

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

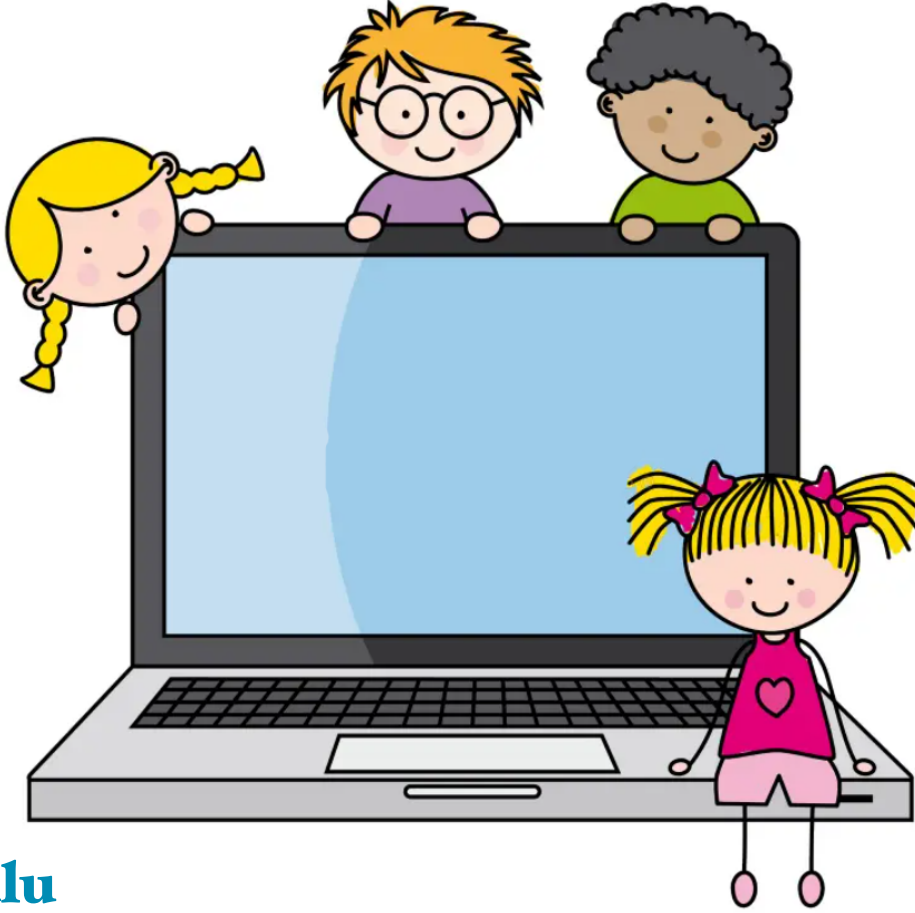


- Anaokulu "Bilinçli Teknoloji"
- Kullanımı "İlkokul "Pozitif Ebeveynlik"
- Ortaokul "Ergenlik Dönemi"
- Lise "Erteleme Davranışı ile Başa Çıkabilme"

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



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).

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

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 arttıracaklarını, 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.

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.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- 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 fırsatlar da 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 1-2 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 aşılayan 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.
- Telefon veya tablet ile geçirilen sürede çocuğunuzun yanında olun.
- 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 sağlıklı bir ilişkisi olduğunu düşünüyorsanız okulumuzdaki psikolojik danışmanınıza ya da bir uzman desteğine başvurunuz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

POZİTİF EBEVEYNLİK



İlkokul

Kıymetli velilerimiz, okulumuzda, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesini ve gelişmesini desteklemek için her zaman işbirliği içinde çaba gösteriyoruz. Bu ayki veli bültenimizde, pozitif ebeveynlik konusuna parmak basmak ve bu değerli yaklaşımın çocuklarımızın hayatında nasıl bir fark yarattığını keşfetmek istiyoruz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Pozitif Ebeveynlik: Çocuklarımızın Gelişiminde Anahtar Bir Yaklaşım

Pozitif ebeveynlik, çocuklarımızın ruhsal ve duygusal sağlığını destekleyen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, sevgi, anlayış, sabır ve güven üzerine kurulmuştur. Pozitif ebeveynlik, çocuklarımızın olumlu davranışlarını teşvik etmek, onları kendi yetenekleri ve potansiyelleriyle buluşturmak ve onların en iyi versiyonları olmalarını sağlamak için önemli bir araçtır.

Neden Pozitif Ebeveynlik Önemlidir?

Pozitif ebeveynlik, çocuklarımızın özsaygılarını geliştirmelerine, duygusal zekalarını güçlendirmelerine ve ilişkilerinde daha başarılı olmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşım, çocuklarımızın sorun çözme becerilerini geliştirir, stresle başa çıkmalarını sağlar ve onları olumsuz davranışlardan uzak tutar. Ayrıca, pozitif ebeveynlik, çocuklarımızın özgüvenlerini artırır ve kendi yeteneklerine olan inançlarını güçlendirir.

Pozitif Ebeveynlik Nasıl Uygulanır?

- **Sevgi Dolu İletişim:** Çocuklarımızla sevgi dolu, anlayışlı ve saygılı iletişim kurmak önemlidir. Onların duygularını dinlemek, anlamak ve kabul etmek, onların güven duygusunu pekiştirir.
- **Olumlu Geri Bildirim:** Olumlu davranışlarına odaklanarak, çocuklarımıza olumlu geri bildirimde bulunmak önemlidir. Onları takdir etmek, desteklemek ve onları başarılarıyla kutlamak, özgüvenlerini artırır ve olumlu davranışlarını teşvik eder.
- **Sınırlar Koyma ve Kurallar Belirleme:** Sınırlar koymak ve kurallar belirlemek, çocuklarımızın güvenliğini ve disiplinini sağlar. Ancak, bu sınırların anlayışlı bir şekilde belirlenmesi, çocuklarımıza nedenler açıklanması ve onların katılımıyla oluşturulması önemlidir.
- **Model Olma:** Çocuklarımızın en büyük rol modeli bizleriz. Onlara olumlu davranışları göstererek, onların da benzer şekilde davranmasını teşvik edebiliriz. Kendi duygularımızı yönetme, empati gösterme ve sorun çözme becerilerimizi sergilemek, çocuklarımıza değerli bir örnek oluşturur.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Pozitif ebeveynlik, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesini desteklemek için güçlü bir araçtır. Bu yaklaşımı günlük yaşamımıza entegre ederek, çocuklarımızın mutluluğunu ve başarısını artırabiliriz. Bizler de okulumuzda bu yaklaşımı destekleyerek, çocuklarımızın en iyi şekilde gelişmelerine yardımcı olmaya devam edeceğiz.

Pozitif Ebeveynlik Kitap Önerileri



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

ERGENLİK DÖNEMİ



Ortaokul

Değerli velilerimiz, hem öğrenciler hem de anne-babaları için ortaokul dönemi önemli bir dönüm noktasıdır. Çünkü çocuk akademik, sosyal ve duygusal alanda yeni bir sürece girmiştir.

Artık hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden beklentileri değişir ve artar. Bunların yanı sıra çocukta bir de fiziksel ve ruhsal olarak ön ergenlik belirtileri gündeme gelmeye başlamıştır. Tüm bunlar nedeniyle çocuğun duyguları karmaşıklaşır. Başka bir deyişle birçok yeniliğin olduğu bu ortam çocuk için kaygı ve endişe yaratabilir. Bunlardan dolayı bu yeni süreçte çocuğun anne-babasından alacağı desteğe her zamankinden daha fazla ihtiyacı vardır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlara kadar süren, bedensel, ruhsal ve sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır. Ergenlik dönemi, yaşananlar, hissedilenler ve değişimler itibarıyla hayatın diğer dönemlerinden farklı bir dönemdir. Bu değişim ve gelişim sürecinin fazla sancılı olmaması için anne-babaların, çocuğun çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin bilgilencmeleri ve bazı konularda özel dikkat göstermeleri önemlidir.

"Bebekler ve Çocukluk Dönemi" üzerine yaptığı araştırmalarıyla tanınan Fransız Psikiyatrist Françoise Dolto (1908-1988), ergenliği ikinci doğum olarak tanımlamıştır. Françoise Dolto'ya göre doğum, fetüs halinden bebekliğe geçişi, ergenlik de çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade etmektedir. Ergenlerin tıpkı yaşamın başındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtmiştir. Dolto: "Ergenler kabuk değiştiren istakozlara benzerler. İstakozlar kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir." demiştir.

Ergenlik belirtileri kimi çocukta daha erken, kimisinde daha geç görülebilir. Bu doğal bir durumdur. Anne-babaların çocuklarının ergenlik dönemi için hazırlıklı olmaları ve bilgilencmeleri önemlidir. Çocuğun anne-babası tarafından vücudunda meydana gelecek değişiklikler (göğüslerin büyümeye başlaması, tüylenme, regl döngüsünün başlaması, sesin değişmesi, hormonal değişikliklerden dolayı terlemede artış ve vücut temizliği vs.) hakkında bilgilendirilmesi, çocuğun doğru bilgiyi doğru kişilerden alması açısından oldukça önemlidir.

Genel olarak kız çocukların annesi, erkek çocukların ise babaları veya başka yakın bir erkek yetişkin tarafından bilgilendirilmeleri önerilir. Bu sayede çocuğunuz kendi bedenini ve sağlığını nasıl koruyacağını öğrenir ve bunun sorumluluğunu almalıdır.

Bu dönemde sık sık odasına kapanma ve kapısını kilitli tutma isteği gündeme gelir. Boyu, kilosı ve saçları gibi fiziksel unsurlar çok önem kazanır ve bunlarla ilgili kaygılar yaşanabilir. Fakat bütün bunlar tüm çocuklarda böyle görülür anlamını taşımamaktadır. Her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşacağı ve bu problemlerle nasıl başa çıkacağı çok kişisel bir süreçtir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Bu süreçte çocuk başarısızlık ve hataları konusunda daha duyarlıdır. Uyarılara ve eleştirilere sert tepkiler verme, yani genel olarak bir sinirlilik ve gerginlik hali gözlenebilir. Çocuk değişen-gelişen bedeninden hem utanç hem gurur duyma hislerini bir arada yaşar. Anne-baba olarak bu durumun farkında olmak ve çocuğun kendisini sevmesini, kendisiyle barışık olmasına yardımcı olmak büyük önem taşımaktadır.

Anne babalar bu dönemde çocuğun arkadaşlarını doğrudan eleştirmemeli ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip etmeli. Çünkü çocuğunuzun davranışlarının-değerlerinin oluşmasında arkadaşları çok önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir deyişle bu süreçte ergenin yaşıtları arasında bir yer edinebilmesi, kabul görmesi onun için her şeyin yani anne-babanın önüne geçer. Bir gruba ait olma ve ait olduğu grupta tercih edilen biri olma arzusu yüksektir. Grup kurallarına uymadığı koşulda dışlanma tehlikesiyle yüz yüze gelebilir ve bu onu çok kaygılandırabilir. Bu noktada onu uzaktan izlemek ve yardıma gereksinimi olduğunda fark edip destek vermek, anne-baba olarak yapabileceğimiz en iyi şeydir. Destek verme şekliniz, tarzınıza, çocukla ilişkinizin niteliğine, yaşanan güçlüğün özelliğine göre değişecektir. Bu yüzden insan ilişkilerinde reçete vermek doğru değildir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Bu süreçte çocuk başarısızlık ve hataları konusunda daha duyarlıdır. Uyarılara ve eleştirilere sert tepkiler verme, yani genel olarak bir sinirlilik ve gerginlik hali gözlenebilir. Çocuk değişen-gelişen bedeninden hem utanç hem gurur duyma hislerini bir arada yaşar. Anne-baba olarak bu durumun farkında olmak ve çocuğun kendisini sevmesini, kendisiyle barışık olmasına yardımcı olmak büyük önem taşımaktadır.

Anne babalar bu dönemde çocuğun arkadaşlarını doğrudan eleştirmemeli ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip etmeli. Çünkü çocuğunuzun davranışlarının-değerlerinin oluşmasında arkadaşları çok önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir deyişle bu süreçte ergenin yaşlıları arasında bir yer edinebilmesi, kabul görmesi onun için her şeyin yani anne-babanın önüne geçer. Bir gruba ait olma ve ait olduğu grupta tercih edilen biri olma arzusu yüksektir. Grup kurallarına uymadığı koşulda dışlanma tehlikesiyle yüz yüze gelebilir ve bu onu çok kaygılandırabilir. Bu noktada onu uzaktan izlemek ve yardıma gereksinimi olduğunda fark edip destek vermek, anne-baba olarak yapabileceğimiz en iyi şeydir. Destek verme şekliniz, tarzınıza, çocukla ilişkinizin niteliğine, yaşanan güçlüğün özelliğine göre değişecektir. Bu yüzden insan ilişkilerinde reçete vermek doğru değildir.

Bu gelişim döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için en önemli nokta çocuğunuzun kendini değerli hissetmesidir. Her durumda ona değer verdiğinizizi, onu önemseydiğinizizi hissettirmeniz gerekir. ‘Çocuğum değişiyor’ düşüncesi yerine ‘çocuğum büyüyor ve gelişiyor’ fikrini benimsemenizi tavsiye ederiz. Gerek genç gerekse aile için zor geçebilen bu dönemde bazı sorunlarla baş etmenin yolu bir uzmandan yardım almaktır.

Eğer;

- Ergenin içe kapanma dönemleri çok uzun, duygu dalgalanmaları sık ve şiddetli ise,
- Huy değişikliği aniden tam zıt şekilde olmuşsa; çok neşeli ve hayat dolu bir genç birden tamamen içine kapanmışsa,
- Ders başarısı beklenmedik şekilde çok düşmüşse,
- Eve geliş saatlerindeki gecikme artmış ve açıklamaları yetersizse,
- Çok öfkeliyse ve sürekli ağlıyorsa rehber öğretmen ile görüşmek ve uzmandan yardım almakta fayda vardır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

ERTELEME DAVRANIŞI İLE BAŞA ÇIKABİLME Procrastination



Lise

Değerli velilerimiz, hepimiz hayatımız boyunca çeşitli nedenlerden dolayı bir şeyleri erteleriz. O günü nasıl planlamış olursak olalım, eğer çocuğun sağlığı söz konusu ise, hiç şüphesiz bunun dışındaki hemen her şey önceliğini yitirir. Buradaki esas mesele, bunun hiçbir biçimde istemli bir erteleme olmayışıdır. Uzmanların problem olarak tanımladığı erteleme davranışı ise, yapılacak bir işin veya faaliyetin bile isteye ertelenmesidir. Hemen şimdi harekete geçebileceğimizi bilmemize rağmen, yapılması gereken bir iş veya yerine getirilmesi gereken bir görevle kasıtlı olarak ilgilenmemektir. Kendi gönülsüzlüğümüz dışında bizi vaktinde harekete geçmekten alıkoyacak hiçbir şey yoktur ortada.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkarız?

- **Erteleme davranışının farkına varmak.** Öncelikli olarak ne zaman ve hangi şartlarda erteleme davranışı sergilediğinize dikkat etmeye çalışın. Kendinize karşı dürüst olmak bir işi herhangi bir nedenle mi yoksa o an için bahane bularak mı ertelemeyi tercih ettiğinizi anlamana yardımcı olur.
- **Öz Düzenleme Becerisine Sahip Olmak.** Yani iradeyi güçlendirmek. Erteleme davranışı, öz düzenleme konusundaki başarısızlığın bir biçimidir. Harekete geçmeye niyetleniriz, fakat zamanı gelince harekete geçmek için otokontrolü sağlayamayız. Bu kısır döngüyü kırmamızın yolu hemen bir yerden yapmamız gereken işe başlamaktır. Araştırmalara göre yapmamız gereken işe başlamak, o işe yönelik algımızı değiştiriyor. O halde “Hemen Başla”.
- **Düşünce, Davranış ve Duygularımızla İlgili Farkındalık Kazanmak.** “En iyisi bunu yarın yapayım”, “Daha çok vakit var”, “Yarın birkaç saatte hallederim” gibi düşüncelerinizi fark ettiğiniz anları, elinizdeki işi sebepsiz yere ertelemek üzere olduğunuzu size bildiren birer işaret ya da uyarıcı olarak kodlayın ve hemen başlamanız için bir uyarıcıya dönüştürün: EĞER kendi kendime “En iyisi bunu daha sonra yapayım” türünden şeyler söylersem O HALDE elimdeki işe hemen bir yerinden başlayacağım.
- **Mantıkdışı Düşüncelerinize Teslim Olmayın.** Sıklıkla gerçek olmayan şeyleri gerçek zannederiz; gerçeğe uygunluklarını sınamadığımız için de bu düşünceler varlıklarını sürdürürler. Örneğin bir konuda mükemmel olmamız gerektiğine inanır, hatalarımızı affetmeyiz. Bu mükemmeliyetçi yapı bizi işe girişmekten alıkoyabilir. Herhangi bir işi kusursuzca yerine getiremeyeceğimizden korkuyorsak muhtemelen o işi ertelemeye meyilli olacağımızın farkında olmak önemli.
- **İşinizi küçük parçalara ayırmak.** Ertelediğiniz işle ilgili gerçekçi ve somut amaçlar belirleyin. Sonra bu amaçlara ulaşmanızı kolaylaştıracak alt amaçlar, küçük adımlar oluşturun. Yapacağınız iş büyük ve kapsamlı ise onu küçük parçalara bölmeyi deneyin. Minik adımlarla ilerleyin. Önemli olan ertelememek ve hemen başlamak.
- **Korku ve Kaygılarınızla Baş Etmek.** Olumsuz düşüncelerinizi daha olumlu ve gerçekçi cümleler ile değiştirmeyi deneyin. “Başarısız olacağım” yerine “Elimden geleni yapmaya çalışacağım” gibi.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Erteleme Davranışı Sizin İçin Bir Problem mi? Değil mi?

Anlamak için aşağıdaki mini testimizi yapabilirsiniz.

- Yapmam gerektiğini biliyorum ama kendimi yorgun, stresli, huzursuz hissediyorum.
- Kontrolün bende olmadığını, kendime olan güvenimin, saygımın azaldığını hissediyorum.
- Bir şeyleri yapamayacağımı, kararlarımı veremeyeceğimi hissediyorum.
- Ertelemem yüzünden çevremdekilerin bana saygısının, inancının azalacağını hissediyorum.
- Yaptıklarım yapabileceklerimin çok altında.
- Ertelemem yüzünden ilişkilerimde hep çatışmalar yaşıyorum. o Bu davranışım kişisel amaçlarıma ulaşmamda hep engel oluşturuyor.

Değerlendirme: Eğer bu ifadelerden iki ve ya daha fazlasına “Evet” diyorsanız, erteleme davranışı sizin hayatınız için bir problem oluşturuyor diyebilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

TED İzmir Koleji PDR Birimi İletişim Bilgileri

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Gizem Şen

E-posta : gizem.sen@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

İlkokul Psikolojik Danışmanı

İlayda Özpolat

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

Dahili No:139

Ortaokul Psikolojik Danışmanı

Ecem Özaltın

E-posta : ecem.sarp@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Hazırlık, 9. ve 10.Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı

Arzu Hacıoğlu

E-posta : arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr

Dahili no : 113

Lise 11. ve 12. Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı

Veda Önsoy

E-posta : veda.onsoy@tedizmir.k12.tr

Dahili No:155