

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

### Nezaket

Merhabalar Sevgili Ebeveynlerimiz, Ebeveynler ve eğitimciler olarak çocuklarımızın fiziksel, zihinsel, duygusal ve psikolojik gelişimlerine büyük bir özen gösteriyoruz. Bunların yanı sıra, sağlıklı bireylerin yetişmesi için yalnızca bu alanlara odaklanmanın yeterli olmadığını, çocuklarımızın sosyal gelişiminin de bu alanlardaki gelişimleri kadar değerli olduğunu da bilincindeyiz. Bu bağlamda, Rehberlik Birimi olarak ilk dönem boyunca yürüttüğümüz “Duygular, Kişisel Sınırlar ve Mahremiyet” konularını içeren grup çalışmalarının yanı sıra ihtiyaç odaklı bireysel görüşmeler gerçekleştirerek çocuklarımızın sosyal ve duygusal yeteneklerini doğru bir şekilde geliştirmelerini destekledik. Bu dönem ise çocuklarımızın sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek üzere dört haftalık nezaket eğitimi programı tasarlamış bulunmaktayız. Bu programı, öğretmenlerimizle iş birliği hâlinde uygulamaya başladık.

Bilindiği üzere, bireylerin sosyal gelişim süreci ilk olarak aile ile başlamaktadır. Bu nedenle, çocuklarımızın okul yaşantıları bağlamında gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla yürütmekte olduğumuz çalışmalarda aile ile iş birliğinin vazgeçilmez bir unsur olduğunu ifade etmemiz mümkün. Çocuklar, gerek evde gerekse okulda, çok dikkatli gözlemcilerdir. Öte yandan, çocuklarımızın en önemli öğrenme kaynağının ebeveynleri olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmalar göstermektedir ki sevgi ve saygı ile yoğrulmuş demokratik bir ortamda yetişen çocuklar, ilerleyen yaşlarda başkalarına saygı göstermekte ve benzer şekilde başkalarından da saygı görmektedirler. Aynı zamanda bu çocukların, sağlıklı insan ilişkileri kurdukları ve özdenetim becerilerini olumlu bir şekilde geliştirdikleri görülmektedir. Bu nedenle, aile ile başlayan bu süreçte, çocuklarımıza kazandırmak istediğimiz toplumsal ve sosyal kuralları önce kendi hayatlarımızda uyguluyor olmak oldukça önemli.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Çocuklarımız, büyürken sosyal ilişkiler kurar ve farklı deneyimler yaşarlar. Bu süreçte, zaman zaman arkadaşlarına istemeden zarar verebilirler. Oyun oynarken bir çocuğun arkadaşına çarpması, sinirlendiğinde sert bir söz söylemesi veya paylaşım konusunda anlaşmazlık yaşamaları, çocukluk gelişiminin doğal bir parçasıdır. Henüz toplumsal davranış kurallarını öğrenme aşamasında olan çocuklar, bu tür davranışlarıyla bizlere düzenlenmesi gereken konular hakkında ipucu vermektedirler. Bu noktada, olumsuz davranışların kaynağının nezaketsizlikten mi yoksa zorbalık gibi davranışlardan mı kaynaklandığını ayırt etmenin gerekliliğinden de bahsetmek isterim. Öyle ki, her zarar verici davranış zorbalık olmayabilir. Bu bağlamda, aileler ve eğitimciler olarak, zorbalığı nezaketsizlikten ayırt edebilmek amacıyla aşağıdaki birkaç belirleyici durumdan söz edebiliriz. Şöyle ki,

- Günlük yaşamda karşılaşılan ani tepkiler (bir tartışma sırasında söylenen sert sözler gibi) duygusal anlarla ilgilidir ve süreklilik göstermez. Bunlar, zorbalıktan ziyade anlık tepkiler olarak nitelendirilebilir.
- Dostane rekabet veya mizah içeren davranışlar, eğer her iki tarafça olumlu kabul ediliyorsa, bu durum karşılıklı etkileşim olarak değerlendirilmelidir. Bu tür davranışlar ise sosyal ilişki dinamikleri arasında olup bireyler arasında değişkenlik gösterebilir.
- Eğer taraflar arasında gücün eşit olduğu bir etkileşim varsa, bu zorbalık olarak nitelendirilmez. Bu tip durumlar eşit gücün var olduğu durumlardır. Zorbalıkta ise genellikle bir tarafın diğerine baskı uyguladığı ve gücün eşitsiz dağıldığı durumlar söz konusudur.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Bu noktada, çocuklarımızın sosyal ilişkilerde sağlıklı sınırlar belirlemesi ve başkalarıyla olan etkileşimlerinde empati geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Sosyal gelişimin doğal bir parçası olarak çocuklar, zaman zaman sınırlarını test edebilir ve farklı tepkiler verebilirler. Ancak, bu süreçte gösterilen tepkilerin kaynağını ve etkisini doğru analiz etmek, onları uygun şekilde yönlendirebilmek için kritik bir gerekliliktir. Bu bağlamda, oyun ortamı, çocukların sosyal becerilerini geliştirdikleri ve zaman zaman zorbalık içerebilecek davranışlarla karşılaştıkları önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilimsel araştırmalar, bu yaş grubundaki çocuklarda bu tarz davranışların genellikle oyun sürecinde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu nedenle, oyun ortamında çocukların sosyal becerilerini nasıl geliştirdiklerini gözlemlemek ve olası olumsuz davranışları erken aşamada fark etmek Rehberlik Birimi olarak bizler için büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda, çocuklarımızı oyun oynarken dikkatle gözlemliyor, olumsuz davranışlarla karşılaştığımızda anında müdahalede bulunuyor ve bireysel görüşmelerle destekleyici çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Ayrıca, bu davranışların azalma sürecini öğretmenlerimizle iş birliği içerisinde yürütüyor, çocuklarımızın empati becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklerle bu süreci destekliyoruz.

Tüm bu çalışmalarımızın ortak amacı, çocuklarımızın sosyal ve duygusal gelişimlerini en sağlıklı şekilde desteklemek ve onların gelecekte duyarlı, saygılı ve bilinçli bireyler olmalarına katkı sağlamaktır. Okul ve aile iş birliğinin bu süreçteki önemini bir kez daha vurgulayarak, siz değerli velilerimizin desteğiyle çocuklarımızın sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları için birlikte çalışmaya devam edeceğimizi belirtmek isteriz.

Sevgilerimizle.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## İlkokul

### Çocukların Sosyal Gelişimi ve Olumsuz Medya İçeriklerinin Etkisi: Squid Game Örneği

Değerli Velilerimiz;

Son günlerde öğrencilerimiz arasında popülerleşen ve oyunlarına yansıdığını üzülen gözlemlediğimiz "Squid Game" isimli dizi, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri açısından bazı riskler barındırmaktadır. Bu bültende, dizinin içerik analizini yaparak çocuklar üzerindeki olası etkilerini gelişim psikolojisi bağlamında ele alacağız.

Medya İçeriklerinin Çocuk Gelişimine Etkisi Çocuklar, gelişim dönemleri boyunca çevresel uyaranlara karşı oldukça duyarlıdırlar. Özellikle ilkököl dönemi, sosyal öğrenmenin ve ahlaki gelişimin şekillendiği kritik bir süreçtir. Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre, çocuklar gözlem yoluyla öğrenirler ve medya içeriklerinden edindikleri davranışları taklit edebilirler. Dolayısıyla, şiddet içeren veya korku, ceza unsurları barındıran içerikler, çocuklarda kaygı düzeyinin artmasına, saldırgan eğilimlerin gelişmesine, şiddetin normalleştirilmesine ve sosyal ilişkilerinde olumsuz tutumlar sergilemelerine neden olabilir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

### Squid Game ve Çocuk Psikolojisi Üzerindeki Etkileri

Squid Game dizisi, şiddet içeriği yüksek ve yetişkinler için tasarlanmış bir yapıdır. İçerisinde yer alan sahneler, rekabeti, korkuyu ve zorbalığı teşvik edebilecek unsurlar içermektedir. Çocukların ahlaki gelişimi açısından Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, bu yaş grubu kuralları genellikle ödül ve ceza bağlamında değerlendirir. Dizideki hayatta kalma mücadelesi ve cezalandırıcı unsurlar, çocukların adalet ve etik kavramlarını yanlış yorumlamalarına neden olabilir.

Ayrıca, nöropsikolojik açıdan değerlendirildiğinde, çocukların ön beyin gelişimi (prefrontal korteks) henüz tamamlanmadığından, dürtü kontrolü ve risk değerlendirmesi yetişkinlere kıyasla daha zayıftır. Bu nedenle, dizideki riskli davranışların gerçek hayatta da uygulanabilir olduğu algısı gelişebilir ve tehlikeli oyunlar oynama eğilimleri artabilir.

Bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus da, diziyi izlemeyen çocukların da bu durumdan etkilenebileceğidir. Sosyal öğrenme yoluyla, izleyen arkadaşlarının oyunlarına, konuşmalarına ve taklit ettikleri sahnelere maruz kalan çocuklar da şiddet içerikli davranışlara karşı duyarsızlaşabilir veya kaygı düzeyleri artabilir. Bu nedenle, zararlı içeriklerin yalnızca izleyen çocukları değil, dolaylı yoldan tüm öğrenci grubunu etkileyebileceği unutulmamalıdır.

Bir diğer önemli husus; çocukların dünyasını etkilemek adına oyuncakların, peluşların tasarlandığını, hatta öğrencilerimizde bu dizi ve karakterleriyle ilişkili sembollerin olduğu silgi, kalemtraş, kalem süsü gibi ürünlerin satın alındığını üzülmekteyiz. Ebeveynler olarak özellikle ilkokul yaş grubu öğrencilerimizin bu tür olumsuz içeriklerden uzak tutulmasını, izledikleri içeriklerin sizler tarafından kontrol edilmesini, ısrarla izlemek istediye de yaşına uygun olmayan içerik ve görüntülerin olduğu konusunda sınır koymanız beklenmektedir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

### Veliler İçin Öneriler

- **İçerik Takibi:** Çocukların izlediği içeriklerin yaşlarına uygun olup olmadığını kontrol edin ve şiddet, korku veya etik açıdan sakıncalı unsurlar içeren yapımlardan uzak tutmaya çalışın.( Aile Filtreleri; Google Family Link vb.)
- **Alternatif İçerikler Sunma:** Eğitici ve yaş grubuna uygun içeriklere yönlendirerek sağlıklı medya alışkanlıkları kazanmalarını sağlayabilirsiniz.
- **Açık İletişim Kurma:** Çocuklarınıza izledikleri içeriklerle ilgili sorular sorarak duygularını anlamaya çalışın ve şiddetin gerçek hayattaki sonuçlarını anlatın
- **Oyun ve Etkinlik Alternatifleri:** Çocukların enerjilerini sağlıklı yollarla yönlendirebilmeleri için sosyal etkinlikler ve sportif faaliyetlere teşvik edin.
- **Model Olma:** Çocuklar, ebeveynlerinin medya kullanımı konusunda sergilediği tutumları da içselleştirirler. Bilinçli medya tüketimi konusunda onlara örnek olun. Onların yanında dizi ile ilgili heyecanla, çok beğenerek yorum yapmanızda çocukları olumsuz etkilemektedir.

Okul rehberlik birimi olarak, öğrencilerimizin ruhsal ve sosyal gelişimlerini desteklemek ve güvenli bir ortam sağlamak adına bilinçlendirme çalışmalarını yürütmekteyiz. Siz değerli velilerimizle iş birliği içinde çocuklarımızın sağlıklı gelişimini desteklemek en büyük hedefimizdir.

Saygı ve sevgilerimizle.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### ERGENLİK DÖNEMİ VE MAHREMİYET

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçişin en önemli aşamalarından biridir ve birçok fiziksel, duygusal, bilişsel değişikliği beraberinde getirir. Bu dönemde birey, hem bedensel hem de psikolojik olarak kendini yeniden keşfederken, sosyal ilişkilerde de köklü değişimler yaşar. Aileler için bu dönem genellikle kaygı verici olabilir, ancak doğru yaklaşım ve anlayışla bu süreç sağlıklı bir biçimde atlatılabilir.

Ergenlik dönemi, genellikle üç ana evrede incelenir:

- **Ön Ergenlik (9-13 yaş):**
- Bu dönemde hızlı bir büyüme atağı görülür. Kızlar, göğüslerde büyüme, menstrasyon (adet görme), kalçaların genişlemesi gibi bedensel değişimler yaşarken; erkeklerde testislerin gelişimi ve genital organların büyümesi başlar. Ayrıca, kızlarda östrojen hormonu ve erkeklerde testosteron hormonu artmaya başlar.
- Bu hızlı beden değişimleri, genellikle merak ve endişe duygusunu beraberinde getirir. Gençler, bedensel değişimlerine alışmaya çalışırken cinsel kimlik ve mahremiyetle ilgili sorgulamalar yaparlar.
- Ergen, egosantrik (ben-merkezcil) bir düşünce yapısına sahip olabilir; yani olayları ve durumları kendini odağa alarak değerlendirme eğilimindedir. Bu, yalnızca gelişimsel bir özellik olup, bencil bir davranış olarak anlaşılmalıdır.
- Mahremiyetin artması, ergenin yalnız vakit geçirme isteği, içe dönük davranışları da bu dönemde sıkça gözlemlenen özelliklerdir.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

- **Orta Ergenlik (14-16 yaş):**
- Bu dönemde bedensel ve hormonal değişimler devam eder, ses değişir (erkeklerde kalınlaşırken, kızlarda incelir), sivilcelenme gözlenebilir. Cinsellik ve romantizmle ilgili düşünceler ve sorular daha yoğun hale gelir. Mastürbasyon gibi cinsel davranışlar da bu dönemde gözlemlenebilir.
- Gençlerin fiziksel görünümüne olan ilgisi artar. Ayna karşısında uzun süre vakit geçirebilirler. Ayrıca, soyut düşünme yetenekleri gelişmeye başlar, ancak ergenlikte beyin gelişimi henüz tamamlanmadığı için karar verme süreçlerinde bazı zorluklar yaşanabilir.
- Beynin karar verme merkezlerinin tam olarak gelişmemiş olması, risk alma davranışlarının artmasına yol açar.
- Bu dönemde gençler, riskli cinsel ilişkiler, alkollü araç kullanma, madde kullanımı gibi davranışları daha fazla sergileyebilirler bu açıdan dikkatli olmak gerekmektedir. Ancak, beynin gelişimi ilerledikçe, bu tür davranışlar azalacaktır.
- **İleri Ergenlik (17-20 yaş):**
- Bedensel gelişim tamamlanır ve ergen, daha stabil bir kimlik oluşturmaya başlar. Anne-babadan duygusal ayrışma başlar ve romantik ilişkiler daha stabil hale gelir.
- Bu dönemde, özellikle gençler sağlıklı bir kimlik geliştirme, kendi ilgi alanlarını ve becerilerini keşfetme yolunda ilerler. Artık, daha olgun ve daha sorumlu bir birey haline gelirler.
- Ergenin, bağımsızlık kazanması ve kararlarını tek başına alabilmesi önemli bir gelişim aşamasıdır.
- **NOT:** *Ergenliğe girme yaşının çok erken ya da geç olması, yalnızca bedensel değil psikolojik olarak da pek çok genci etkilemektedir. Erken ergenlikte bedendeki fiziksel ve hormonal değişimler ergene korkutucu gelebilir, bazı durumlarda özellikle kız çocuklarında utanç, endişe gözlenebilir. Ergenliğe girme yaşı uzadığında ise ergen, kendini akranlarıyla kıyaslayabilir ve duygusal olarak örselenebilir. Özellikle geçiş evresinde vücuttaki ve sesteki değişimler nedeniyle gençlerde özgüven sorunları gözlenebilir.*

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Ortaokul

- **Ergenlik Döneminde Psikolojik ve Sosyal Değişimler**
- Ergenlik dönemi, yalnızca fiziksel değişimlerden ibaret değildir. Bu dönemde, birey duygusal ve bilişsel olarak da önemli evrelerden geçer. Gençler, kimliklerini oluşturma yolunda kendilerini tanımaya başlarlar. Kendi "gerçek benlikleri" ile "ideal benlikleri" arasındaki farkları anlamaya çalışırlar. Bu süreçte, "gerçek benlik" ile "ideal benlik" arasındaki uçurum, duygusal çatışmalar yaratabilir ve depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.
- Sosyal ilişkilerde değişim: Ergenler, ailelerinden daha bağımsız hale gelirken arkadaş gruplarına ve romantik ilişkilere daha fazla önem verirler. Bu dönemde, kendilerine örnek aldıkları kişiler (sanatçılar, öğretmenler, sporcular vb.) veya gruplar (sanat, spor, hobiler) olabilir. Gençler, bu kişilerin özelliklerini yüceltme eğilimindedir ve bazen bu kişileri taklit etmeye çalışabilirler.
- Aile ile duygusal ayrışma: Anne ve babadan bağımsızlaşma süreci, ergenin kimlik gelişimi için önemlidir. Ancak bu süreçte, aile ile sağlıklı sınırlar koymak büyük önem taşır. Ailelerin aşırı korumacı ya da aşırı serbest tutumları, gencin sağlıklı kimlik gelişimini engelleyebilir.
- Güvenli üs ihtiyacı: Ergenlik dönemi, gencin hem fiziksel hem de duygusal olarak bağımsızlaşmaya çalıştığı bir dönemdir. Ancak bu süreçte, genellikle ergen, duygusal olarak güvenli bir bağlılık kurmaya ihtiyaç duyar. Ailelerin, net sınırlar koyarak ve güvenli bir ortam sağlayarak bu geçişi sağlıklı bir şekilde yönetmeleri gerekir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### • Ergenlik Döneminde Sağlıklı Bir Yaklaşım için Ailelere Öneriler

- Ergenlik dönemi, hem çocuklar hem de ebeveynler için zorlu olabilir. Ailelerin, ergenlik sürecindeki çocuklarına nasıl yaklaşmaları gerektiği konusunda dikkat etmeleri gereken bazı önemli noktalar vardır:
- Net sınırlar koymak: Ergenler, çok fazla özgürlük tanındığında sorumsuz hale gelebilir, ancak aşırı kısıtlama da onları daha fazla itaatkar olmaktan uzaklaştırabilir. Net ve tutarlı sınırlar koymak, ergenin güven duygusunu pekiştirir ve sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlar. Örneğin, "Akşam geç gelme" yerine "Akşam 8'de evde ol" daha net bir ifadedir, "Odanı topla" yerine "Çamaşırlarını dolabına yerleştir" daha belirli bir yönerge. "Neden düşük not aldın?" yerine "...Dersinde seni zorlayan konu neydi?" sorusu suçlama içermeyen daha anlayışlı, net bir yaklaşımdır.
- İletişim ve anlayış: Ergenin kendini ifade etmesine fırsat tanımak, ailenin doğru bir şekilde rehberlik etmesi için önemlidir. Aile, ergenin fikirlerine saygı duyarak, onları dinlemeli ve sadece kendi görüşlerini dayatmak yerine, karşılıklı iletişim kurmalıdır.
- Akademik ve sosyal sorumluluk: Ergenin akademik sorumlulukları üzerinde baskı kurmaktan kaçınılmalıdır. Öğrenme sürecine yönelik destekleyici bir yaklaşım benimsemek, çocuğun kendisini daha güvende hissetmesini sağlar. Ayrıca, kıyaslamalardan kaçınılmalı ve her çocuğun farklı hızda gelişeceği unutulmamalıdır.
- Kaygıları yönetmek: Ebeveynlerin kendi kaygılarını kontrol altında tutması, gencin daha sakin ve rahat bir şekilde bu dönemi atlmasına yardımcı olabilir. Çocuklarının gelişimine duydukları kaygıyı, onları baskı altına almadan sağlıklı bir şekilde yönlendirebilmek, ergenlik sürecindeki çatışmaları azaltır.
- Ergenlik dönemi, bireyin hayatındaki en kritik evrelerden biridir. Hem fiziksel hem de psikolojik değişimler yaşanırken, gençler kendilerini ve çevrelerini yeniden keşfederler. Ailelerin, ergenlerin bu süreçte onlara destek olmaları, sağlıklı kimlik gelişimlerini teşvik eder. Öz güvenin artması, aile içindeki sağlıklı iletişim ve net sınırlar, gencin bu dönemi daha sağlıklı geçirmesini sağlar. Sağlıklı bir benlik gelişimi, gençlerin gelecekteki yaşamlarında güçlü bir temel oluşturur.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

- Mahremiyet eğitimi okul öncesi dönemde başlatılır ve ergenlik gibi gelişimsel dönemde tekrarlanarak kapsamının genişletilmesi gerekir. Küçük yaşlardan itibaren mahremiyet sınırları öğretilmeli ve bu eğitim her yaşa uygun şekilde ara ara hatırlatılarak sunulmalıdır. Mahremiyet, kişinin özel hayatıyla ilgili başkalarının bilmesini, görmesini, duymasını ya da dokunmasını istemediği durumları ifade eder. Günümüzde artan suç oranları ve çevresel tehditler nedeniyle, çocuklarımızı her alanda korumak mümkün olmamakta; bu yüzden onların bedenlerini ve kişisel sınırlarını korumayı öğrenmesi büyük önem taşır.
- Mahremiyet eğitimi, kişinin bedenini, psikolojik sınırlarını ve sosyal alanlarını tanımasını, sağlıklı sınırlar koyabilmesini sağlar. Bu eğitim, çocukların cinsel eğitimle ilgili doğru bilgilere sahip olmalarını ve duygusal yönetim becerilerini geliştirmelerini sağlar. Mahremiyet, ayrıca kişinin kendisini savunma becerisini kazandığı ve “hayır” diyebilme yeteneğini kazandığı bir süreçtir. Bu eğitim, bireyin bedensel, ruhsal ve cinsel açıdan korunmasına yardımcı olur.

### Mahremiyet Eğitiminin Faydaları:

- **Sağlıklı Kişilik ve Cinsel Kimlik:** Ergenler, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu bilerek sağlıklı bir kişilik ve cinsel kimlik geliştirirler.
- **Riskleri Azaltma:** Mahremiyet eğitimi almış kişiler, cinsel taciz ve istismara karşı daha bilinçli hale gelirler.
- **Sınırları Bilme:** Hem kendi mahremiyetlerini korumayı hem de başkalarının mahremiyetine saygı göstermeyi öğrenirler.
- **Açık İletişim:** Rahatsız olduklarında bir yetişkine güvenle başvurabilirler. Bu eğitim, mahremiyet ihlali durumlarında açık iletişim kurmalarını teşvik eder.
- **Ebeveynlerin Rolü:** Ebeveynler, çocuklara mahremiyet eğitimi verirken onlara örnek olmalıdır. Bu, sadece sözlü eğitimle değil, aynı zamanda davranışsal bir modelle de yapılmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarıyla açık bir iletişim kurması, onların mahremiyetle ilgili sorularına güvenle yanıt vermesi gerekmektedir. Özellikle ergenlikte sınırlar, cinsellik ve kimlik arayışlarına yönelik sorgulama eğiliminde olan çocuklarımıza net ve açıklayıcı cevaplar verilmelidir, bu noktada cevaplarınızdan emin değilseniz ya da destek almak isterseniz okul rehberlik birimimize başvurabilir ya da bir uzmanla görüşebilirsiniz.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### Mahremiyet Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Diğer Noktalar:

- Çocukların, tuvalet, banyo gibi özel alanlarda kendi kendilerine temizlik yapabilmesi sağlanmalı, gereksiz müdahalelerden kaçınılmalıdır.
- Çocuğun odasına girerken, başkalarının da bu kurallara saygı göstererek izin istemesi sağlanmalıdır.

### İnternet ve Medyanın Rolü:

- Günümüzde çocuklar, internet ve medya aracılığıyla da mahremiyet ihlalleri ile karşılaşabilirler. Bu sebeple, ailelerin internet kullanımını denetlemesi, filtreleme programları kullanması ve çocuklarına dijital dünyada nasıl güvenli kalacaklarını öğretmeleri çok önemlidir. Çocuklar, internet yoluyla cinsellik içeren içeriklerle karşılaştıklarında bu durumu bir yetişkinle paylaşabilmelidirler.
- Mahremiyet eğitimi, çocuğun sağlıklı bir kişilik ve duygusal zeka geliştirmesi için gereklidir. Ailelerin ve öğretmenlerin, çocuklarına mahremiyet konusunda açık bir şekilde bilgi vermeleri, onları her türlü istismara karşı koruyacak en önemli adımdır. Çocukların mahremiyet sınırlarına saygı gösterilmesi, onların kendilerine olan güvenini arttırır ve sağlıklı bir gelişim süreçleri için sağlam bir temel oluşturur.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### HEDEF BELİRLEME

- Amaç, ulaşılmak istenen sonuçtur. Örneğin “iyi bir liseye gitmek, insanlara hizmet etmek” gibi. Hedef ise amacın biraz daha somutlaştırılmış halidir. Örneğin “A lisesine gitmek istiyorum, insanlara hizmet etmek için huzur evinde çalışacağım” gibi.
- Başarı için insanın hayattan ne beklediğini ve amacının ne olduğunu bilmesi gerekir. Başarılı olmanın ölçüsü belirlenen amaca ulaşabilmek, bu amaç için çalışmak, hayattan ve yaptığı işten zevk alabilmektir.
- Hedefleriniz size ait olmalı Eğer hedeflerimiz 100% bize ait değilse, yolun sonunda aslında tam da istemediğimiz bir şeye sahip olduğumuzu fark edebiliriz. İşin kötüsü, o kadar çaba ve emek hatta zamanımız da boşa gitmiş olabilir. Bu yüzden bir hedef belirlerken, öncelikli olarak o hedefin bizim istediğimiz şey olup olmadığından emin olmamız gerekiyor.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### HEDEF BELİRLEME

#### PLANLAMA

- Hedefe ulaşmak için hangi dersi ne kadar çalışacağınızı, ne zaman çalışabileceğinizi ne kadar gayret göstermeniz gerektiğini bilmelisiniz. Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için her etkinliği planlayarak yapmak gerekir.

#### KARAYI GÖREBİLMEK

- 4 Temmuz 1952 Günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Catalina Adası'ndan 30 km. Batıdaki Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğunlu ki beraberindeki tekneleri güçlkle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu. Köpek balıkları ve dondurucu soğuğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı: "Karayı görebilseydim, başarabilirdim! Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememektir."

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### MOTİVASYON

- Çalışmayı ihtiyaç olarak görme
- Hedefi düşünme ve çalışmaya motive olma
- Çalışma sonunda bir ödül belirleme
- Çalışılacak konuyu merak etme ve ilgi duyma

En yükseğe erişmek isterseniz, en  
aşağıdan başlayın.

Publilius Cyrus





# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

E-posta : [kubra.orun@tedizmir.k12.tr](mailto:kubra.orun@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 118

## İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

E-posta : [lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr)

Dahili No:155