo - gerçek ayrımı yapamaz. Zihinleri öfke duygusuna fazlaca maruz kalır. Tepkisel davranışlarda bulunabilirler.

- ✦ Erken yaşta cinsellik ile tanışabilir.
- ✦ Sosyal ilişkileri zayıflayabilir.
- ✦ Hayal ile gerçeklik arasında bir hayatın içinde yaşamasına neden olabilir.
- ✦ Dil gelişimini olumsuz etkileyebilir (konuşmada gerilik).
- ✦ Hareket etme imkanı kısıtlanır. Uzun süre hareketsiz olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirmeleri ince ve kaba motor becerileri, el-göz koordinasyonunun gelişimini olumsuz etkileyebilir.
- ✦ Hayal gücünün gelişmesini olumsuz etkileyebilir.
- ✦ Dikkati odaklamasını, sürdürbilmesini ve konsantre olmasını engelleyebilir.
- ✦ Akademik başarısının düşmesine neden olabilir.
- ✦ Uyku sorunları yaşamasına neden olabilir.
- ✦ Dürtü kontrolünün engellenmesine neden olabilir.
- ✦ Öz düzenleme becerisini (kendi davranışlarını kontrol edebilme, yönlendirme ve diğer becerilerini uygun ve etkili kullanabilme kapasitesi) olumsuz etkileyebilir.
- ✦ Zihinsel esnekliğini (çevresel farklılıklara adapte olabilme) olumsuz etkileyebilir.
- ✦ Diğer insanların duygularını tanıma ve düşüncelerini fark etmek konusunda zorluk yaşayabilir.

Bu olumsuzlukların yanı sıra, teknolojinin sunduğu fırsatlarda bulunmaktadır. Bunlar arasında, akademik başarıya ve kişisel gelişime katkı sağlamasını (İngilizce vb.), araştırma yapma arzusunu geliştirmesini, ilgi çeken konularda doğru bilgiye çabuk ulaşmayı sağlamasını sayabiliriz.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Ebeveynler Neler Yapabilir ?

- ◆ Sınırları ve kuralları belirleyin. Bu kuralların makul ve dayanaklı olmasına özen gösterin. Bu çerçevede, çocuğunuzla günlük bir rutin oluşturabilir ya da takip edilebilecek bir çizelgeyi beraber hazırlayabilirsiniz.
- ◆ Daha çok hareket odaklı aktiviteler üretin ve çocuğunuza sunun.
- ◆ İstenmeyen bir hareket yapıldığında akıllı telefonları ya da tableti yasaklamayın. Teknoloji kullanımının ödül- ceza sistemine dönüşmesini engelleyin.
- ◆ 0-2 yaş çocukların tüm ekran çeşitlerinden uzak durmasına özen gösterin.
- ◆ 2-5 yaş arası çocukların günde 1 saatten fazla ekrana bakmamasına özen gösterin.
- ◆ Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamlardaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen (çocuk filtreleri kullanma), dijital araçların doğru kullanımı konusunda model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşıl原因 ve teknolojik gelişimlere açık dijital ebeveyn olmaya dikkat edin. Bu sayede süreci sizin yönetmeniz kolaylaşacaktır.
- ◆ Çocuğunuzun sosyalleşmesine yardımcı olun. Okul öncesi dönemde akran etkileşimi oldukça önemlidir.
- ◆ Rol model olun. Unutmayalım ki bu dönemde çocuklar sizleri örnek alacaklardır.
- ◆ Ekran ile geçirilen sürede çocuğunuzun yanında olun.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- ✦ Oyun oynayın. Gerçek hayatta oynanan oyunlar, çocuğunuzun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimine katkıda bulunur.

Tüm bunlara ek olarak ebeveynler ya da bakım verenler (bakıcı, anneanne, babaanne, dede) ile beraber ortak bir dil oluşturmak ve tutarlı davranmak çocuğun zihnindeki kuralları netleştirir ve rutin haline gelmesini kolaylaştırır. Çocuğunuzun teknoloji ile sağlıksız bir ilişkisi olduğunu düşünüyorsanız okulumuzdaki psikolojik danışmanınıza ya da bir uzman desteğine başvurunuz.





# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## İlkokul

Teknoloji hiç şüphesiz yaşadığımız bu dönemde en büyük yardımcılarımız. Evde kullandığımız robotlardan izlediğimiz televizyonlara; çocuklarımızla izlediğimiz internet kanallarından, çocuklarımızın ödevlerine kadar her yerde teknolojiyi kullanmaktayız.

Peki hem bu teknolojiyle birlikte yaşarken hem de çocuklarımızı teknolojiden uzak tutmak mümkün mü?

Cevap: Elbette değil. Fakat teknolojinin doğru kullanımı mümkün.

Örneğin, tüm çocuklarımızın kullandığı bilgisayar tabanlı kitaplıklar, ödev yaptıkları platformlar hepsi teknolojinin bize sağladığı faydalardan. Fakat sınırsız ve kontrolsüz kullanımda, teknoloji çocuklarımız için zararlı bir derya olarak görülebilir. Kontrolsüz izledikleri videolar/video kanalları; bunlara maruz kalma süreleri ya da oyun oynamak için sadece internet bilgisayar gibi materyallerin kullanımı çocuklarımızı negatif etkileyecek durumlardır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Çocuklarda teknolojinin kontrolsüz kullanımı ve riskler!

- ✦ Çocukların uyku sürelerini etkilemektedir.
- ✦ Sosyal etkileşimini zayıflatabilmektedir.
- ✦ Sosyal farkındalıkları negatif yönde etkilenebilir (duyguları anlama, empati vb.)
- ✦ Dikkat sürelerinde kısalmaya sebep olabilir.
- ✦ Okul başarılarında düşüş görülebilir.
- ✦ Fiziksel aktiviteden uzaklaşması sağlığını olumsuz etkileyebilir.





# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Teknolojinin kullanımında dikkat edilmesi gerekenler!

- ✦ Her şeyden önce ekran süresi sınırlandırılmalıdır. Çocuklar bu dönemde sorumluluk almayı ve sınırların varlığını öğrenmelidir. Belirlenen kurallara uyulması önemlidir. Ayrıca verilen sürelerdeki ve koyulan kurallardaki ebeveyn tutarlılığı oldukça önemlidir. Çocuklara farklı sorumluluklar vermek, vakitlerini kaliteli değerlendirmelerine yardım etmenin bir yoludur. (ödev yapma saati, kitap okuma saati, çanta hazırlama vb.)
- ✦ Çocuklarımızın ekranlardan uzak kaldıkları süreleri kaliteli geçirmesini sağlayın!
- ✦ Okumaya yönlendirecekseniz,birlikte bir şeyler okuyarak rol model olabilirsiniz ya da birlikte oyunlar oynayarak, sizinle bu vakti değerlendirmesini ve aranızdaki bağın kuvvetlenmesini sağlayabilirsiniz.
- ✦ Teknolojik aletlerin çocuğunuzun odasında olmamasına özen göstermelisiniz.
- ✦ Çocuklarınızı online platformlardan uzak tutmak tanımadıkları insanlarla iletişimlerini sınırlandırmak/ortadan kaldırmak için muhakkak verdiğiniz sürede neler ile uğraştığını kontrol edin. Onunla dijital ortamlarda vakit geçirebilir ilgilendikleri alanlarda da birlikte zaman geçirebilirsiniz.
- ✦ İzledikleri videoların niteliklerinden emin olun.
- ✦ Çocuğunuza ait sosyal medya hesabının olma yaşının döneminde doğru olmadığını kendinize hatırlatın.
- ✦ Sizi örnek aldıklarını unutmayın. Teknoloji kullanımında örnek olmalısınız.
- ✦ Teknolojiye alternatif üretmelisiniz: kutu oyunları oynamak, lego yapmak vb.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Ortaokul

Ortaokul seviyesindeki çocuklar için bu yaşlar hızlı değişim yıllarıdır. Bu dönemde çocuklar, her ne kadar aileye bağlı olarak yaşamlarını sürdürseler de, daha bağımsız tecrübeler elde etmek isterler. Arkadaşları ile olan ilişkileri daha önemli bir hale gelir, arkadaşlarının çevrimiçi ortamlarda yaptıklarından fazlaca etkilenirler. 10-13 yaş grubundaki çocuklar interneti okul işlerine yardımcı olması, müzik dinlemek, film izlemek, arkadaşlarıyla haberleşmek, oyun oynamak için kullanırlar. Bu yaş grubundaki çocuklar;

- Çevrimiçi bilgilerin doğruluğunun kararını verebilecek eleştirel düşünmeden yoksun olabilirler.
- Teknolojiyi kullanırken kontrolün kendilerinde olmasını isterler.
- Çevrimiçi ilişkiler kurmaya ilgilidirler.
- Arkadaşları veya tanımadıkları kişiler tarafından hakaret, aşağılanma veya utandırmaya yönelik kötü davranışlara (Cyberbullying) maruz kalabilirler veya kendileri başkalarına böyle davranışlarda bulunabilirler.
- İnternet veya gerçek yaşamda birbirleri hakkında dedikodu yapma ve asılsız söylentiler çıkarma, bu yaş grubu çocuklarında yaygındır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Ortaokul

Veli olarak her birimiz çocuklarımıza iyi örnekler olmak isteriz. Dijital dünyada da iyi birer rol model olabilmenize katkı sağlayabilecek ve çocuklarınızın teknolojiyi bilinçli kullanmalarına yardımcı olabilecek bazı önerileri aşağıda bulabilirsiniz:

Çocuklarınızın yaş seviyesine uygun ebeveyn kontrolü uygulayabilir, filtreleme ve izleme programlarını ebeveyn kontrolünü tamamlayıcı unsurlar olarak kullanabilirsiniz.

Çocuğunuz ile onun çevrimiçi arkadaşları ve aktiviteleri hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzla, çevrimiçi bir arkadaşını gerçek dünyada tanımadığı durumlarda, bu kişinin güvenli olup olmayacağı konusunda konuşabilirsiniz.

Çocuğunuza, kişisel bilgilerini e-posta, mesaj tahtaları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla, sizin haberiniz ve izniniz olmadan asla girmemesini öğretebilirsiniz.

Çevrimiçi ortamlarda kendilerini rahatsız veya tehdit eden herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edebilirsiniz.

Çocuğunuzla etik davranışlar, internet yolu ile başkalarına karşı dedikodu yayma vb. zarar verici davranışlarda bulunmanın uygunsuzluğu gibi konularda konuşabilirsiniz.

Çevrimiçi zamanı sınırlandırmasına yardımcı olabilirsiniz.

Fotoğraf paylaşma yoluyla kendi veya aile özelini paylaşmanın tehlikelerini onunla konuşabilirsiniz.

İnternet servis sağlayıcıları tarafından ücretsiz olarak sunulan ve İnternetteki zararlı içeriklerden sizi ve ailenizi büyük oranda koruyan alternatif bir İnternet erişimidir. Ücretsizdir. Kolaydır, abonelik bir kısa mesaj ile mümkündür ve program kurmaya gerek yoktur. Zararlı yazılımlar ve dolandırıcılık sitelerinden yüksek oranda koruma sağlar.

\*İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere [www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



## Lise

Günümüzde genellikle gençler günün büyük bir bölümünde teknoloji ve interneti kullanıyormuş gibi görünebilir. Bu nedenle, güvenli ve gerekli kullanım ile teknolojinin aşırı kullanımı arasındaki çizginin nerede olduğunu bilmek ebeveynler için zor olabilir.

Gençler interneti ve sosyal medyayı genellikle şu amaçlarla kullanırlar:

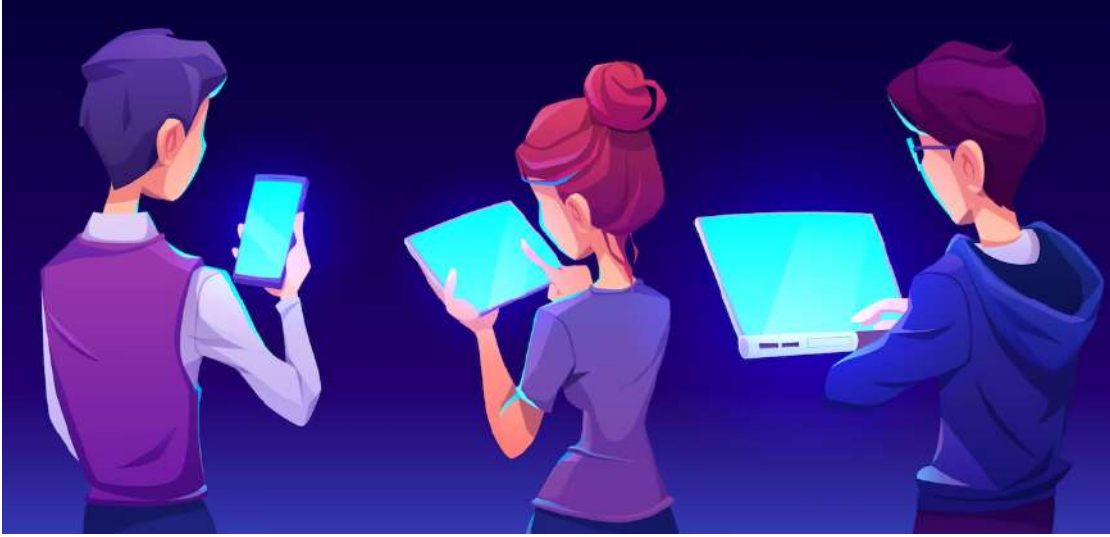
Sosyal ağ, e-posta ve çevrimiçi mesajlaşma yoluyla başkalarıyla bağlantı kurmak, yorum yapmak ve tartışmak, ilginç fotoğraflar, videolar ve makaleler bulmak, oluşturmak veya paylaşmak, ilgi gruplarına katılmak veya takip etmek, çevrimiçi oyun oynamak, ilgilerini çeken konular hakkında daha fazla bilgi edinmek.

## Gençler için potansiyel riskler

Gençlerin gerçek hayatta çevrimdışı davranışlar için sınırlara ve kurallara; iyi kararlar vermek için rehberliğe ve ahlaki normlara ihtiyaç duymaları gibi, çevrimiçi olduklarında da kendilerini korumak ve başkalarına zarar vermemek için bunlara ihtiyaçları olduğunu hatırlamak önemlidir.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



## Çevrimiçi olmakla ilgili bazı riskler şunlardır:

**Siber Zorbalık:** Bu, insanların birini utandırmak, taciz etmek veya zorbalık yapmak için teknolojiyi kullandığı durumlardır. Siber zorbalık, kaba veya doğru olmayan ifadeler yayınlamayı, insanları utandırmayı amaçlayan sahte çevrimiçi profiller oluşturmayı, utanç verici fotoğraflar paylaşmayı ve benzeri davranışları içerir.

**Trolleme:** Bu, insanların kasıtlı olarak internette tartışma başlatmaya veya insanları üzmeye çalışmasıdır ve genellikle büyük ölçüde sıkıntıya neden olur.

**Tecrit:** Çevrimiçi ortamda ve teknoloji kullanımında çok fazla zaman harcanması, aile ve arkadaşlarla yüz yüze geçirilmeyen uzun zamanlardır. Bu da engeller yaratabilir ve izolasyon hissine katkıda bulunabilir.

**Uygunsuz Materyal:** İnternette uygunsuz resimler veya içerikler yayınlayan veya bu tür materyalleri arkadaşlarıyla paylaşan gençler kendilerini veya başkalarını küçük düşürebilir, zor durumda bırakabilir.

**Uygunsuz İlişkiler:** Yabancılar gençlerle uygunsuz ilişkiler kurmaya çalışabilir.

Bu risklerin farkında olmak, ergenlik çağındaki çocuğunuzun bunları yönetmesine yardımcı olmanın ilk adımındır.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Gençler ekran tabanlı etkinliklere ne kadar zaman harcıyor?

2017 yılında yapılan bir araştırma, 13 ile 18 yaşları arasındaki gençlerin evde haftada ortalama 43,6 saat (günde 6,2 saat) ekran tabanlı etkinlikte geçirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveynlerin ekran başında geçirdikleri süre ile çocuklarınınki arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur - kendilerinin yüksek düzeyde ekran kullandığını bildiren ebeveynlerin, yüksek düzeyde ekran kullandığını bildiren çocukları olma olasılığı daha yüksektir.



## Gençler için sağlıklı sınır nedir?

Eskiden gençlerin günde izin verilmesi gereken ekran süresi miktarı için altın kural iki saattir. Günümüzde bu sınır gözden geçiriliyor çünkü teknolojinin eğitim ve sosyal ağların yanı sıra eğlence için kullanıldığı modern dünyada gerçekçi bulunmuyor. Bu nedenle eğlence amaçlı ekran süresine sınır koymak ve çocuklarınızın cihazlarında yaptıklarının kalitesine odaklanmak daha önemlidir.

Bu çerçevede, aşağıdaki gibi soruların cevaplarını sorgulayabilirsiniz:

- ✦ Çocuğum nerede bilgi arıyor? Bulduğı bilginin kaliteli olduğunu nereden biliyor?
- ✦ Çocuğum ne tür oyunlar ve uygulamalar kullanıyor?
- ✦ Ekran başında geçirdiğı süreyi dikkatini dağıtmak veya yapacaklarını ertelemek için mi kullanıyor?

Bu tür sorular, aileniz için teknolojinin sağlıklı ve sağlıksız kullanımı arasındaki çizgiyi bulmanıza yardımcı olacaktır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Her şey denge ile ilgili

Hepimizin, özellikle de gençlerin, zaman harcadığımız şeylerde ölçülü olmayı öğrenmesi çok önemlidir. Gençler için teknoloji eğlencelidir ve arkadaşları ve aileleriyle bağlantıda kalmalarını sağlar. Bazı gençler, sosyal medyada arkadaşlarıyla bağlantı kurarak veya çevrimiçi çok oyunculu oyunlar oynarken diğer "oyuncularla" zaman harcayarak bunu yapacaktır. Bu durumlarda sorun yok!

Ancak bunu yaparken, fiziksel egzersiz, öğrenme ve diğer oyun türleriyle dengelemeleri ve insanlarla yüz yüze vakit geçirmek için yeterli zaman ayırmaları için onları desteklemeniz gerekebilir. Ergenler ne kadar belli etmeseler de, "eleştiri ve akıl verme" içermeyen bir zaman geçireceğini bildiği sürece, sizinle ekransız bir yürüyüşe çıkmak veya bir masa etrafında ekransız akşam yemekleri yemekten keyif alacaktır.

## Aile kurallarının/ beklentilerinin önemi

Kurallar, küçük çocuklar için olduğu kadar gençler için de önemlidir. Net kurallar, gençlere hayatlarında birçok başka şeyin değiştiği bir dönemde bir güvenlik duygusu verir. Gençler için kurallar oluşturmak veya pekiştirmek için asla geç değildir.

Aile kuralları, ailenizdeki herkesin birbiri ile daha iyi geçinmesine yardımcı olur.

İyi aile kuralları beklenen olumlu davranışı tanımlar, spesifik ve anlaşılması kolaydır.

Güvenlik, rutinler, saygı ve ekran kullanımı gibi konularda kurallar konulabilir.

Ancak ergenler daha fazla özerklik ve bağımsızlık ararken, kurallara karşı tepkisel olabilirler. Bu yaş döneminde, dili "kurallardan" "beklentilere" çevirmek, çocuğunuzun kontrol edilmek yerine yönlendirildiğini hissetmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, "beklentilerin" hep birlikte ve tüm aile bireylerini kapsayacak şekilde belirlenmesi de, bu beklentilere uyma konusunda onları teşvik edebilir. Örneğin, "yemeklerde herkes masaya telefonsuz oturacak."

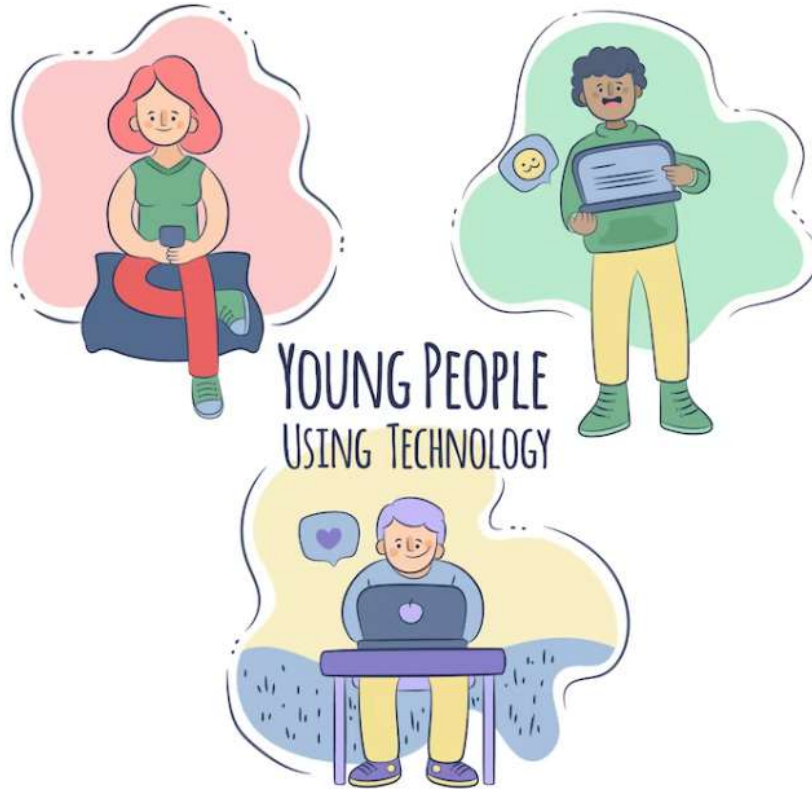
# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Gençler Kurallara/ Beklentilere uymadığında ne yapılmalı?

Gençler beklentilerin dışında davrandığında, bunları hatırlatmayı ve onlara bir şans daha vermeyi seçebilirsiniz. Ancak, bu durum tekrarlandığında “sonuçları” yaşamaları, aynı durumu bir kez daha yaşamamak adına daha etkili olacaktır.

Bu çerçevede, aile kurallarını/ beklentilerini belirlerken, uyulmadığı durumlardaki “sonuçları” hakkında da bir aile olarak konuşmak çok iyi olacaktır. Bu, herkesin en başından sonuçları anlamasını ve kabul etmesini sağlar. Böylece, herkes kabul ettiğinde, sonuçları eyleme dökmek daha kolay olacaktır. Örneğin, “yemekte telefonunu bakan, o akşam bir daha telefonunu kullanmayacak.” Tabii ki her beklenti/ kural için acil durumlar ve istisnalar olacaktır ama aile olarak tutarlı bir şekilde beklentilere uyulduğunu görmek, gençlere de iyi gelecektir. Bu yaklaşım, gençlerin farklı ortamlardaki kural ve beklentileri kabullerini ve bunlara uyumlarını da kolaylaştıracaktır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## TED İzmir Koleji PDR Birimi İletişim Bilgileri

### **Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi**

Gizem Şen

E-posta : [gizem.sen@tedizmir.k12.tr](mailto:gizem.sen@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 118

### **İlkokul Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi**

İlayda Özpolat

E-posta : [ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr](mailto:ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 139

### **Ortaokul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi**

Ecem Özaltın

E-posta : [ecem.sarp@tedizmir.k12.tr](mailto:ecem.sarp@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 154

### **Lise Psikolojik Danışmanı ve K-12 PDR Birimi Koordinatörü**

Dr. Gözde Baç Yıldırım

E-posta : [gozde.bacyildirim@tedizmir.k12.tr](mailto:gozde.bacyildirim@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 155