

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



- **Anaokulu "Öfke Yönetimi "**
- **İlkokul "Çocuklarda İçsel Motivasyon Kaynakları Geliştirme"**
- **Ortaokul "Psikolojik Sağlamlık"**
- **Lise "Bağımlılık Nasıl Oluşur? "**

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

ÖFKE YÖNETİMİ



Anaokulu

Öfkeyi yönetimi içinde birçok maddeyi barındırır. Bunlar duygular, duygusal farkındalık, duygu düzenleme , öfke duygusu, öfkenin tetikleyicileri, öfkenin dışavurumu, ebeveyn rolü ve öfke yönetim becerileridir.

Duygular bedensel sinyallerdir ve beden sinyallerini takip etmek çok önemlidir. İyi ya da kötü duygu yoktur tüm duygular doğal ve geçicidir. Amacımız duyguları yok etmek değil yaşanmasına izin vermek ve çocuklar üzerindeki etkilerinin yoğunluğunu azaltmaktır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Duyguyu kategorilemek oldukça önemlidir. Duyguları tanıtmak, tanımlamak ve duygular üzerine konuşmak çocuğun duygusal farkındalığını artırır. Belirli duyguları adlandırmak, çocukların daha az tepkisel, uyarılmış hissetmelerine yardımcı beyin bölümlerini aktive eder.

Duyguları tanımlamak, amigdalayı harekete geçiren stres tepkilerini sakinleştirir. Çocukların duygularını adlandırmasına yardımcı olmak için spesifik komutlar kullanmalıyız.

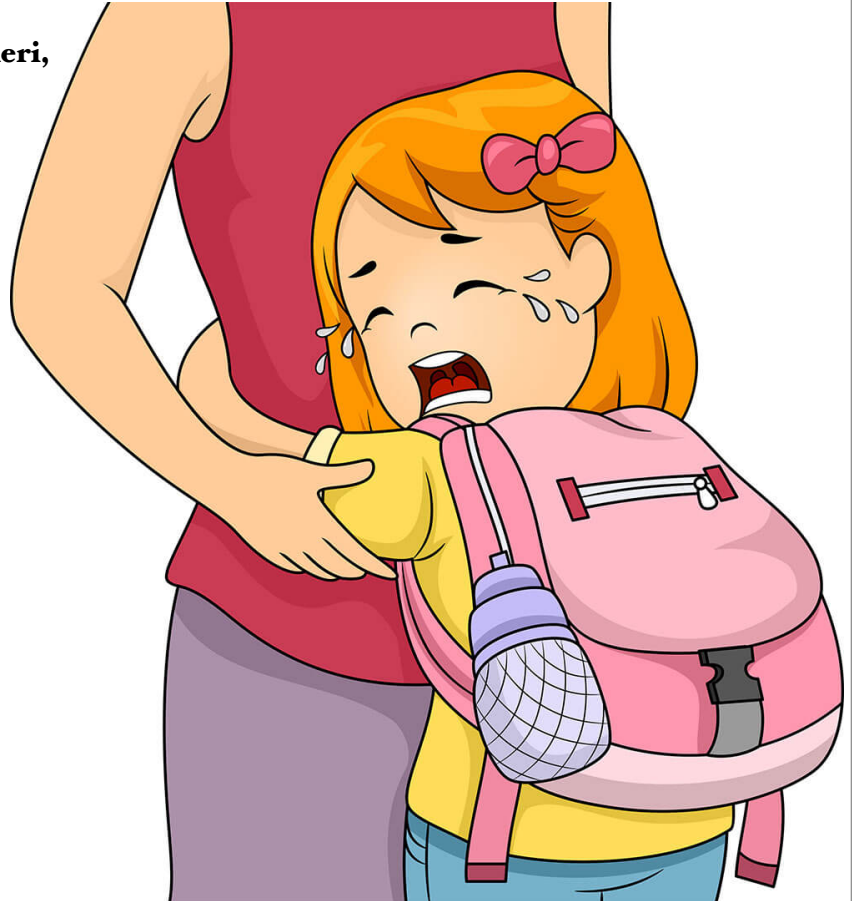
Örneğin, şu an kızgın mısın?, üzgün mü?, korkmuş mu hissediyorsun?

Öfke ikincildir. Yani altında yetersizlik, değersizlik, çaresizlik gibi başka duygular yatar öncelikle tetikleyicileri fark etmek önemlidir.

Yetişkin olarak sormamız gereken sorular vardır. Örneğin, çocuğun ihtiyacı ne?, bu davranışın altında neler yatıyor olabilir?

Öfkenin duygusunun ortaya çıkış nedenleri,

- Sınırsızlık
- Dürtüsellik
- Duyguların bastırılması
- Yüksek ses, ışık
- Çok fazla oyuncak,
- Kötü söz kullanımı
- Huzursuzluk, endişe, üzüntü,
- Aile içi şiddet olabilir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

KRİZ ANINDAN ÖNCE NELERYAPMALIYIZ?

- Rutinler olmalıdır.
- Önceden belirli net sınırlar oluşturulmalıdır.
- Temel ihtiyaçların kontrolü sağlanmalıdır.
- Duyguların ifadesine alan açılmalıdır.
- Duygusal Regülasyon Alanı oluşturulmalıdır.
- Ailecek kaliteli geçirilen zamanlar oluşturulmalıdır.
- Şiddetsiz iletişim dili sağlanmalıdır.

En önemlisi kriz anlarında ilkel beyin devrededir bu zamanlarda çocuklara öğüt vermek, mantıklı açıklamalar yaparak uzlaşmaya çalışmak işlevsel değildir.

NELERYAPILABİLİR?

Bir yetişkin olarak öncelikle sakin kalmalıyız. Boy hizası ve ten teması sağlamalıyız. Ardından duyguları aynalandırmalıyız. Örneğin, biliyorum arkadaşın oyuncaklarını kırdığı için çok üzgünsün, kardeşin oyununu bozduğu için çok öfkелisin.

SAKİNLEŞME MÜDAHALELERİ

- Karalama yapmak
- Yatıştırıcı bir duş almak
- Peluş bir oyuncakla sarılmak
- Gitmeyi sevdiği bir yerin resmini yapmak
- Puzzle, mandala, oyun hamuru kullanmak
- Sakız çiğnemek
- Balon şişir, bırak oyunu oynamak
- Öfke yastığı belirlemek ya da hacıyatmaz kullanmak
- Meditatif aktiviteler uygulamak (kar küresi kullanılabilir yatıştırıcı bir etkisi vardır)
- Nefes alıştırmaları yapmak

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

KİTAP/ OYUN VE FİLM ÖNERİLERİ



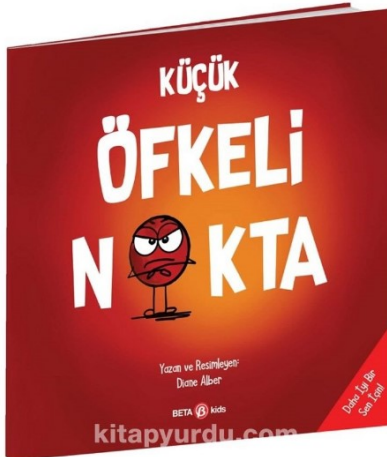
Öfke Yönetimi Becerileri kitabı yetişkinlerle çocukların beraber yapabileceği etkinliklerden oluşuyor.

5 yaş itibariyle uygulanabilir.



Bazen Olur Böyle serisinden Biraz Kızdım Sanki kitap.

3 yaş itibariyle okunabilir.



Nokta serisinden Küçük Öfkeli Nokta.

3 yaş itibariyle okunabilir.

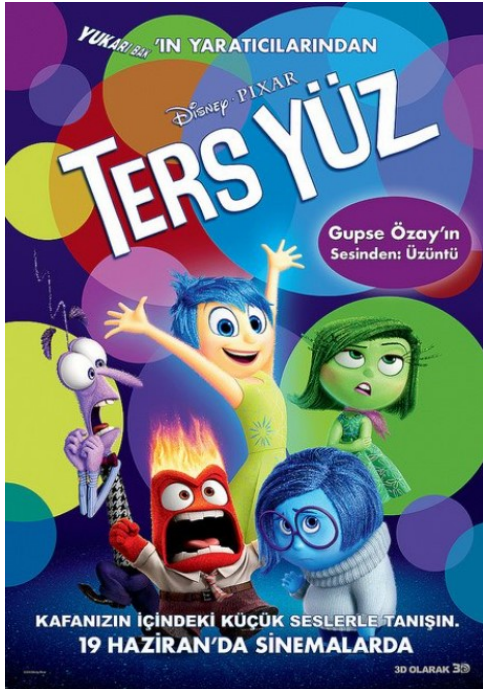
PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

KİTAP/ OYUN VE FİLM ÖNERİLERİ



Yetişkinlerle çocukların öfkeyi anlama, kontrol etme, başkalarının duygularını anlamak üzerine oynayabileceği 6 yaş ve üzeri bir oyundur.



Çocukların duyguları tanımlarına yardımcı olan animasyon 6 yaş ve üzeri için uygundur.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

ÇOCUKLARDA İÇSEL MOTİVASYON KAYNAKLARI GELİŞTİRME



İlkokul

İçsel motivasyon, çocuğunuzun kendi ilgi, tutku ve değerleri doğrultusunda hareket etmesini sağlayan önemli bir faktördür. Bu bültenin, çocuğunuzun benzersiz yeteneklerini ve motivasyonunu keşfetme yolculuğunuza rehberlik etmesini umuyorum.

İçsel motivasyonun geliştirilmesinde en önemli faktörlerden biri çocuğunuzun ilgi alanlarına ve tutkularına saygı duymaktır. Onları keşfetmek ve desteklemek için zaman ayırın. Belki çocuğunuzun spora, sanata, bilime ya da doğaya olan ilgisi var. Bu ilgileri destekleyin ve onların bu alanlarda kendilerini ifade etmelerine fırsat verin. Ayrıca, çocuğunuzun başarılarını takdir etmek ve onları cesaretlendirmek çok önemlidir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Başarılarını küçümsemeyin ve hedeflerine ulaşmak için çaba gösterdiklerinde onları tebrik edin. Bu, çocuğunuzun kendine güvenini artırır ve daha fazla içsel motivasyon geliştirmesine yardımcı olur. Bir diğer önemli nokta da çocuğunuzun özerkliğine desteklemektir. Onlara sorumluluk verin ve kendi kararlarını almalarına izin verin. Tabii ki, bu süreçte rehberlik etmeye hazır olun ancak onların kendi başlarına deneyim kazanmalarına fırsat verin. Bu, kendi güçlerini ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olur.

Son olarak, pozitif bir ortam sağlamak da içsel motivasyonu desteklemenin önemli bir parçasıdır. Evde olumlu bir atmosfer yaratın ve çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını anlayışla karşılayın. Onların duygularını ifade etmelerine ve düşüncelerini paylaşmalarına destek olun. Bu, onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve içsel motivasyonlarını artırır.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Özetlemek gerekirse;

İlgi Alanlarını Keşfetmek: Çocuklarınızın ilgi duydukları konuları ve aktiviteleri keşfetmelerine izin verin ve gözlemleyin

Kendi Kararlarını Vermek: Çocuklarınızın kendi yaşamlarıyla ilgili bazı kararlar almalarına izin verin. Örneğin, ödevlerini ne zaman yapacaklarını planlamalarına yardımcı olun.

Hedef Belirlemek ve Başarmak: Çocuklarınıza kısa ve uzun vadeli hedefler koymalarını öğretin. Başarılı olduklarında onları tebrik edin ve yeni hedefler belirlemelerine yardımcı olun.

Bağımsız Olarak Zaman Geçirmek: Çocuklarınıza kendi başlarına zaman geçirmeleri için fırsatlar sağlayın. Bu, kendi başlarına oyun oynamak, kitap okumak veya yaratıcı projeler üzerinde çalışmak gibi aktiviteleri içerebilir. Bu şekilde, kendi iç seslerini dinlemeyi ve kendi motivasyon kaynaklarını keşfetmeyi öğrenirler.

Başkalarını Desteklemek ve Takdir Etmek: Çocuklarınıza başkalarına yardım etmeyi ve onları takdir etmeyi öğretin. Bu, arkadaşlarının veya kardeşlerinin başarılarını kutlamak, onlara destek olmak veya olumlu geri bildirimler vermek şeklinde olabilir. Başkalarına destek olduklarında ve takdir edildiklerinde, kendi değerlerini ve içsel motivasyonlarını daha da artırırlar.

Bu adımlar, çocukların içsel motivasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir ve onların kendi potansiyellerini keşfetmelerine olanak tanır.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Ortaokul

- Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek “psikolojik sağlamlık” bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum gösterme becerisidir.
- Psikolojik sağlamlığa sahip kişiler temelde tehlikeli durumlara hızlı tepki verme, yoğunolumsuz duyguları kabul etme, destek alma, umutlu olma, sorumluluk alma,

Öfkeyi olumlu yönde kullanma, travmatik olaylara karşı bakış açısını yeniden yapılandırma gibi özelliklere sahiptir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

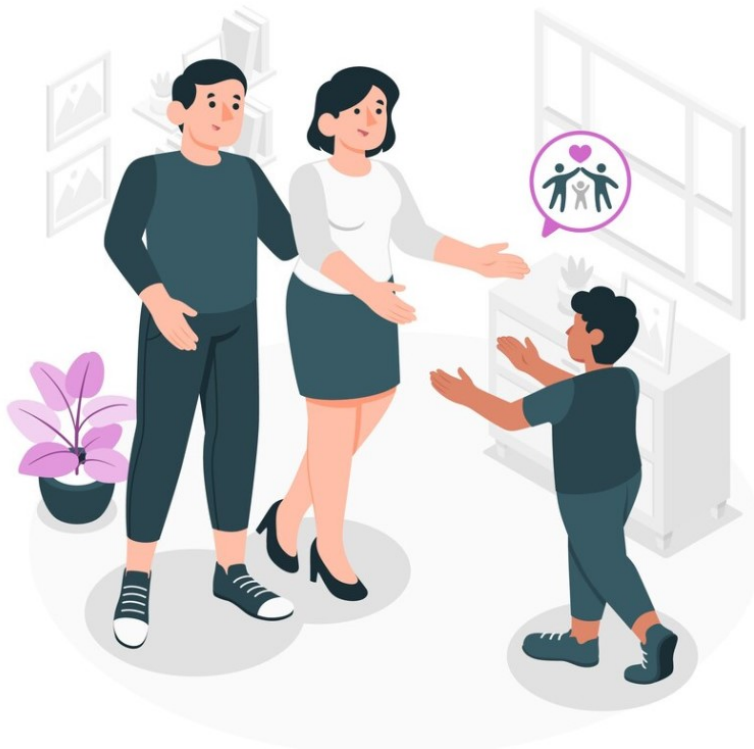
- Psikolojik dayanıklılığı olan insanlar bilir ki hayatta kötü şeyler olur ve acı çekmek hayatın bir parçasıdır. Zorluklar karşısında biraz daha kabul edici bir tutum sergilerler.
- Duygusal dayanıklılık becerisine sahip kişiler kendilerine şefkatli davranırlar. Her birimiz pek çok olumsuz duygu ve düşünceyle baş ederken belki zaman zaman kendimizi yetersiz ve başarısız hissedebiliriz. Peki, bütün bunlarla mücadele ederken başkaları için gösterdiğiniz anlayışı, nezaketi, özeni ve şefkati kendimiz için de gösterebiliyor muyuz? Unutmayalım ki kendi kabınız dolu olmadıkça başka kapları dolduramazsınız. Kendimize şefkat gösterebilmemiz için önce duygularımızın farkına varmalıyız. Duygularımızı insan olmamızın bir parçası olarak görüp yargılamadan olduğu gibi kabul etmeliyiz.
- Hayatta bize destek olan, güç veren, yalnız olmadığımızı hissettiren umutlandıran ve yaşamımızı anlamlı kılan şeyleri düşünelim. Bu hayatta size ne güç ve neşe verir? Güvenli ilişkilerimiz, sosyal etkileşimlerimiz, güçlü rol modellerimiz, sevilen biri olmak, saygı görmek, değerli hissetmek, iletişim becerilerimiz, problem çözme becerimiz, duygularımızı ne kadar iyi yönettiğimiz ve öz yetkinlik inancımız. İşte bütün bunlar bizim kaynaklarımız. Kaynaklarımız baş etmekte zorlandığımız durumlara karşı bizi koruyan güçlü ve dayanıklı kalmamızı sağlayan kalkanlardır.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- Zor Duygularla Nasıl Baş Edebiliriz?
- Bazen yetişkinler olarak çocuklarımızın hep mutlu olmasını istediğimiz için olumsuz duyguları görmezden gelebiliriz. Pozitif duygular kadar negatif duygularda da doğal ve kabul edilebilir duygulardır. Nasıl destek olabiliriz?
- Çocuğunuzun söylediklerini tekrarlayıp doğru anlayıp anlamadığınızı sorun. Bu şekilde onu dinlediğiniz ve anlamaya çalıştığınız mesajını vermiş olursunuz. “Anladım böyle olması seni üzmüş, sinirlendirmiş.” gibi.
- Sözel olarak duyguları adlandırmak ve onlar hakkında konuşmak çocuğunuzun rahatlatıcaktır.
- Sonraki aşama, bu duyguları yargılamadan, düzenlemeye çalışmadan olduğu gibi kabul ettiğinizi ona hissettirmektir.
- Şimdi ona bu duyguyu ne kadar şiddetli hissettiğini sorun. 1 ile 10 arasında puanlama yapmasını isteyin. 1-oldukça sakin ve 10 -oldukça öfkeli ise onun duygusu acaba kaç şiddetinde? Bu yöntem çocuklara kendilerine odaklanmayı ve durup hissettiklerini fark etmeyi öğretir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?



Lise

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek çok da mümkün değildir. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmitteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Bağımlılığın belirtileri nelerdir?

Uzun süre kullanımla birlikte fizyolojik ve psikolojik bağımlılık gelişmektedir. Toplumsal ve mesleki yaşamda bozulmalar ortaya çıkmakta ve tüm bunların sonucu olarak kişiler bağımlılık hastalığına yakalanmaktadır.

Bağımlılık Türleri

- Teknoloji Bağımlılığı Kontrolsüzce aşırı kullanma isteğinin önüne geçilemeyen, kullanımı bırakıldığında bireyde sıkıntı verici duygu durumuna sebep olan, ailevi ve sosyal hayatı bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımıyla ortaya çıkan, davranışsal bağımlılıklar oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösterir
- Alkol Bağımlılığı Alkollü içkilere tutkunluk derecesinde bağlı olma haline denir. Alkol bağımlısı, alkolün kendisine ve sosyal ilişkilerine zararlı olduğunu bildiği halde içmekten kendini alamayan kişidir.
- Madde Bağımlılığı Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görülmesi ve buna rağmen maddelerin kullanımının bırakılamaması halidir.
- Tütün Bağımlılığı Sigara, nargile, elektronik sigara içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün, yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Bağımlılığı Pekiştiren Ebeveyn Tutumları

- Sorumluluklarını onun yerine üstlenme,
- Başarısızlıklarına bahaneler üretme,
- Sorunu görmezden gelme,
- Onun konforlu alanını korumaya devam etme,
- Ailenin diğer üyelerine karşı onu savunmak, korumaktır.

Bağımlılıkla mücadelede ailenin rolü çok önemlidir. Sağlıklı aile ilişkilerinin olduğu bir ailede bağımlılığın fark edilip ortak tutumla çözüme kavuşması daha kolaydır. Sağlıklı aile yapısında kurallar açık, net ve uygulanabilir. Aynı zamanda bireyler arasında duygular, düşünceler rahatlıkla paylaşılabilir. Aile bireyleri taraf tutmaz, bireyler birbirine eşit davranır. Birlikte zaman geçirir ve üyelerin tek başına zaman geçirmesine hak tanınır. Özgürlük alanlarına saygı duyulur. Bireyin, duygusal ihtiyaçlarının doyuma ulaştırıldığı, onun kendisi olmasına izin verildiği ailelerde bağımlılıklar daha az görülür.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğumla Nasıl Konuşmalıyım?

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- Vereceğiniz bilginin çocuğunun yaşına ve özelliklerine uygun olmasına özen gösterin.
- Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dahil edin.
- Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.
- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.

Çocuğunuzun Zararlı Alışkanlıklardan Korumak için:

- Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda çocuğunuza iyi bir model olun.
- Çocuğunuzun cebine ihtiyacından fazla harçlık koymayın.
- Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.
- Spor ve sanatla ilgilenen çocukların özgüveni yüksek olur ve genelde zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar.
- Çocuğunuzla aranızda daima güçlü bir bağ olmasına özen gösterin



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Riskli Davranışta Aileler Nasıl Bir Tutum İçinde Olmalıdır?

Aileler değişimler karşısında veya ergen tarafından sergilenen riskli bir davranışla karşılaştığında nasıl bir tutum içinde olacaklarını bilemeyebilir. Gencin yaptığı davranış ne olursa olsun anne babaların hatırlaması gereken en önemli nokta çocukların yaşam deneyimlerinin sınırlı olduğu gerçeğidir. Bu nedenle gençler aldıkları kararların sonuçlarını bazen çok iyi analiz edemeyebilir. Buradan yola çıkarak;

- Çocuklarınızı riskler konusunda bilgilendirin. Bunu yaparken nasihat veren bir kanal kullanmak yerine, durumların olası sonuçlarını birlikte keşfetmeye gayret edin.
- Duygusal açıdan yakın ve destekleyici olmaya çalışın. Ergenlik döneminde bunu gerçekleştirmek zorlayıcı olsa da siz çabanıza devam edin.
- Çocuğunuzla iletişiminiz sadece akademik konular veya okulla sınırlı kalmasın. Güncel olaylardan, kültürel etkinliklerden, arkadaşlardan, yaşam deneyimlerinizden bahsedin. Birlikte keyif veren etkinlikler yaparak, paylaşımlarınızı zenginleştirin.
- Çocuğunuzla iyi bir iletişimde olmanız çok önemlidir ancak iyi bir iletişim kurmak adına anne-baba rolünü arkadaş rolüyle karıştırmamaya çalışın.
- Çocuğunuzdaki gelişimleri ve değişimleri yakından takip edin. Çocuğunuzun kendi kimliğini bulmak ve sınırlılıklarını tanımak noktasında çabasını destekleyin.
- Birlikte vakit geçirdiği arkadaşlarını, gittiği mekanları ve boş zamanlarını ne şekilde değerlendirdiği konusunda bilgi edinin.
- Sosyal medya ve teknolojik araçlarla geçirdiği zamanı takip edin. Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanması için destek olun.
- “Hayır diyebilmek” ve kendini ortaya koyabilmek becerisini geliştirmek için çaba gösterin.

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

- **Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi - Yeşilay**
- **KARAKUŞ, B. N., ÖZDENGÜL, F., SOLAK GÖRMÜŞ, Z. I., ŞEN, A. (2021). Bağımlılık Fizyopatolojisine Genel Bakış. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 158-166.**

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 Özeltin

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