

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

MAYIS TEMASI "ZAMAN YÖNETİMİ"



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 arttırmaktadır. Okul psikolojik danışmanları olarak çocuğun gelişiminde aile eğitimlerinin de çok önemli olduğunu biliyor ve farklı alanlarda bilgi ihtiyaçlarını gidermek adına aylık veli bültenleri ile değişik konularda sizlerle bilgi paylaşımlarında bulunmanın eğitimin içindeki tüm paydaşlar için birçok sorunun çözümünde etkili olduğuna inanıyoruz.

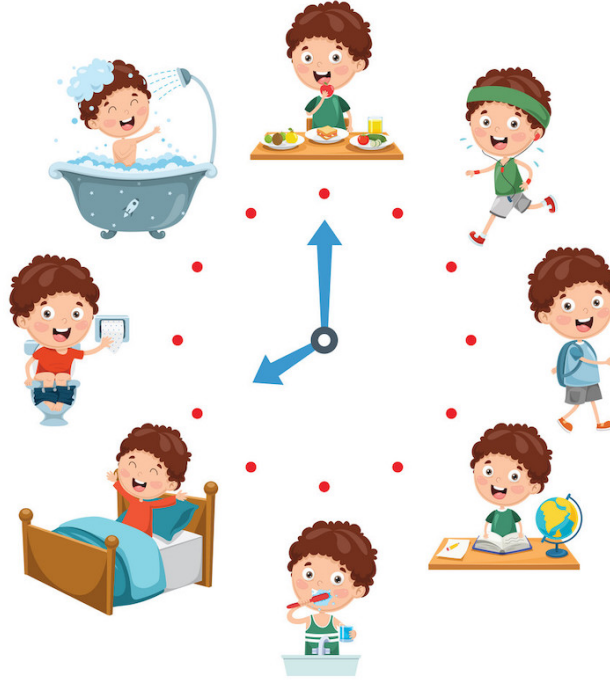
Bu ay sizlerle hayatımızdaki en önemli kavramlardan biri olan zaman konusunda paylaşımda bulunmak istedik. Çocuklarınızın ileride zamanı iyi yöneten yetişkinler olabilmeleri için, diğer tüm becerilerde olduğu gibi bu beceriyi küçük yaşlardan itibaren geliştirmeleri gerekir. Bu anlamda ebeveynler olarak sizlerin evde onları desteklemeniz çok değerli olacaktır. Bültenimizin ilerleyen sayfalarında, bu çerçevede sizlere yol göstereceğini düşündüğümüz bilgi ve önerileri paylaştık. Konu hakkında daha fazla bilgi almak, soru ve önerilerinizi iletmek için okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık servisi ile iletişime geçebilirsiniz.

Keyifli okumalar diliyoruz.

TED İzmir Koleji PDR Birimi

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Anaokulu

Toplumda işlerin etkin bir şekilde yürütülebilmesi için kişilerde bireysel olarak kazanılmış ortak bir zaman algısına ihtiyaç vardır. Çünkü insanlar zamana bağlı olarak günlük yaşantılarını düzenlerler. Bireylerde zaman yönetimi becerisi, sahip oldukları zaman algıları çerçevesinde gerçekleşir. Zaman algısı, hem zihinsel hem sosyal olgudur. Zaman yönetimi ise her gün sahip olduğumuz yirmi dört saatlik zaman sermayesini etkili ve verimli kullanabilmek için planlı bir şekilde hareket etmektir. Çocuklarda zaman algısı gelişimi anne karnından itibaren desteklenebilmektedir.

Gebelik döneminde; onunla aynı saatlerde konuşmak, günün aynı saatinde karnın okşanması, aynı saatte duygusal bağ kurulması, onun biyolojik saatinin kurulmasında ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek hususlardır.

Bebeklik döneminde; uyku ve beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması yine zaman algısı gelişimine olumlu katkı sunmaktadır.

Okul öncesi dönemde; çocuklar zaman kavramını henüz tam anlamıyla kavrayamazlar da kendi vakitlerini yönetme becerileri geliştirilmeye başlanmalıdır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Peki; bu dönemde ebeveyni olarak çocuğunuzun zaman yönetimi becerisinin gelişimine nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

Çocuklar bebeklikten itibaren belli saatlerde uyumaya, oynamaya ve yemeye alışkın olurlar. Anaokulu ile birlikte okuldaki düzen daha ağırlıklı, ev ortamı ise daha esnek olmaya başlar.

Bu dönemde de evde bazı düzenlemeler yaparak çocuğunuzun zaman yönetimi alışkanlığını kazanmasını sağlayabilirsiniz.

1. **“Önce” ve “sonra” kavramlarını kullanın:** “Yemeğini yedikten sonra oyun oynayabilirsin”. “Yatmadan önce dişlerini fırçalamalısın.” Bunlar gibi cümleleri kullanıyorsanız çocuğunuza küçük bir zaman yönetimi eğitimi vermeye başladınız demektir. Çocuklar bu şekilde rutin ve düzen bilgisine sahip olurlar.
2. **Kendi takviminizi oluşturun:** Çocuğunuzla birlikte günlük rutinleri (uyku saati, diş fırçalama vb.) ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğiniz ve süsleyebileceğiniz bir takvim oluşturabilirsiniz. Bu süreç birlikte keyifli vakit geçirmek ve çocuklarınızın taleplerini dinlemek için iyi bir fırsat olabilir.

Örnek Olarak;



3. **Zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterin:** Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin.

Örnek üzerinden gidersek; “Saat 10.00’da evden çıkmamız gerekiyor. Bak 10.00’un üzerine araba yapıştırmayı koydum bu evden çıkacağımız zaman. Bu kısa çubuk arabaya geldiğinde ayakkabılarını giymiş bir şekilde evden çıkmaya hazır olman lazım” diyebilirsiniz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Böylece çocuğunuz saati kontrol ederek zamanını yavaş yavaş ayarlamayı öğrenir. Bu yöntemi ebeveyninin işini bitirmesini beklerken, kitap okuma saati, evden çıkma saati, anneannenin gelme zamanı gibi birçok farklı alanda kullanabilirsiniz.

Çocuğunuza kronometre ya da kum saati gibi zamanı ölçen araçları kullanarak da zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterebilirsiniz.

4. **Seçim yapma yetisini güçlendirin:** Çocuklara zaman yönetimiyle ilgili alışkanlık ve davranış kazandırırken, emir ve gereklilik kiplerinden uzak bir dille, nasihatten uzak olarak istek ve beklentilerin nedeni açıkça ortaya konmalı, seçilecek durumlarda hangi sonuç ve olasılıklarla karşılaşacağı kısa, net, anlaşılır biçimde aktarılmalıdır. Ayrıca çocuğa bir şeyi yap ya da yapma demek yerine bir soruna ilişkin bir iki yol dışında, üçüncü, dördüncü mümkünse beşinci ve daha fazla çözüm yolları gösterilmeli, en önemlisi daima alternatifler sunulmalıdır. Üç yaştan itibaren aile içi konuşmalarda çocuğu iletişim ortamına dâhil etmek, eve bir eşya alınacağı ya da ailece bir yere gidileceği zaman çocuğun da fikrini almak, ürettiği düşüncelere, sunduğu öneri ve teklifleri dikkate almak, görüşlerini değerli bulmak, aile içi karar süreçlerine katılımını sağlamak gerekir. Böylece çocukları hak ettikleri şeffaflıkta, demokratik aile tutumlarıyla karşılaştırmak, zaman yönetiminin önemli bir adımı olan “seçim yapma” yetisini kazandırmak bakımından önemlidir.

5. **Çocuğunuza düzenli olmayı öğretin:** Evde her odanın bir düzeni olduğu gibi, çocuğunuzun da odasının ve eşyalarının bir düzeni olmalıdır. Çocuğun eşyalarına ait alanların olması (oyuncaklar kutularında, kitaplar rafta, boyalar kalemlikte gibi), aradığı eşyasını kolaylıkla bulmasına ve dolayısıyla onu bulmak için zaman kaybetmemesine yardımcı olur.

6. **Çocuğunuza örnek olun:** Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun. Çocuğunuzu zamanında okuluna götürün, okuldan alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir projeye ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

Zamanı yönetebilmek, bireylerin hayatını düzenlemeyi, sorumluluklarını yerine getirmeyi ve yaşam boyu kendini düzenleyebilmeyi sağlayan önemli becerilerden biridir. Bu beceri erken çocukluk döneminde öğrenilmeye başlanır ve okul çağında pekiştirilerek geleceğe devredilir.

Okul çağı ile birlikte çocuklarda sorumluluklar daha belirgin hale gelir. Örneğin; evden çıkış ve giriş saatleri, yemek saatleri, ödevlerin tamamlanması vb. Bunlarla beraber çocuklar desteklendiği sürece zaman yönetmeyi öğrenebilir. Fakat, aynı zamanda sorumluluklar arttıkça çocuklar tüm bunlara zamanını nasıl yetiştireceği konusunda zorlanmalar da yaşayabilir. Bu sebeple bu beceriyi öğrenmek her zaman kolay olmayabilir ve ebeveynler için sabır gerektirmektedir.



Peki bu süreç nasıl yönetilir ve nelerle desteklenmelidir?

1. Öncelikli olarak her zaman söylediğimiz gibi çocuklar görerak öğrenirler. Ebeveynlerin zamanını nasıl yönettiğini görmeleri ilk olarak çocuğun zamanı ve onu yönetmeyi anlamlandırmasını sağlayacaktır. Bu sebeple ev için ortak iş ve saatler belirleyerek hep birlikte bu kurallara uymak da model olma anlamında faydalı olacaktır.

Çocuklar okul çağı ile birlikte zamanı biraz daha anlamlı hale getirmeye başlarlar fakat tamamen anlamakta yine de zorlanacaktır. Okuldaki ders saatleri, yemek saatleri daha net ve aynı şekilde ilerlerken evdeki sorumluluk sıralamaları ve saatler daha esnektir. Okul dönemiyle beraber evde de belli değişiklikler yapmanız, çocuğun hazır bulunuşluğunu kullanmak için iyi bir adım olacaktır.

3. Burada önemli olan ilk okul 1-2. Sınıf öğrencileri için "**önce**" ve "**sonra**" kelimeleriyle zamanı bölerek çocuğun sorumluluk sıralamasının takibini sağlayacaktır. Örneğin; "eve geldikten sonra ilk önce üst değiştirilir ve ödevler tamamlanır. Ödev tamamlandıktan sonra aile ile yemek yenir ve yemekten sonra aile zamanı yapılır."

4. 2. sınıftan sonrası için saat dilimleri artık kullanmalı çocuğun saat okuması ve ona göre zamanını yönetmeye başlaması için destek olmalıdır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



5. Verilen sorumlulukların takibini yapmak konusunda sabırlı olmak önemlidir. Sorumluluk takibinin yapılması sorumluluğun devamını pekiştirecek, takibi yavaş yavaş azaltarak kestiğinizde de çoğunlukla bunun çocukta davranış olarak kaldığını ve hemen hemen zamanında yapabildiğini görürsünüz.

6. Sorumluluk takiplerini kendisinin yapabilmesini sağlamak için checklist'ler hazırlanabilir. Her bitirdiği rutin iş için günlük tikler atmasını isteyebilirsiniz, böylece zaman ve sorumluluk yönetimini somutlaştırmış ve eğlenceli hale getirmiş olursunuz.

(1-2. Sınıflar için ilk etapta checklist konusunda desteklenmelidir fakat 3-4. Sınıflar artık bunu kendi kendine yapabileceği için sadece checklisti vermek yeterli olacaktır.)

7. Diğer önemli bir konu, ekrana maruz kaldığında çocukların zamanı unuttuklarını biliyoruz. Bu sebeple bir süre sınırı koyabilir ve yaşına uygun olarak bir hatırlatıcı kullanmasını sağlayabilirsiniz. (çalar saat alarm vb.)

8. Son olarak da hedefler belirlerken, çocuğa daha kısa süreli hedefler belirlemek ya da uzun süreli hedefleri parçalara ayırmak konusunda destek vermek, çocuğun başarı hissini arttırarak sorumluluklarını yerine getirmeye motive edecektir. Bu da zamanını yönetmede en önemli etken olan sorumluluk bilincini daha kolay oluşmasını sağlayacak ve zaman yönetimi becerisini edinmesini kolaylaştıracaktır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Ortaokul

Bu ay sizlerle hayatımızdaki en önemli kavramlardan biri olan zaman konusunda paylaşımında bulunmak istedik. Çoğu zaman üzerinde düşünmeden zaman akıp geçiyor deriz, bazen de boşa harcar ve yapacaklarımızı ileri tarihlere erteleyerek sanki sonsuz zamanımız olduğunu düşünürüz. Halbuki dünyada sahip olduğumuz en değerli şey “zaman”dır. Geçip gider, satın alınamaz yerine konamaz ve geri getirilemez.

Drucker’a göre zaman “en kıt” ve “en eşsiz”, Mackenzie’e göre “son derece nazık”, Lakien’e göre ise “temel” bir kaynaktır. Zaman “bize verilen sürenin tamamıdır”. Bu geniş çerçeveyi somutlaştırarak doldurmak mümkündür. Dolayısıyla zaman, bize biçilen süre, ömür, hayat olduğu kadar, bir günlük bir hayat dilimi veya belirli bir iş için gereken süre de olabilir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Biliyoruz ki çocuklar için en iyi öğrenme yollarından biri rol modellerini taklit etmedir.

- Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz. Çocuğunuzun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz. Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre v.s. Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.
- Telefon görüşmeleri, tv gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuzla beraber yapacağınız etkinlikler ve onunla geçireceğiniz özel zamanlar ya da ailece oynayabileceğiniz oyunlar bu tip zaman öldürücü ortamlardan uzak durmalarını sağlayabilir. Böylece çocuğunuzun zamanını doğru kullanmasına olumlu katkıda bulunabilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Aşağıdaki iki yöntem çocuğunuzun zamanı daha etkili kullanmasına yardımcı olabilir:

Pomodoro Tekniği

Kısa süreli çalışmanın ardından verilen molalar, zihnin yeniden toplamak açısından oldukça önemli.

Peki, bu tekniği nasıl uygulanır?

25 dakikalık çalışmanın ardından verilecek 5 dakikalık molayla bu teknik uygulanabilir. Fakat burada önemli olan 25 dakika boyunca hiçbir dış etkenin çalışmaya engel olmaması. Yani çalışmaya başlamadan önce planlama yapmak, internet, cep telefonu gibi dikkat dağıtabilecek ya da kişiyi yavaşlatabilecek unsurları ortadan kaldırmak faydalı olabilir. Bu tekniğe alışıldıktan sonra istenildiğinde 50 dakika aralıksız çalışabilir ve 10 dakika mola verilebilir.

Eisenhower Matrisi

Bu yöntem, yapılması gereken işleri kategorize etmeye yardımcı olur. Böylelikle öncelikleri belirlemek kolaylaşır.

Acil ve önemli: Ertelenmemesi gereken, hemen yapılması gereken işlerdir.

Acil ama önemli değil: Zaman kaybetmeden yapılması gereken,ama kriz durumu yaşanmasına neden olmayan durumlar bu alana dâhil edilebilir.

Önemli ama acil değil: Bu kategorideki işler, dolaylı ya da dolaysız olarak farklı alanları etkileyebilir. Bu kategorideki yapılacaklar listesi içerisinde yer alan işlerin ne zaman yapılacağına karar vermek ve zamanı gelince harekete geçmek önemlidir.

Önemli değil ve acil değil: Listedeki diğer işlerin sonrasında yapabileceğiniz işlerdir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Lise

Gençlere Zaman Yönetimi Becerileri Nasıl Öğretilir?

Çocuğunuz lisedeki Matematik projesini tamamlamak için mümkün olan son saniyeye kadar beklemenin sorun olmadığını düşünse de erteleme, hayatının ilerleyen dönemlerinde büyük bir sorun olabilir. Zaman içinde, beklenmedik bir hastalık, acil durum veya problemin ortaya çıkabileceğini ve son saniyeye kadar beklemesinin işini yapmasına engel olacağını deneyimleyecektir. Gelecekteki patronu veya üniversite profesörleri muhtemelen geç verilen ödevleri veya geciken projelere eşlik eden mazeretleri kabul etmeyeceklerdir. Zaman yönetimi becerilerini öğrenmeyen gençler, ömür boyu erteleyici davranış gösterme riski altındadır. Bir şeyleri yapmak için mümkün olan son dakikaya kadar beklemek, ileriki yıllarda yüksek stres seviyelerinden, ilişki sorunlarına kadar değişen sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, çocuğunuza sorumlu davranmayı öğretmek çok önemlidir. Bu beceri, işini yapması için sizden sürekli hatırlatmalar veya yardım istemeden zamanını akıllıca yönetmesi anlamına gelir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zaman Yönetiminin Önemi

Kaygıyı yönetmeyi öğrenmek, çocuğunuzun öğrenmesine yardımcı olabileceğiniz önemli bir yaşamLise hayatı çok yoğun olabilir. Ancak yetişkinlerin dünyası daha da yoğundur. Bu nedenle, çocuğunuza zamanını nasıl yöneteceğini şimdiden öğretmeye başlamanız çok değerlidir.

İyi zaman yönetiminin avantajları şunları içerir:

Daha iyi karar verme becerileri

İşte ve okulda daha iyi performans

Artan sorumluluk ve bağımsızlık

Rahatlamak ve gevşemek için daha fazla fırsat

Aile ve arkadaşlar için daha fazla zaman

Projelerin okulda teslim tarihi geldiğinde veya sınav tarihleri yaklaşırken kaygının azalması

Zaman Yönetimi Becerilerini Öğretmek

Günümüzde gençlerin genellikle oldukça yapılandırılmış bir programları var. Okul günleri ve okul sonrası aktiviteleri onlar için planlanmış durumda. Yapmaları gereken tek şey, bir etkinlikten ötekine gitmek ya da çoğunlukla olduğu gibi, ebeveynleri tarafından arabayla bir yerden ötekine götürülmek. Bu temponun sonucu olarak, çoğu genç kendi kendilerine kaldıklarında zamanlarını planlamayı ve akıllıca yönetmeyi öğrenemiyorlar. Ebeveyn olarak gençlere temel zaman yönetimi becerilerini öğretmek için atabileceğiniz bazı adımları şöyle özetleyebiliriz:

Çocuğunuza programını yazmasını tavsiye edin. Dikkatli olmazsa, çocuğunuzun tüm zamanı kolayca bilgisayar oyunları veya sosyal medya ile geçebilir. Ev işleri, ödevler ve diğer sorumluluklar için zaman ayırabilmesi için gününü planlamasına yardımcı olun. Boş zamanlarını da planlaması için onu teşvik edin. Böylece, eğlenceli bir şey yapmadan zamanın boşa geçtiğini hissetmeyecektir.

Söylenmekten kaçının. Çocuğunuza söylenmek veya tekrar hatırlatmalar yapmak size cazip gelebilir. Ancak, ödevini veya ev işlerini tekrar tekrar yapmasını söylemek, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu azaltır. Onun yerine, beklentilerinizle ilgili kurallar belirleyin ve gerektiğinde sonuçlara göre hareket edin.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğunuzu rutinler geliştirmeye teşvik edin. Çocuğunuzu okuldan hemen sonra ev işlerini yapmak gibi sağlıklı alışkanlıklar edinmeye teşvik edin. İşleri (köpeği gezdirme, sofrayı hazırlama, odayı toplama, ödevleri yapma vb.) belirli bir sırayla yapma rutinine girdiğinde, bundan sonra ne yapacağını düşünerek zaman kaybetmek zorunda kalmayacaktır.

Çocuğunuza zaman yönetimi araçları verin. İster çocuğunuzun her şeyi yazdığı bir planlayıcı/ajanda, ister programını yöneten bir uygulama olsun, onun için en uygun araçları bulmasına yardımcı olun. Zamanını akıllıca önceliklendirmek için bir program oluşturmanın ve listeleri kullanmanın önemi hakkında konuşun.

Hedef belirlemesine yardım edin. Çocuğunuzla ulaşmak istediği kişisel hedefler hakkında konuşun. Bunun ardından, her gün bu hedef üzerinde çalışması için ne kadar zamana ihtiyacı olacağını belirlemesine yardımcı olun. İster haftada 3 kez 30 dakika egzersiz yapmak istesin, ister her Cumartesi öğleden sonra 1 saat ders tekrarı yapmaya karar versin, hedef belirlemek, zamanını yönetmesine yardımcı olmak için harika bir yoldur.

Çocuğunuzun etkinliklere öncelik vermesine yardımcı olun. Gençlerin programlarında çatışma olması yaygın bir durumdur. Bir basketbol maçı, doğum günü partisi ve okul etkinliği aynı zamana denk gelebilir. Değerlerine ve verdikleri öneme göre faaliyetlere nasıl öncelik verileceği konusunda çocuğunuzla konuşun.

İyi zaman yönetimi alışkanlıkları için model olun. Her zaman geç kalıyorsanız veya işinizde çok fazla teslim tarihini kaçıırıyorsanız, çocuğunuz da aynı şeyi yapacaktır. Kendi zamanınızı akıllıca yönetme alıştırmaları yapın ve çocuğunuza bir gün içinde en önemli görevleri önceliklendirip, başarabileceğini gösterin.

Elektronikte sınırlar belirleyin. Çocuğunuz dikkatli olmazsa sosyal medyada veya bilgisayar oyunları oynayarak uzun saatler harcayabilir. Çocuğunuzla birlikte, cep telefonu ve diğer dijital cihazlarla sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olacak kurallar belirleyin.

Çocuğunuzu zaman yönetimi becerilerini uygulamaya teşvik edin. Bir projenin ne kadar süreceğini yanlış hesaplayacağı veya teslim tarihini unuttuğu günler olacaktır. Bu hatalardan ders almasına yardım edin ve Roma'nın bir günde inşa edilmediğini unutmayın.

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

Dahili No : 118

İlkokul Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

İlayda Özpolat

E-posta : ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 139

Ortaokul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Ecem Özaltın

E-posta : 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

Dahili No : 155