

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



- **Anaokulu "Kaygı"**
- **Kullanımı"Okul Çağı Çocuklarda Korkular ve Baş Etme"**
- **Ortaokul "Bilinçli Teknoloji Kullanımı"**
- **Lise "Sınav Kaygısı"**

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

KAYGI



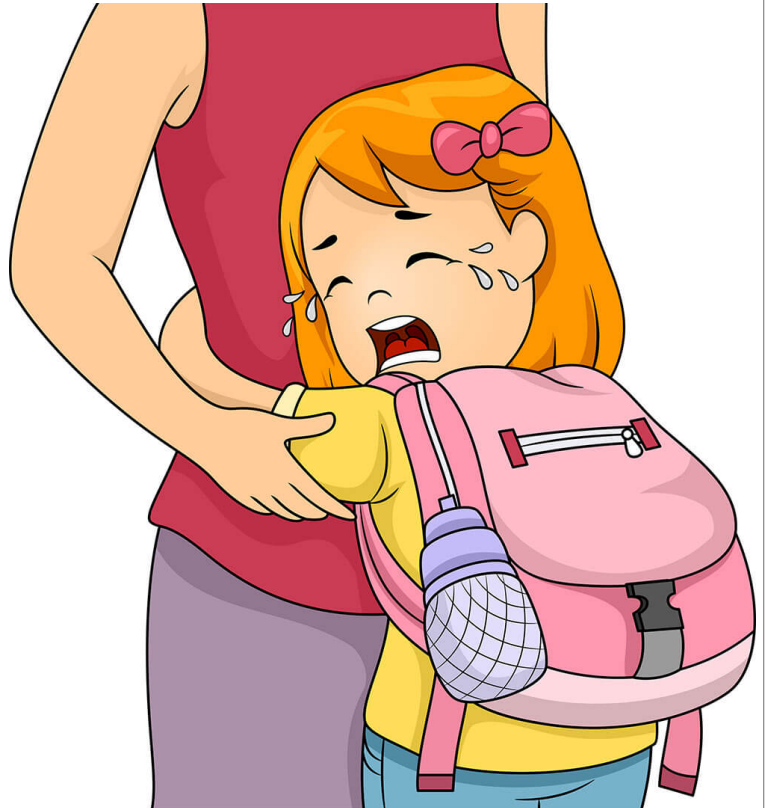
Anaokulu

Okul öncesi dönemde çocuk, okul hayatına geçerken aile bireyleri ve yakın çevresi ile sınırlı olan sosyal yaşamını akranlarıyla genişletmekte olduğu kritik bir dönem içerisinde. Bu kritik dönemde çocuklar, sosyal duygusal gelişimde önemli ilerlemeler kaydetmekte, ailesi ile kurduğu ilişkilerden edindikleri becerileri akranlarına yansıtmakta ve aynı zamanda akranlarından etkilenerek gelişimlerini sürdürmektedirler. Doğumdan itibaren gözlenmekte olan sosyal ilişkiler, deneyimlerle birlikte gelişmekte ve kişinin iyi oluşunu büyük ölçüde etkilemektedir. İyi oluş; kişinin mutluluğu, topluma uyumu, güçlü ve başarılı oluşu gibi birçok faktörü de beraberinde getirmektedir. Okul çağı çocukları için en büyük sosyal ilişki ağı olarak tanımlanabilen olumlu sosyal davranışlar/olumlu akran ilişkileri; okula uyum, okula geçiş ve akademik başarı ile de ilişkili bulunmaktadır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- Kaygı/Anksiyete bireyin, tehdit durumu olan bir ortamda kendisini yetersiz görmesi, korkudan kaynaklanan huzursuzluk veya iç sıkıntılı hali, hoş olmayan bir duygu durumu ve gelebilecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir. Bir nevi hayatta kalma çabasının duygusal ön hazırlık boyutudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur.
- Gelişim dönemlerine göre değişen kaygılar vardır. Kaygılar belirli dönemlerde gelişimin doğal bir parçası olarak ortaya çıkar. İlk çocukluk yıllarında, temel ihtiyaçları anne tarafından karşılanan çocuğun en büyük kaygısı anneden ayrılma iken, okul öncesi dönemde yabancılardan, canavarlardan, karanlıktan ya da hayaletlerden korkmaya başlar.
- Endişeli çocuklar, canlarının yanmasından, incinmekten, birilerinin kendileriyle dalga geçeceğinden, yakınlarının hastalanacağından veya yakınlarının başlarına bir şey geleceğinden kaygılanabilir, tehdit edici ya da tehlikeli buldukları durumlardan kaçınabilirler.
- Parkta oynarken düşüp canının acıyacağını düşünen çocuk parka gitmek istemeyebilir.
- Dikkatini toplamakta güçlük çekebilir.
- Gece uykuya dalmakta zorlanabilir.
- Anne-babalarının kendilerini terk edeceklerini düşünerek yanından ayrılmalarına tepki gösterebilirler.
- Ya annem-babam hastalanırsa? Ailemin başına kötü bir olay gelirse diye düşünebilir.
- Öğretmen soru sorduğunda ya cevaplayamazsam ve arkadaşlarım benimle dalga geçerlerse diye çekinebilir.
- Kaygının işlevsel olup olmadığının belirlenmesi için şiddetine, günlük hayatın akışını etkilemeye başlaması ve işlevselliğini bozmasına dikkat edilmelidir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ailelere öneriler:

- Kaygının çocuğu koruyucu özelliği vardır. Evrimsel bakış açısına göre belli düzeyde kaygı işlevseldir ve optimal düzeyde kaygı bireyin performansını arttırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kaygı çocuğun gündelik yaşamını etkilemeye başladıysa;
- Çocuğunuzun kaygısının ne olduğunu anlamaya çalışın iş birliği içinde olun. Çocuklar genellikle duygularını, endişeli olma hallerini açıklayamazlar.
- Sorduğu sorulara doğru kaynaklardan kısa ve içten bilgiler vermeye özen gösterin.
- Ebeveynlik tutumlarınızı gözden geçirin. Aşırı koruyucu ya da reddedici ebeveynlik tutumları, endişeli ebeveynler, çocukların kaygı geliştirmelerine neden olabilir.
- Çocuğunuz kaygılandığında 'Kaygılanacak bir şey yok' demek bazen ilk aklımıza gelen cümle olabiliyor fakat kaygı çocuğunuzun sizi dinlemesini, mantığını kullanmasını zorlaştırır. O anlarda durun nefes alın. Empati kurun. Durumu değerlendirin ve çocuğunuzun kaygılarıyla baş etmesi için iyi fikirler veren bir ebeveyn olduğunuzu kendinize hatırlatın.
- Çocuğunuz temel olarak ona kaygı veren her şeyden kaçınmak istiyor olabilir. Bir ebeveyn olarak kaçınmasını destek verip vermediğinizi gözden geçirin. Savaş ya da kaç tepkisinin "kaç" kısmı, çocuğunuzu tehdit edici durumdan kaçmaya zorlar. Ancak ne yazık ki kaçınmak uzun vadede kaygıyı daha da kötüleştirir. Bir aktiviteden kaçınmak yerine büyük hedefe yaklaşmak için aşamalara bölerek daha küçük hedefler yaratın.
- Ne kadar kaygılı olursa olsun her çocuk, ara sıra kendisi için zor olan şeyleri yapar. Bir anne baba olarak ne kadar küçük olursa olsun bu tür cesaret gerektiren örnekleri gözlemleyerek teşvik ve takdir ederek pekiştirebilirsiniz.
- Çocuğunuzla yaşadığı kaygı ile ilgili resim çizebilirsiniz ve onu komik hale getirip sonrasında yırtıp çöpe atabilirsiniz.
- Gelişimsel olarak yaşanan korkular normal olsa da sağlıklı yönetmek için korku savar bir kahraman figürü oluşturup gece yatağının yanına koyabilirsiniz.
- Ailecek beraber vakit geçirmeye özen göstermelisiniz.
- Rutinlerinizi koruyarak uyku, yemek, oyun ve aktivite zamanlarının çok değişmemesine özen göstermelisiniz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- Kaygı ifadesi oluşturabilirsiniz. Örneğin bu 'Kaygılı Sincap' olabilir. Kaygılı hissettiği zamanlarda ne yapması gerektiğine dair karaktere önerilerde bulunabilirsiniz.
- Kişisel bakımı ve ev işlerine yardım konusunda sorumluluk almasını sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kaygıları zamanla azalmıyor ve şiddeti artıyorsa; çocuğın aktivitelerini, ilişkilerini, gündelik yaşantısını etkiliyorsa bizlerle bağlantıya geçebilir ya da profesyonel destek alabilirsiniz.

Kriz anlarında ne yapılabilir?

- Karalama yapmak.
- Yatıştırıcı duş almak
- Peluş bir oyuncuğa sarılmak.
- Gitmeyi sevdiği bir yerin resmini yapmak.
- Puzzle, mandala, oyun hamuru oynamak.
- Sakız çiğnemek.
- Progresif Gevşeme egzersizleri yapılabilir. (Vücut kaslarının önce gerilmesini sağlayıp daha sonra gevşeterek duygusal rahatlama sağlayan bir tekniktir.)
- Şükran Pratiği, günlük tutmak (iyi ki var dediğiniz şeyleri yazıya dökmek)
- Fidget araçları



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA KORKULAR VE BAŞ ETME



İlkokul

Çocuklarımızın hayatlarında, özellikle de ilkokul çağında, korkular oldukça yaygın bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu korkular, çocuğun gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmeli ve onların duygusal gelişimlerini anlamak ve desteklemek önemlidir. Bu korkuların bir çok nedeni olabilir, bunları birkaç maddeyle özetleyecek olursak;

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

a. Gelişim Süreci: İlkokul çağındaki çocuklar, hayal güçlerinin geliştiği bir dönemdedir. Bu nedenle, gerçek olmayan korkuları deneyimleme olasılıkları daha yüksektir.

b. Ayrılık Anksiyetesi: Okula veya başka bir yere gitmek, ebeveynlerden ayrılmak gibi durumlarda çocuklar ayrılık anksiyetesi yaşayabilirler.

c. Belirsizlik: Gelecek hakkında belirsizlik duygusu, çocuklarda endişe ve korku yaratabilir.

d. Duygusal Deneyimler: Aile içi stres, ayrılıklar, kayıplar gibi duygusal deneyimler, çocuklarda korku ve endişe oluşturabilir.

Bu korkuların kalıcı olup olmayacağı, çocuğun hayatını etkileyip etkilemeyeceği yönünde ebeveynlerin kafasında birçok soru olabilir. Buna istinaden müdahale yöntemlerine bakacak olursak;

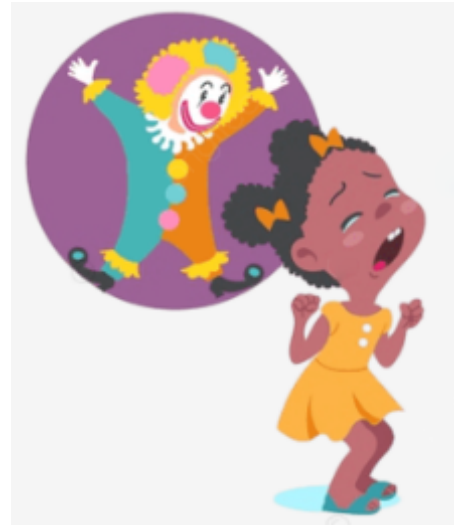
a. Anlayış ve Empati: Çocuğun korkularını anlamak ve ona karşı empati göstermek önemlidir. Onun duygularını ciddiye almak ve destek olmak, güven duygusunu artırabilir.

b. İletişim: Çocuğun korkularıyla ilgili açık iletişim kurmak önemlidir. Onun duygularını konuşmasına ve ifade etmesine olanak tanımak, korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir.

c. Güvenlik Sağlama: Çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamak için, evde ve çevresinde güvenlik önlemleri almak önemlidir. Ayrıca, çocuğun güvenliği ve rahatlığı için rutinler oluşturmak da faydalı olabilir.

d. Pozitif Model Olma: Ebeveynlerin, çocuklara korkularla başa çıkma konusunda pozitif bir model olmaları önemlidir. Kendi korkularını kontrol etme ve olumlu bir tutum sergileme, çocukların da benzer davranışları sergilemelerine yardımcı olabilir.

e. Profesyonel Destek: Eğer çocuğun korkuları ciddi ve etkili bir şekilde günlük yaşamını etkiliyorsa, bir psikolog veya danışmanla görüşmek faydalı olabilir. Profesyonel destek, çocuğun korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir ve onun duygusal sağlığını destekleyebilir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Anlaşılabilirliği arttırmak ve birlikte çocuklarımızın bu korkularla baş etmesini sağlamak adına bahsettiğim tüm bu bilgileri daha spesifikleştirip yaygın korku örnekleriyle açıklamak istiyorum.

Karanlık Korkusu: Çocuklar, karanlıkta oluşabilecek tehlikelerden korkabilirler. Bu, genellikle hayal güçlerinin etkisiyle, odalarında veya evin diğer karanlık alanlarında korku hissetmelerine neden olabilir. Bu korkuyu yenmelerine yardımcı olmak için, gece lambaları veya hafif bir ışık kaynağı kullanabilir, çocuğunuzla karanlık hakkında konuşabilir ve ona güvende olduğunu hatırlatabilirsiniz.

Yalnız Kalmaktan Korkma: İlkokul çağındaki çocuklar, ayrılık anksiyetesi yaşayabilirler. Okula veya başka bir yere tek başlarına gitmekten korkabilirler. Bu korkuyu hafifletmek için, çocuğunuzla ayrılık öncesi rutinler oluşturabilir, ona güvende olduğunu ve size döneceğinizi söyleyebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmek için onu destekleyebilirsiniz.

Hayvanlar ve Canavarlarla İlgili Korkular: Çocuklar, hayvanlar veya canavarlarla ilgili korkular yaşayabilirler. Bu korkular, genellikle çocukların hayal güçlerinin ya da maruz kaldıkları sanal ortamların ürünüdür. Onlara zihinlerindeki karakterlerin gerçek olmadığı ve onlara zarar veremeyeceklerini anlatmak önemlidir. Bu korkuları yenmelerine yardımcı olmak için çocuğunuzla beraber korkularıyla ilgili hikayeler okuyabilir, korktukları şeyi resmedebilir ve o resmi sonrasında komik, yardımsever ya da empatik bir karaktere çevirebilir veya onlarla korkuları hakkında konuşabilirsiniz.

Gelecek Korkusu: Bazı çocuklar, gelecek hakkında endişe duyabilirler. Bu gelecek bazen uzak gelecek bazense yarın ya da bu akşam kadar yakın bir gelecek olabilir. Bu endişe, genellikle belirsizlikten kaynaklanır ve gelecekle ilgili belirsizlikler çocukları korkutabilir. Bu korkuları hafifletmek için, çocuğunuzla uzak ya da yakın geleceğe dair planları hakkında konuşabilir, ona güvendiğinizi ve onunla birlikte olacağınızı belirtebilirsiniz.



Unutmayın ki, çocuklarınızın korkuları normaldir ve bu korkularla başa çıkmanın birçok yolu vardır. Onları dinlemek, anlamak ve desteklemek önemlidir. Eğer çocuğunuzun korkuları günlük yaşamını etkiliyorsa veya sürekli hale geliyorsa, bir uzmana danışmayı düşünebilirsiniz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Ortaokul

Ortaokul seviyesindeki çocuklar için bu yaşlar hızlı değişim yıllarıdır. Bu 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.
- Birbirleri hakkında dedikodu yapma, asılsız söylentiler çıkarma internet veya gerçek yaşamda bu yaş grubu çocuklarında yaygındır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Her birimiz çocuklarımıza iyi örnekler olmak isteriz. Dijital dünyada da iyi birer rol model olabilmenize katkı sağlayabilecek ve teknolojiyi bilinçli kullanmalarına yardımcı olabilecek öneriler :

- 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.
- Çocuğunuza çevrimiçi bir arkadaşını gerçek dünyada tanımadığı durumlarda, bu kişinin güvenli olup olmayacağı konusunda konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuza e-posta, mesaj tahtaları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla kişisel bilgilerini 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 hakkında konuşabilir, internet yolu ile başkalarına karşı dedikodu, zarar verici
- Çevrimiçi zamanı sınırlandırmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Fotoğraf paylaşma yoluyla kendini veya ailesini afişe etmenin tehlikelerini onunla paylaşabilirsiniz.

GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ NEDİR?

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 adresinden ulaşabilirsiniz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

SINAV KAYGISI



Lise

Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmış halidir. Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Bu kaygının belirli bir düzeyde yaşanması doğal olup belirli düzeyde yaşanan bu kaygı motive edici bir rol oynayabilir. Çalışma performansınızı attırır.

PDR BÜLTENİ

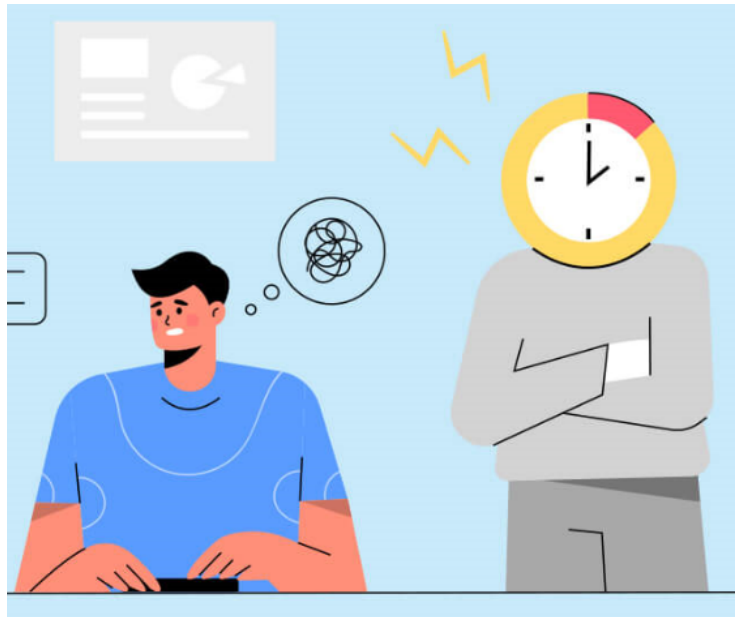
Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Kaygısı ve Baş etme Yolları

- Sınavla İlgili Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin
- Sınavla ilgili olumsuz abartılı ve gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Kendi kendinize şunları söyleyin.
- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışıp başarılı olacağıma inanırsam başarabilirim.

Sınav Kaygısı Neden Olur?

- Ailenin öğrenci üzerindeki başarı beklentisinin yüksek olması
- Öğrencinin kişilik özelliği olarak aşırı mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde olması veya yapabileceğinden yüksek hedef belirlemesi
- Öğrencinin çevresi tarafından yeterli düzeyde takdir edilmemesi, elde etmiş olduğu başarılarının küçümsenmesi
- Plansız ve verimli olmayan ders çalışma yöntemleri
- Ben başaramam, Tembelim, zaten yapamayacağım, bu dersi asla anlayamam, matematik sorularında yine takılacağım” gibi olumsuz düşünceler.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Sırasında Bu Düşünceler Sizin Düşmanınız

- Eyvah süre yetmeyecek
- Bildiklerimi unutacağım.
- Ya kodlama hatası yaparsa
- Sınavda başım ağrıyacak
- Sınav kazanamazsam hayatım mahvolur.
- Sınava hazır değilim.
- Herkes benden yüksek puanlar bekliyor yapamazsam onları hayal kırıklığına uğratacağım.
- Sınav benim hayatım eğer yüksek puan alamazsam değersiz ve sevilmeyen bir kişi olacağım.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Kaygısının Belirtileri

Fizyolojik Belirtiler

- Kalp atışlarının ve solunumun hızlanması
- Terleme
- Titreme
- Kaslarda gerginlik
- Ateş basması
- Baş dönmesi
- Sık sık idrara çıkma

Zihinsel Belirtiler

- Odaklanmada güçlük
- Sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler
- Okuduğunu anlamama
- Yanlış okuma
- Dikkatin çabuk dağılması

Duyusal ve Davranışsal Belirtiler

- Korku
- Karamsarlık
- Gerginlik
- Panik heyecan endişe
- Ders çalışmayı erteleme
- Ders çalışmaktan kaçmak
- Derslere gitmemek
- Ders çalışmak istememek
- Sınavlara gitmemek



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