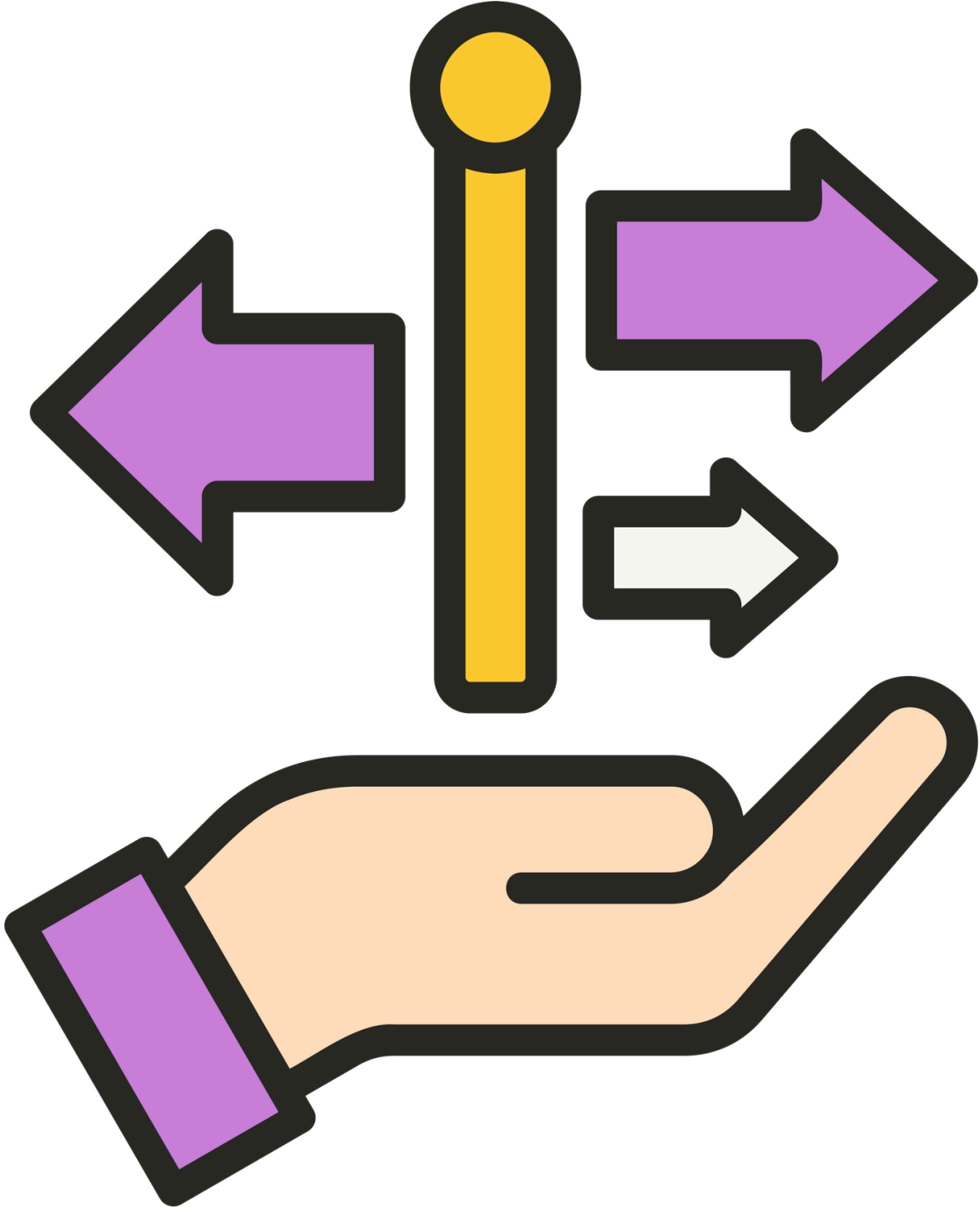


PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Ebeveynlikte Pozitif İlişkinin Önemi

Sevgili Ebeveynlerimiz,

Bu bültenimizde sizlere ebeveynlikte pozitif ilişkinin öneminden bahsetmek istiyorum. Aslında her birimizin ebeveynlik yolculuğu doğumdan itibaren anne ve babamız ile kurduğumuz ilk temasla başladı. İlk annelik, babalık kavramları o kavramın içinde yer alan görev ve sorumluluklar, çocuk ile ilişki kurma biçimleri ve daha niceleri.

Bu ilk öğrenmeler bizlerin gelecekte nasıl anne babalar olacağımıza dair aldığımız ilk eğitim niteliğindedir. Fakat bilimin ışığında yapılan araştırmalar ve çalışmalar ile beraber günümüzde anne babalık konusunda birçok farklı yaklaşımı beraberinde getirdi. Ebeveyn-Çocuk ilişkisi konusunda uzman Keith Crnic'e göre duyarlı bir ebeveyn olmak, çocuğun ihtiyaçlarını fark etmek ve karşılamak anlamına gelir.

Fiziksel ve duygusal ihtiyaçları görülen ve gözetilen çocuğun ebeveyni ile arasında yaşamın ilk yıllarında güçlü duygusal bağlar kurulur. Bu yaşlarda kurulan kuvvetli bağlar çocuğunuzun yaşam boyu sizinle kuracağı ilişkinin, paylaşımların en temel belirleyicisidir. Peki, bu ilişkiyi sağlamak ve sürdürmek adına sizler neler yapabilirsiniz?.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Pozitif ebeveynlik, çocukların sağlıklı, mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişmesine destek olan bir yaklaşımdır. Dr. Keith Crnic ve diğer uzmanlara göre, bu yöntemin temelinde ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı ve yanıt verici olması yatar. İşte pozitif ebeveynliğin bazı temel ilkeleri:

1. Güçlü Bağlar Kurmak:

Çocuğunuzla duygusal bağlar kurmak, onların kendine güvenmesini, duygularını ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. “Güvenli bağlanma” olarak adlandırılan bu bağ, çocukların stres ve zorluklarla başa çıkmalarına destek olur. Çocuğunuzun ihtiyaçlarına duyarlılık göstermek ve ona sevgiyle yanıt vermek, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur.

2. 5 Duyumuz ile Orada Olmak ve İlgiyi Göstermek:

Modern yaşam, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği zamanı etkileyebilir. Cep telefonları, yoğun iş temposu veya uykusuzluk gibi etkenler ebeveynlerin çocuklarına olan ilgisini azaltabilir. Ebeveynler çocuklarıyla zaman geçirmediklerinde veya onlara dikkat etmediklerinde, çocuklar kendilerini yalnız hissedebilir veya duygusal patlamalar yaşayabilirler. Bu nedenle, çocuklarınıza onların değerli olduğunu hissettirerek duygusal bağlarınızı güçlendirebilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

3. Duygusal Düzenlemeyi Öğretmek:

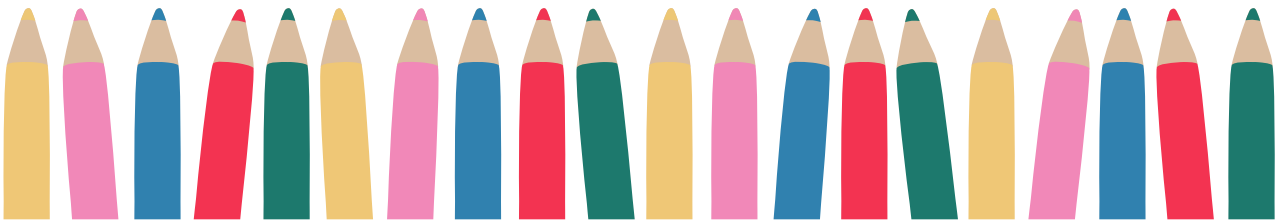
Çocuklar duygularını düzenlemeyi 3 yaş civarında öğrenmeye başlar. Bu sürece kadar duygusal düzenlemeyi sağlamak için ebeveynlerin yardımına ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuzun duygularını yönetmesine yardımcı olarak ona model olabilirsiniz. Ebeveynlerin kendi duygularını yönetebilmesi ve çocuğa duygusal destek sunabilmesi, çocukların da aynı becerileri kazanmasına yardımcı olur.

4. Problemleri Birlikte Çözmek:

Çocuklarınıza kendi duygularıyla başa çıkmayı ve çözüm yolları bulmayı öğretmek önemlidir. Onları tüm olumsuz durumlardan korumak yerine, bu durumları deneyimlemelerine izin verip, çözüm bulma konusunda destek vermek, sağlıklı başa çıkma becerileri kazanmalarına yardımcı olur. Problemlerle karşılaştıklarında onları dinleyin, duygularını paylaşmalarına izin verin ve birlikte çözüm üretin.

5. İhtiyaçlara Yönelik Hareket Etmek:

Pozitif ebeveynlik, çocuğa her istediğini vermek değil, ihtiyaçlarını karşılamayı hedefler. Çocuğun yaşına uygun beceriler geliştirmesi ve özgüven kazanması için ona destek olun. Özellikle çocuklara kendilerini yönlendirebilecekleri oyun zamanları sunmak, ilişkiyi güçlendirmenin yanı sıra onların gelişimini de destekler.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

6. Sevgi ve Destek Göstermek:

Çocuğunuzla sağlıklı bir ilişki kurmak her zaman mümkündür, hatta zorluk yaşadığınız zamanlarda bile. Çocuğunuza sevginizi ve desteğinizi hissettirin. Bu, ilişkideki güveni artırır ve çocuğun kendine olan güvenini destekler.

Pozitif ebeveynlik yoluyla, çocuğunuzun sağlıklı gelişimine destek olurken aynı zamanda güçlü ve sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuzun kendi duygularını ve davranışlarını yönetmesine katkı sağlar ve mutlu, sağlıklı bireyler yetiştirmenize destek olur.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

Pozitif Ebeveynlik Yaklaşımı ve Olumlu Davranış Geliştirme Becerileri

Değerli Velimiz,

Değerli Velimiz;

Çocuklarımızın sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen bireyler olarak büyümesi, hepimizin en büyük hedefidir. Bu hedefe ulaşmada, ebeveynlik tarzımızın büyük bir rol oynadığını unutmamak gerekir. Son yıllarda öne çıkan *olumlu ebeveynlik* yaklaşımı, çocukların hem duygusal hem de sosyal gelişimlerini destekleyen, onları sevgi ve anlayışla yönlendiren bir modeldir. Bu bültende, sizlere pozitif ebeveynliğin ne olduğunu ve bu yaklaşımı nasıl benimseyebileceğinizi anlatmak istiyoruz.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

Pozitiflik ebeveynlik, çocuklarla sağlıklı, güven dolu ve saygıya dayalı ilişki kuran bir ebeveynlik yaklaşımıdır. Bu modelde, ceza ve katı disiplin yöntemlerinin yerine; çocukların güven, bağlanma, sevgi, özsaygı, kendini kabul ve empati gibi iletişim becerileri kullanılır.

Çocukların ihtiyaçlarının öğrenilmesi, onların dinlenilmesi ve duygusal dünyalarına saygı gösterme pozitif ebeveynliğin merkezinde yer alır. Pozitif ebeveynlik yaklaşımı, sadece olumsuzlukların olumluya çevrilerek gelişmesini değil, aynı zamanda çocukların bütüncül olarak hayatı boyunca karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeyi hedefler. Bu yöntem, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırırken, onların sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmesine olanak sağlar.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Pozitif Ebeveynlik İçin Öneriler

- Sorun çözme becerilerini teşvik edin: Çocuğunuzda hiç hoşlanmadığınız bir davranışını gördüğünüzde onu disipline etmeden önce bu davranışın nedenini anlamaya çalışın. Bu neden size anlamsız gelse de emin olun çocuğunuz için çok önemli.
- Ara verin! :Ebeveynlik 7/24 bir sorumluluk olsa da sınırlarınızın aşıldığını ve dayanamayacağınızı hissedeceğiniz anlar olacaktır. Bu anlarda kısa bir ara vermenizde fayda var. Çocuğunuz eğer davranışını sürdürüyorsa ona kısa bir ara vermek istediğinizi söyleyin. Başka bir odaya gidin. Bu kısa ara hem çocuğunuzun hem de sizin sakinleşmeniz ve yeniden konuşabilmeniz için fırsat yaratacaktır.
- Bazen “hayır” deyin: Çocukların her zaman istedikleri her şeyi alamayacaklarını ve yapamayacaklarını öğrenmeleri için beklemesi gerektiğini izah edin.
- Günlük bir rutin oluşturun: Çocuklar düzenli yapıya ve rutine çok iyi cevap verirler. Günlük rutinler sayesinde çocuklarımızın günlük hayatlarında ne zaman ne yaptıklarını bilmesi, onların özgüvenini arttırır ve kendilerini güvende hissederek öz düzenleme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.
- **İyi bir rol model olun:** Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını modeller, bu nedenle kriz zamanlarında sakin kalmak, çocuklarınızın da aynı davranışı yapmasına yardımcı olur.
- **Net ve tutarlı olun!:** Çocuklarınıza sınırlamalar koyarken sebepleri ve sonuçlarını ciddi ve net bir şekilde ifade edin. Çocuğunuzun sınırlamanın sebebini iyice anladığından emin olun. Bu noktadan sonra tutarlı davranın. Anne ya da babalardan birinin sınırları gevşetmesi çocuğun kafasının karışmasına sebep olabilir. Bu nedenle birlikte hareket edin ve sınırlamalar konusunda geri adım atmayın.
- **Fiziksel cezalardan veya diğer fiziksel disiplinlerden kaçınin:** Bu, çocuğunuzun sizden korkmasına neden olabilir veya başkalarına da bu şekilde cevap vermenin uygun bir yanıt olduğunu düşünebilir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

- **Sonuçlarla tutarlı olun:** Olumsuz bir davranışı sadece bir kez uyarırsanız, bu olumsuz davranış asla ortadan kalkmaz. Tutarsız olmak çocuğunuzda karışıklığa neden olabilir ve onlardan ne beklediğini bilememesine sebep olabilir.
- **Doğal sonuçlar sağlayın:** Bu, çocuğunuzun davranışlarının hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olabileceğini öğrenmesine yardımcı olacaktır. Bir oyuncak kırarsa, başka bir oyuncak almayın. Bunu yapmak çocuğunuza davranışları için hiçbir olumsuz sonuç olmadığını yanlış bir çıkarımla öğretecektir.
- **Gelecekte tekrar görmek istediğiniz davranışları ödüllendirin ve övün:** Örneğin, çocuğunuz ilk isteyişinizde odasını temizlediyse, bu davranışı görmezden gelmek yerine ödüllendirin. Uygun davranışları ödüllendirmek ve övmek, bu davranışların tekrar ortaya çıkma olasılığını artıracaktır.
- **İzleyin:** Çocuğunuzdan bir şey yapmasını isterseniz, yaptıklarından emin olun. İsterseniz ve daha sonra hiç takip etmezseniz, çocuğunuz sizi dinlemelerine gerek olmadığını öğrenecektir.
- **Çocuğunuza kendi hatalarını yapma ve öğrenme özgürlüğü verin:** Çocuğunuzun korumanız ve hata yapmalarını önlemeniz doğaldır, ancak çocukların hatalarından ders almaları ve aynı hataları önlemek için adımlar atmaları önemlidir.
- **Olumlu tutum sergileyin:** Olumlu bir tutum sergilemek, çocuğunuzun kendine olan güvenini artırır ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur.
- **Sevginizi ifade edin:** Çocuğunuza sık sık sevildiğini hissettirin. Onlara sarılın, öpün ve sevgi sözcüklerini eksik etmeyin.
- **Dürüst olun:** Çocuklarınızla dürüst olun. Güveni inşa etmek için her zaman doğruyu söyleyin ve söz verdiğiniz şeyleri yapın.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

- **Ev kuralları belirleyin:** Ev kuralları belirlemek, çocuklarınızın davranışlarını yönetmenize ve kontrol etmenize yardımcı olur.
- **Problem çözme becerileri öğretin:** Çocuklarınıza problem çözme becerileri öğretin. Böylece, kendilerini daha iyi ifade edebilir ve sorunları daha etkili bir şekilde çözebilirler.
- **Etkili iletişim kurun:** Çocuklarınızla etkili bir şekilde iletişim kurun. Onları dinleyin ve sorularını cevaplayın. Ayrıca, onlara duygularını ve düşüncelerini ifade etmek için fırsat verin.
- **Aile zamanı yaratın:** Beraber vakit geçirmek, aile bağlarını güçlendirir ve çocuklarınızın sevdiklerini hissetmelerine yardımcı olur.
- **Eleştiriyi yapıcı hale getirin:** Çocuklarınıza yapıcı geri bildirimler verin ve eleştirilerinizi olumlu bir şekilde ifade edin.
- **Sabırlı olun:** Ebeveynlik zor bir iştir ve sabır gerektirir. Sabırlı olun ve çocuklarınızın gelişiminde onlara zaman tanıyın.

Sonuç olarak pozitif ebeveynlik yaklaşımı ile çocuklarımızın öz disiplin kazanmalarına, sorumluluk bilincinin gelişmesine ve kendilerine güvenmelerine katkıda bulunabiliriz. Böylelikle ebeveyn-çocuk ilişkisini yapılandırmayı ve aile birliğinin sağlanmasını olumlu yönde etkiler.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

Çocuklarda Arkadaşlık İlişkileri ve Akran Zorbalığı

Değerli Ebeveynler,

Çocuklarımızın sağlıklı arkadaşlık kurabilmesi için okul yıllarında bazı sosyal becerileri kazanmış olması gerekir. Ortaklaşa oyun kurabilme, paylaşma, kendi isteklerini kontrol edebilme, sırasını bekleyebilme gibi sosyal becerileri kazanmış bir çocuk; arkadaşlık ilişkilerini idare etmeyi, onlarla iyi geçinmeyi öğrenecek ve her zaman kendi isteklerinin olamayacağını fark edecektir. Ortaokul dönemindeki çocuklarımızın sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurabilmesi, bazı sosyal becerilerin kazanılmasına bağlıdır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Ortaklaşa oyun kurma, paylaşma, sabırlı olma gibi yetenekler, çocukların sosyal etkileşimlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreçte, çocuklarımızın yaşadığı sosyal ortamlar ve deneyimler de onlar için büyük önem taşır.

Ortaokul dönemi, çocuklarımızın sosyal becerilerinin hızla geliştiği, kimliklerini bulmaya çalıştıkları ve arkadaşlık ilişkilerinin derinleştiği bir süreçtir. Bu süreçte, çocuklarımızın arkadaşlık ilişkilerini desteklemek ve akran zorbalığına karşı bilinçlenmelerini sağlamak oldukça önemlidir. Ortaokul çağındaki çocuklar, grup dinamikleri içinde kendilerini ifade etme ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatına sahiptirler. Bu dönem, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin kurulması için kritik bir zamandır.

Çocuğumuz nasıl arkadaş edinileceğini bilmiyor olabilir. Yeni bir ortama girmek, orada karşılaşacağı kimseler onu ürkütebilir. Bu noktada ebeveynlere düşen görev ise, çok ısrarcı olmayan bir tavırla yeni ortamın özellikleri hakkında bilgi vererek çocuğumuzu ortama alıştırmaktır.

Bazı istisnai durumlarda, özellikle gelişim dönemlerinden kaynaklanan gerilimler sebebiyle çocuklar arkadaş ortamlarından uzak kalabilir. Bu gibi dönemlerde de anne babaların, çocuklarının içinde bulunduğu dönemlerin özelliklerine göre davranmaları yeterli olacaktır. Aileyle kurulan ilişki çocuk okula başladığında akranlarla kurulan ilişki için model oluşturur. Aile içinde ebeveyn-çocuk ilişkisinde yaşananlar çocuğun akranlara karşı davranışlarına yansır. Unutmayın ki bu yaş grubunda aile çocuk için en önemli rol modelidir: Ailesinden şiddet dilini gören çocuk şiddet dilini, sevgi dilini gören çocuk ise sevgiyi öğrenir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

Arkadaşlık ilişkilerini Desteklemek İçin Öneriler:

- **Açık İletişim:** Çocuklarınızla düzenli olarak konuşarak, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini paylaşmalarını teşvik edin. Sorular sorarak, onların hissettiklerini ve düşüncelerini anlamaya çalışın.
- **Sosyal Aktiviteler:** Çocuklarınızın çeşitli sosyal etkinliklere katılmalarını sağlayın. Spor, sanat, kulüpler gibi farklı alanlarda yer almaları, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve mevcut ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olacaktır.
- **Duygusal Destek:** Çocuklarınıza duygusal destek sunun. Arkadaşlık ilişkilerinin iniş çıkışları olduğunda, onlara duygularını ifade edebilecekleri güvenli bir alan sağlayın.
- **Empati ve İş Birliği:** Empati duygusunu geliştirmek için çocuklarınıza başkalarının duygularını anlamaları gerektiğini öğretin. Bu, onları daha anlayışlı ve destekleyici arkadaşlar olmaya yönlendirecektir.

PDR BÜLTENİ

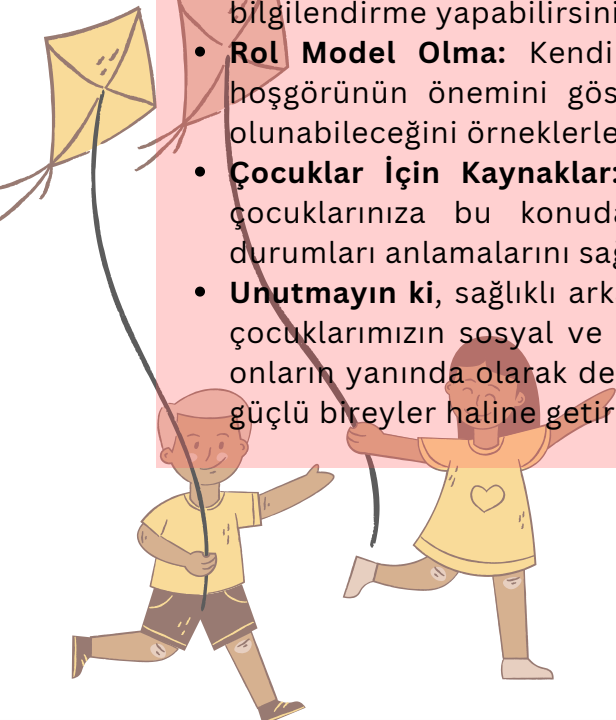
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı, çocuklarımızın sosyal çevrelerinde karşılaşabileceği olumsuz bir durumdur. Zorbalık, sadece fiziksel saldırılarla değil, aynı zamanda sözel ya da sosyal dışlamalarla da kendini gösterebilir. Bu durum, çocukların ruh sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratabilir.

- **Akran Zorbalığı ile Mücadele İçin Öneriler:**
- **Zorbalığın Tanınması:** Çocuklarınıza zorbalığın ne olduğunu açıkça anlatın. Zorbalığın, başkalarını rahatsız etmek, küçümsemek veya dışlamak anlamına geldiğini ve bunun kabul edilemez olduğunu vurgulayın.
- **Güvenli İletişim Ortamı:** Çocuklarınızın zorbalıkla karşılaştıklarında sizinle açıkça konuşabilecekleri bir ortam oluşturun. Onları dinleyin ve hissettiklerini önemseyin.
- **Okul İle İş Birliği:** Okul yönetimi ve öğretmenlerle iletişimde olun. Zorbalık durumları hakkında bilgi verin ve okulun bu konuda aldığı önlemler hakkında bilgi isteyin. Okulda düzenlenen seminerler veya atölye çalışmaları hakkında bilgilendirme yapabilirsiniz.
- **Rol Model Olma:** Kendi davranışlarınızla çocuklarınıza empati, saygı ve hoşgörünün önemini gösterin. Onlara nasıl saygılı ve anlayışlı arkadaşlar olunabileceğini örneklerle gösterin.
- **Çocuklar İçin Kaynaklar:** Zorbalıkla ilgili kitaplar veya videolar önererek çocuklarınıza bu konuda farkındalık kazandırın. Farklı perspektiflerden durumları anlamalarını sağlayabilirsiniz.
- **Unutmayın ki,** sağlıklı arkadaşlık ilişkileri ve zorbalıkla başa çıkma becerileri, çocuklarımızın sosyal ve duygusal gelişiminde büyük rol oynar. Bu süreçte, onların yanında olarak destek vermek ve gerekli bilgileri sunmak, onları daha güçlü bireyler haline getirecektir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Lise

Manipülatif Zorbalık

Sevgili Veliler,

- Manipülatif zorbalık kişinin içinde bulunduğu durumun farkında olmadan karşı tarafın üstü örtülü yöntemler ile kişiye zorbalık uygulamasıdır. Her zaman öfke ve şiddet içermez.
- Kişinin kendi bilgisini, akıl sağlığını, iyilik durumunu sorgulatan, kendinden şüphe etmesine neden olan bir zorbalık çeşididir.
- Üçüncü şahıslarca fark edilmeyebilir. Genelde kendini mükemmel gören 'narsist' kişilerce uygulanır.
- Bu kişiler, kimi zaman yakın arkadaş kimi zaman eş kimi zaman ise ebeveynlerimiz veya patronlarımız olabilir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

- Manipülatif zorbalığı uygulayan kişi bu durumun farkında olmayabilir. Zorbalığı uygulayan kişiler genelde bu davranış kalıplarını çocukluklarında aile içi iletişimden öğrenmişlerdir.
- Sadece ikili ilişkilerde değil kalabalık gruplarda(akran, aile) yaşanabilir. Duygusal olarak daha hassas insanların manipülatif zorbalığa maruz kalması daha kolaydır. Karşı tarafın davranış, duygu ve ifadelerine güven duymak onları bu zorbalık türüne daha açık hale getirmektedir..
- Bu durum kişiye yetersizlik, değersizlik ve kararlar almada güçlük yaşatabilir. Zaman içerisinde bu zorbaca davranışı sergileyene karşı bağımlılık gelişebilir. Mağdur özsaygısını kaybedebilir.
- Sürekli zorbayı memnun etme çabası içine girer. Haklı olduğunu bildiği konularda bile kendini anlatamayabilir. Manipülatif zorba kişinin bu durumunu kullanmaya ve onu manipüle etmeye devam eder.
- Manipülatif zorbalık ile başa çıkmanın ilk adımı fark etmedir. Sosyal destek almak Öz saygıyı geliştirici çalışmalar, sağlam aile bağları geliştirmek, yetenek alanlarının geliştirilmesi 'Hayır diyebilme' becerisinin kazandırılması, iyi ve doğru arkadaşlık ilişkileri kurmak, zorba kişileri görmezden gelmemek, toplumsal bilinç oluşturmak... diğer önemli başlıklar olabilir...

SEVGİYLE KALIN...



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

E-posta : kubra.orun@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

E-posta : lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr

Dahili No:139

Ortaokul 6,7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Afra Su YORTAN

E-posta : afra.yortan@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Hazırlık, 9 ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Defne KARAHÜSEYİN

E-posta : defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 113

K12 Rehberlik Koordinatörü, 10 ve 11. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Arzu HACIOĞLU

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

Dahili No:155