PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

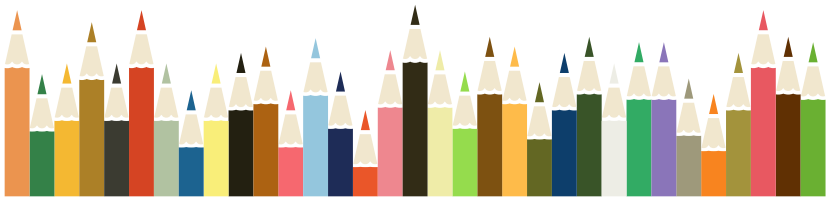
Sevgili Velilerimiz,

Yeni bir eğitim öğretim yılına başlamadan önce, sizlere hem kendimizi tanıtmak, hem de öğrencilerimizin sosyal, duygusal ve akademik gelişimleri konularında hep birlikte neler yapabileceğimizi paylaşmak istiyoruz. Bir Afrika atasözü, "Bir çocuğu yetiştirmek için bütün bir köye ihtiyaç vardır," der. Bizler de, okulumuzun PDR birimi olarak, öğrencilerimizin gelişimini desteklemek konusunda siz velilerimiz ve okulumuzun tüm bileşenleri ile birlikte çalışmak için sabırsızlanıyoruz. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Birimi olarak, öğretim yılı boyunca her ay sizlerle belirli bir konuya odaklanmış PDR Bültenimizi paylaşacağız. Eylül ayını, "okula dönüş" temasına ayırdık. Bu çerçevede, siz velilerimizin öğrencilerimizi evde nasıl destekleyebileceğiniz ve olası sorunlarla nasıl başa çıkabileceğiniz konularında önerilerimizi, aşağıda bulabilirsiniz. Öğretim yılı başında sizlerle paylaşmak istediğimiz bir başka önemli husus ise; bizimle kuracağınız iletişimin, önleyici olabilmek adına, bizler için ne kadar önemli olduğudur.

Anaokulu

Okul başlangıcı güvenli bir limandan ilk ayrılığı, bazen hiç bilmediği yepyeni bir sınıfa dahil olmayı bazen de keyifli bir yaz tatili sonrası rutin değişimi anlamına gelir. Çocuğun ebeveynden ayrışmayı net ve belki de ilk defa deneyimlediği bu süreçte ihtiyacı olduğunda güvenli limanda desteklenmesi sağlanmalıdır.

Ayrılma deneyimi her zaman kolay yaşantılardan ibaret olmayabilir bu konuda beklentilerinizin çocukların gelişim dönemi özellikleri ile doğru orantılı olmasına özen göstermelisiniz. Bunlarla başa çıkabilmek için hem çocuğun, hem ebeveynlerin hem de bizlerin ortak çabasının sürdürülüyor olması oldukça önemlidir.



PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Destekleyici müdahalelerin ve düzenlemelerin, zamanında yapılması için, sizlerden ricamız, çocuğunuzla ilgili bilmemiz gerektiğini düşündüğünüz hususlar varsa, bunları sene başında ivedilikle bizlerle paylaşmanızdır. Sene içinde de çocuğunuzu etkileyen farklı gelişmeler olursa bizleri lütfen hemen bilgilendiriniz. Bu bilgiler tamamen gizli tutulabileceği gibi, konuşmalarımız çerçevesinde bilmesi yararlı olabilecek kişiler ile de paylaşılabilir. Son iki yılda pek çok zorlukla baş etmiş olan öğrencilerimizin, çok daha dirençli, güçlü ve akademik olarak başarılı olmak için donanımlı olduklarını düşünüyoruz. Yeni öğretim yılında, öğrencilerimizin güçlü bir benlik algısını korumaları ve başarılı olmaları için onları desteklemeye devam edeceğiz.

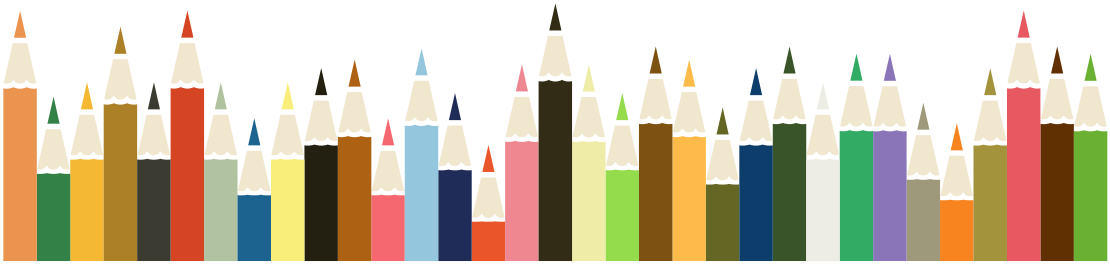
TED İzmir Koleji

PDR Birimi

Anaokulu

Okul öncesi dönemde çocuklarınızın okul düzenine alışabilmesi için uyku saatlerinin düzenlenmesi, ekran sürelerinin düzenlenmesi, (0-3 yaş ekran olmamalı), sabah ve akşam rutinlerinin yeniden oluşturulması ve akran etkileşiminin konfor alanının dışında da deneyimleniyor olması oldukça kıymetlidir.

Okulun ilk zamanları ağlama krizleri, kaygı, okula gelmek istememe, anne-babadan ayrılmakta zorlanma, arkadaşlarıyla iletişim kurmakta ve uyum sağlamakta zorlanma, öğretmeninin kendisini sevmediği düşüncesi ve psikosomatik belirtiler (Sözel olarak ifade edilemeyen duyguların bedensel olarak dışavurumu) yani mide bulantısı, karın ve baş ağrısı vb. şeklinde gösterebilir. **Sevgili ebeveynler bu dönemin geçici olduğunu ve altın kuralın 'sabır' olduğunu bilmenizi isteriz.**



PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Okula uyum sürecinde anne babalara önerilerimiz :

Okulu merak etmesini ve okul için heveslenmesini sağlayabilirsiniz.

Okul saatlerini ve beraber evde vakit geçireceğiniz saatleri somut bir şekilde anlatabilirsiniz.

Okula başlama ile ilgili kitaplar okuyabilirsiniz.

Kendi okula başlama hikayenizden ve olumlu okul anılarınızdan bahsedebilirsiniz.

Okula gitmek konusunda çocuğunuza karşı kararlı ve tutarlı bir tutum sergileyerek bu konuda istikrarlı olduğunuzu gösterebilirsiniz.

Ayrılma anını kısa tutarak bir vedalaşma ritüeli oluşturabilirsiniz. Eğer sizden zor ayrıldığını düşünüyorsanız güvendiğiniz başka bir aile üyesinden destek alabilirsiniz.

Okula bırakırken ve okuldan alırken zamanlama konusunda hassasiyet göstermeniz oldukça önemlidir.

Okuldan aldıktan sonra günün değerlendirilmesiyle ilgili sorgulayıcı sorular yerine keyif ve neşe dolu anlarını vurgulayarak sorular sormak önemlidir.

Bu süreçte her zaman yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı bir eğitim-öğretim yılı dileriz.

Anaokulu Psikolojik Danışmanı : Gizem Şen

2020 yılında Yaşar Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. 2022 yılında Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi ve Müdahale Planı ile yüksek lisansını tamamlamıştır. 2022 yılı itibariyle TED İzmir Kolejinde görevine başlamıştır.

gizem.sen@tedizmir.k12.tr

Dahili no : 118

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

Okula dönüş zamanı geldi, koca bir yaz tatilinden sonra çocuklarımız birbirinden kıymetli bilgileri o sonsuz zihinlerine toplamak için okullarına geri dönüyorlar. Geleceğimizin o neşe dolu ışıkları ile tekrar buluşmanın heyecanı içindeyiz. Arkadaşlarıyla akran öğrenmesini yaşayacakları, keyifli etkinliklerle kendilerine yepyeni ufuklar açacakları ve yaşam boyu kullanacakları becerileri öğrenmeleri için attıkları bu adımlar için sizlere ufak hatırlatmalarla bu süreçte PDR birimi olarak yanınızda olduğumuzu hissetmenizi istiyoruz. Özellikle 1. sınıf için hem heyecanlı hem de kaygılı bir süreç başlıyor fakat birkaç ufak ipucu ile bu süreci daha kolay yaşamak mümkün.

Öncelikle bilmelisiniz ki her çocuğun uyum süreci farklıdır. Kimi çocuk kolayca ebeveynden ayrılıp okula adapte olurken, kimi çocuk ayrışmakta güçlük çekebilir. Çocuğun verdiği tüm bu tepkilerin normal olduğunu kendimize hatırlatmamız gerekir. Yaşayabileceğimiz tüm bu zorluklarla baş etmek için iki altın kural vardır:

Ortak Strateji: Yaşadığınız zorlukları bizlerle paylaşın. Bu zorlukları nasıl ele alacağımıza birlikte karar verelim, tutum birliği içerisinde olalım.

Ebeveyn Tutarlılığı: Kararlı ve tutarlı olmaya özen gösterin. Unutmayın ki, anne-babanın sabırla kararlı ve tutarlı bir tutum sergilemesi uyum sürecini olumlu etkiler. Örneğin, çocuğunuz okula gelmeyi reddettiğinde ona iltimas gösteren biri olmamalı.

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

Olumsuz cümlelerden kaçınmalısınız. Örneğin; “Bugün okulda kötü bir şey oldu mu?” yerine “Bugün okulda nelere güldün?”, “Seni heyecanlandıran bir şey oldu mu?”gibi olumlu sorularla olumlu duygulara yönlendirebilirsiniz.

Unutmamalısınız ki çocuk zaman zaman dikkatinizi üzerine çekmek ve merak uyandırmak için var olan gerçekliği değiştirerek anlatabilir. Bu gibi durumları doğru tespit etmek için duruma yönelik bir endişeniz olduğunda bizimle iletişime geçerek sağlıklı bir bilgi akışı sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuza okulda olacakları detaylıca anlatmalısınız. Somutlaştırabildiği zaman belirsizlik azalacak ve kaygısı da sönmeye başlayacaktır. Örneğin, neler yapacağı, okula kimin bırakıp kimin alacağı gibi rutinleri anlatabilirsiniz.

Okulla ilgili sohbetler ederken kendi okul hikâyelerinizden bahsederek okula karşı olumlu tutum oluşturabilirsiniz.

Yeni deneyimler kimi çocuk için zorlayıcı olabilir. Bu zorlanmaları duygu ifadesi yerine fiziksel olarak belirtmeleri alışıldıktır. Örneğin, “alışamıyorum” veya “zorlanıyorum” gibi duygu ifadeleri yerine “karnım ağrıyor”, “başım ağrıyor” gibi cümleler duyabilirsiniz. Bu durumlarda çocuğunuza ihtiyacı olan ilgiyi abartmadan verip sonrasında ise kendinize şu soruyu sormalısınız: “Çocuğumun gerçek ihtiyacı nedir?”

Okul süreci çocuğunuz için yepyeni bir deneyim olacak. Bu heyecan verici ve hayat boyu devam edecek öğrenme sürecinin en başındayken, ona hep birlikte destek olacağımızı umuyor ve ilginiz için teşekkür ediyoruz.

PDR BÜLTEN

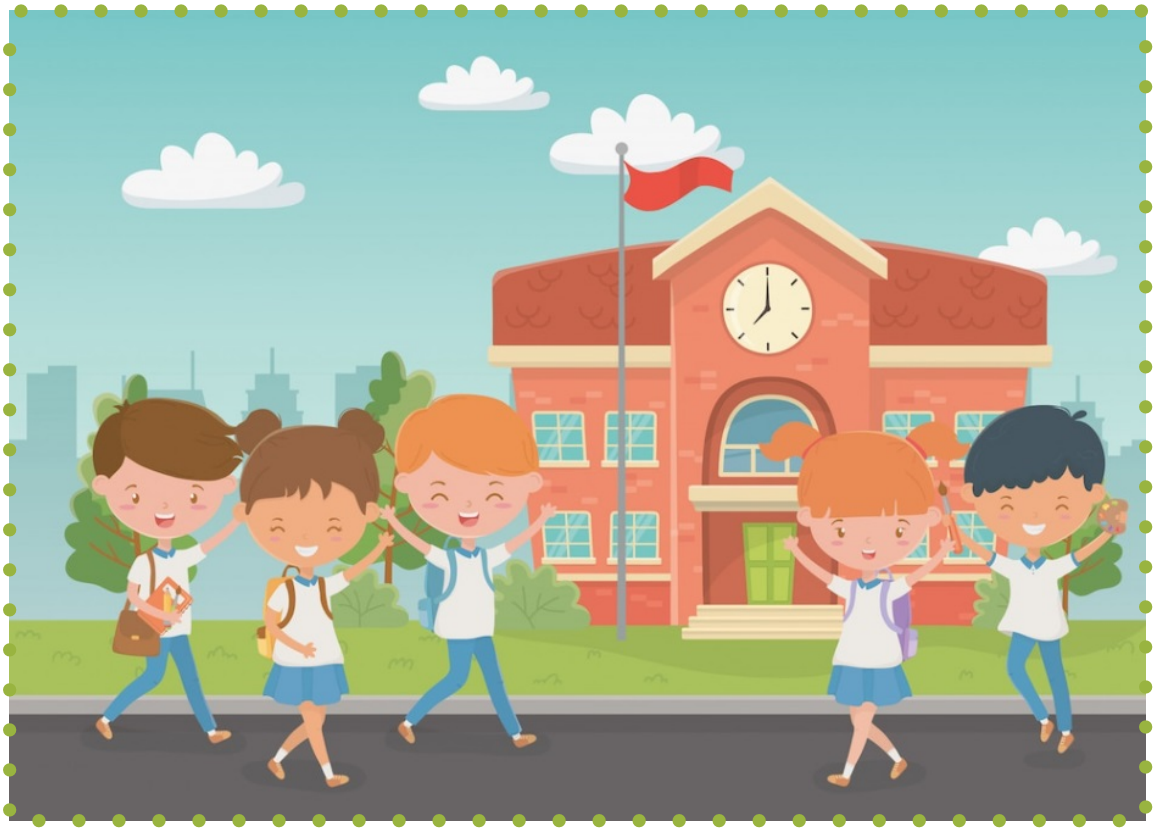
Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

İlkokul Okul Psikolojik Danışmanı İlayda Özpolat:

2020 Yılında TED Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden onur derecesiyle mezun olmuştur. Lisans ve lisans sonrasında özellikle çocuk çalışmaları ile ilgili eğitimler almaya devam etmiştir. 2019-2020 yılları arasında Aile Danışmanı unvanını alarak aile danışmanlığı üzerine de süpervizyon çalışmalarını tamamlamıştır. 2 yıl süreyle MEB' e bağlı bir özel okulda okul psikolojik danışmanı olarak görev aldıktan sonra 2022-2023 eğitim öğretim yılı itibariyle TED İzmir kolejinde İlkokul PDR biriminde okul psikolojik danışmanı olarak görev almaya başlamıştır.

ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr Dahili No:139



PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ortaokul

Uzun bir yaz tatilinin ardından daha yapılandırılmış ve daha kurallı bir ortamda yeni eğitim öğretim yılına başlıyor olmak çocuklar için heyecanlı, mutlu, kaygılı bir süreci beraberinde getirebilir. Özellikle her öğrencinin bireysel farklılıkları ve ortaokul yıllarıyla birlikte gelen ergenlik döneminin özellikleri onların uyum hızlarını farklılaştırabilir.

Fiziksel, sosyal, bilişsel alanlarda hızla gelişim ve değişim görülen ergenlik yıllarında akranların önemi git gide artar. İçinde bulundukları grupta kabul görmek öncelikli hale gelirken, gelişimsel olarak bağımsızlaşma isteğiyle aileden bir nebze uzaklaşmak, kendi özgür alanını yaratma isteği oldukça olasıdır. Ergen bireyler genellikle her ne kadar ailelerinin düşüncelerine pek önem vermiyor gibi görünseler de hala onların rehberliğine, deneyimlerine, onların yanında biricik ve güvende hissetmeye ihtiyaç duyarlar.

Yeni bir kademeye geçiş ya da okula başlama sadece öğrencilerin değil bazen ebeveynlerin de kaygılı hissettiği ve uyum gerektiren bir süreçtir. Bu dönemde sizlerin hazır bulunuşluğu ve tutumu onların okula uyumunu etkileyecektir. Bu dönemde velilerimize önerilerimiz:

Öncelikle belirsizliğin getirdiği kaygıyı azaltmak için yeni bir okula başlayan çocukları gideceği okulla ilgili bilgilendirin.

Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın, çocuğunuzu kendi özelinde değerlendirin ve ona zaman tanıyın.

Okula ve öğretmenlere güven duyduğunuzu, çocuğunuzun güvenli bir ortamda olduğunu ona hissettirin.

Okulda herhangi bir problem yaşarsa yanına gidebileceği güvenli yetişkinlerin olduğunu ona hatırlatın.

Okul sonrası çocuğunuzla sohbet edin, onu etkin dinleyin, duygu ve düşüncelerini dile getirmesi yönünde teşvik edin. Getirdiği problemlere hemen müdahale etmeyin, çözüm yolları düşünmesi için teşvik edin.

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ortaokul

Ortaokul Psikolojik Danışmanı: Ecem Özaltın

2013 yılında İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji yüksek lisansını tamamlamıştır. Tezinde Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumu, Sosyal Dışlanma Ve Akademik Özyeterlik İle Olan İlişkisini incelemiştir. 2017 yılından beri TED İzmir Kolejinde psikolojik danışman olarak çalışmaktadır.

ecem.sarp@tedizmir.k12.tr No:154

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Lise

Sevgili gençlerimiz yakında yeni bir okul yılına başlıyorlar. Okula geri dönme konusunda herkesin farklı duyguları olabilir. Özellikle lisede, arkadaşlarla ve öğretmenlerle tekrar bir araya gelme fikri gençleri heyecanlandırırken, bir yandan da yaz tatili boyunca süren boş zamanların olmaması, sabah alarmın çalması ve ödevlerin tekrar başlaması fikri onları kaygılandırabilir.

Kaygı yaratan durumlarda, evde güçlü, destekleyici ilişkiler, gençlerin zor koşulları yönetmelerine ve hatta gelişmelerine yardımcı olacaktır. Nazik, anlayışlı, sabırlı ve tutarlı ebeveynlere sahip olmak, gençlerin kaygılarıyla ve karşılaştıkları zor durumlarla baş etmesinde en önemli desteklerinden biridir.

Gençlerin (duygusal bir patlama anında olsalar bile) genellikle sizin sessiz, istikrarlı ve şefkatli varlığınızdan başka bir şey istemediklerini unutmayın lütfen. Bir sorunları olduğunda çözüm ve öneriler üretme dürtünüze direnin. Çoğunlukla "Yardıma ya da bir fikre ihtiyacın olursa ben buradayım." demeniz yeterli olacaktır. Bağımsızlığa giden sağlıklı ergen rotası, ebeveynlerle duygusal bağları gevşetmeyi ve akranlarla bağları güçlendirmeyi içerir. Bu nedenle, sizlerden uzaklaşmaları gelişimsel olarak beklediğimiz bir durumdur. Ancak, bir sorun olduğunda, sizin koşulsuz sevginiz ve kabulünüzden emin olmaya ve her koşulda size gelebileceklerini bilmeye hala çok ihtiyaçları var. Bunu unutmayın lütfen!

Bağımsızlık yolunda ilerlerken, gittikçe azalsa da, sınırların ve kuralların varlığı hala gençlerimizi koruyan önemli faktörlerdendir. Bu kapsamda, gençlerin kendileri ile ilgili aile kararlarına katılımının sağlanması, kurallara uymalarını da kolaylaştıracaktır. Bu çerçevede, okula dönüşle ilgili sorunsuz bir başlangıç yapmak için aşağıdaki belirtilen konuları çocuğunuz ile birlikte konuşarak, önümüzdeki akademik yıla dair, kendi aileniz için düzeni şimdiden belirlemenizi öneririz.

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Lise

Okul rutinine dönüş: Okul günleri için tutarlı uyku- uyanma saatleri ve kahvaltı gibi sağlıklı ev rutinlerini biran önce tekrar hayata geçirmek, okula dönüşü kolaylaştıracaktır.

Çalışma ortamını hazırlanması: Düzenli bir ev ödevi/ çalışma zamanı belirlenmesi ve rahat, sessiz bir çalışma alanı yaratılması sene içinde verimi artıracaktır.

Teknoloji kullanımını sınırlandırılması: Hafta içi ve hafta sonu için süre sınırlarının belirlenmesi odaklanma, verimli çalışma ve sağlık açısından önemlidir.

Yapılacakların önceden planlanması: Gençlere kazandırılacak en önemli becerilerden biri elektronik ortamda, bir ajanda üstünde ya da büyük bir duvar takvimi üzerinde, günlere göre 'yapılacak işleri listeleme' alışkanlığı kazanmalarını sağlamaktır.

Akşamdan ertesi günün hazırlıklarının yapılması: Okullar açıldığında, sabah telaşı pek çok aile için yıpratıcı bir süreç haline gelebiliyor. Çocuğunuz için bu süreci zorlaştıran her neyse, buna yönelik önlemleri planlamak sizleri rahatlatacaktır. Okul çantasının ve ertesi sabah giyilecek kıyafetlerin hazırlanması, kahvaltıda yenileceklerin planlanması gibi hazırlıkların akşamdan yapılmasını, çocuğunuz ile birlikte kararlaştırabilirsiniz.

Bazı gençlerin okula dönüş ile ilgili kaygıları diğerlerine göre daha fazla olabilir. Böyle durumlar için aşağıdaki önerilerin sizlere yardımcı olmasını umuyoruz. Gencimizin kaygısı ile ilgili çözüm üretmekte zorlandığınız durumlarda, lütfen bizimle bağlantıya geçiniz.

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Lise

Varsa kaygılarını dinleyin. Hiç müdahale etmeden ve öğüt vermeden dinlemek, "anlaşılmışlık" duygusu için çok önemlidir. Gençler kaygılarından bahsettiklerinde, duygularını anladığınızı mutlaka belirtin. Onları neyin rahatsız ettiğini bildiğinizde, durumu yeniden çerçevelemelerine ve sonraki adımları düşünmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Olasılıkları konuşun. Kaygılandıkları durum ile ilgili olası senaryoları oluşturmalarını ve ardından bir plan tasarlamalarını destekleyebilirsiniz.

Destek alma becerilerini destekleyin. Gerçek hayata hazırladığımız gençlerimizi, mümkün olduğunca sorunlarını kendi çabaları ile çözmeleri için destekleyiniz; onların yerine sorunlarını çözmeye çalışmayınız. Lisede gençlerimizin geliştirmesini beklediğimiz ve onları üniversiteye hazırlayan en önemli becerilerden biri de "destek alma" becerisidir. Gençlerin sorunlarını çözmek için kimlerden destek alabileceklerini bilmelerini ve sorun yaşadıklarında bu kişilerden, kendi başlarına destek alabilir olmalarını bekliyoruz. Bu çerçevede, onlara şu soruları sorabilirsiniz: "Yardım için okulda kimlere gidebilirsin? Onlarla nasıl iletişim kurabilirsin?"

Hepinize sağlıklı, keyifli, kendimizi geliştireceğimiz ve güzel anılar biriktireceğimiz bir yıl diliyoruz.

Lise Psikolojik Danışmanı ve k-12 PDR Birimi Koordinatörü: Dr. Gözde Baç Yıldırım
1992 yılında ODTÜ, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olmuştur. Yine aynı bölümden 1997 yılında master derecesini almış; 2007 yılında ise Ankara Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi alanında doktorasını tamamlamıştır. 30 yıllık çalışma hayatında; Milli Eğitime bağlı resmi okullarda, TED Ankara Kolejinde ve Bilkent Üniversitesine bağlı uluslararası bir okulda görev almıştır. Son görev yerinde 14 yıl lise psikolojik danışmanı ve k-12 psikolojik danışma birimi koordinatörü olarak çalışmıştır. Ayrıca, 2016-2018 yılları arasında TED Üniversitesi, Eğitim Fakültesine bağlı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak ders vermiştir.
gözde.bacyildirim@tedizmir.k12.tr
Dahili 155