

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Sevgili Ebeveynler,

Günümüzde teknoloji hayatımızın her alanında hızla yaygınlaşıyor. Özellikle akıllı telefonlar ve tabletler, çocukların da kolayca ulaşabileceği araçlar haline geldi. Peki, bu dokunmatik ekranlar küçük çocuklar için ne kadar faydalı ya da ne kadar zararlı olabilir?

Amerikan Psikoloji Derneği tarafından düzenlenen bir konferansta, çocuk gelişimi ve dil edinimi alanında uzman olan Dr. Roberta Golinkoff, ekranların çocuklar üzerindeki etkilerini ele aldı. Onun açıklamalarından bazı önemli noktaları sizler için derledim.

■ EKRANLAR GERÇEKTEN ZARARLI MI?

Her yeni teknolojide olduğu gibi, dokunmatik ekranlar konusunda da endişeler var. Ancak Dr. Golinkoff, meseleye "yasaklamak" yerine "doğru şekilde kullanmak" açısından yaklaşmanın daha sağlıklı olduğunu söylüyor. Ekranlar çocukların ilgisini çekecek şekilde tasarlanmış olsa da, onları eğitici birer araç haline getirmek bizim elimizde. Aynı zamanda uzmanın şu sözleri dikkat çekici: "Çocuklar geçmişte çok kitap okurken, insanlar gözleri konusunda endişeliydi. Televizyon çıktığında insanlar medeniyetin bittiğini, çocukların ekranlara yapışıp kalacağını düşündüler. Yani, her yeni teknoloji çıktığında, insanlar düdük çalıyor gibi görünüyor ve çaldıkları düdüklerin her zaman haklı olduğundan emin değilim."Golinkoff'un da belirttiği gibi, teknolojiye dair kaygılar her dönemde vardı. Ancak bu, ekranların kesinlikle zararlı olduğu anlamına gelmiyor. Önemli olan, çocukların ekranla nasıl, ne kadar ve kimle birlikte zaman geçirdiğidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

 **BİRLİKTE KULLANILAN EKRAN, YALNIZ KULLANILANDAN DAHA FAYDALI**
Araştırmalar, çocukların bir ekran içeriğini tek başına izlemek yerine bir yetişkinle birlikte izlediklerinde daha fazla şey öğrendiklerini gösteriyor. Örneğin, bir hikâyeyi birlikte okurken ebeveynin çocuğun ilgisini fark etmesi, açıklamalar yapması ve gerçek yaşamla bağlantılar kurması öğrenmeyi destekliyor.

 Örnek: "Bu köpek tıpkı büyükannenin köpeği gibi, değil mi?"

DİL GELİŞİMİ VE EKRAN KULLANIMI

Hem geleneksel kitaplar hem de elektronik kitaplar, çocuklara yeni kelimeler, cümle yapıları ve hikâye anlatımı sunar. Ancak en önemlisi, çocukların bu içeriği yetişkinlerle birlikte deneyimlemesidir. Bu etkileşimler, dil gelişimi açısından oldukça kıymetlidir.

TEKNOLOJİYİ BEBEK BAKICISI GİBİ KULLANMAYIN

Zaman zaman kısa süreliğine bir ekran desteği almak anlaşılabilir (örneğin bir restoranda), ancak ekranların çocukla bire bir ilişkinin yerini almasına izin vermemek çok önemli. Özellikle uyku öncesi rutinde, fiziksel temas, birlikte kitap okuma gibi etkileşimler duygusal gelişim açısından değerlidir.

TEKNOLOJİYLE ÖĞRENME MÜMKÜN MÜ?

Evet! Dr. Golinkoff ve ekibi, çocuklara kelime dağarcığını veya uzamsal becerileri öğretmeyi amaçlayan etkileşimli uygulamalar geliştiriyor. Eğitici içerikler, oyunlaştırılmış formatlarda sunulduğunda çocukların dikkatini çekiyor ve öğrenmelerine katkı sağlayabiliyor. Örnek olarak "Martha Speaks" ve "Octonauts" gibi programlar, dil ve hayvanlar hakkında bilgi edinmeye yönelik içerikler sunuyor.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

🎮 HAREKETLİ TEKNOLOJİLER VE FİZİKSEL ETKİNLİK

Pasif ekran izleme yerine, çocukların aktif olarak katılabildiği (örneğin Wii gibi hareket gerektiren) oyunlar, fiziksel gelişimi destekler. Hem beden sağlığına hem de dikkat sürelerine olumlu etkileri olabilir.

🔍 NEYE DİKKAT ETMELİ?

- İçerik şiddet içermemeli.
- Eğitici olmalı.
- Yetişkin eşliğinde kullanılmalı.
- Pasif izleme yerine aktif katılım teşvik edilmeli.
- Çocuğunuzla dijital dünyada karşılaşabileceği riskler hakkında konuşun. Ona, çevrimiçi ortamda karşılaştığı her şeyin gerçek olmadığını ve bazı içeriklerin zararlı olabileceğini anlatın.

Unutmayın, ekranlar hayatımızın bir parçası olabilir; önemli olan, onları çocuklarımızın gelişimine katkı sağlayacak şekilde nasıl ve ne zaman kullandığımızdır. Dijital dünya, çocuklarımıza birçok fırsat sunarken, bazı riskleri de beraberinde getiriyor. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın bu dünyada sağlıklı, bilinçli ve güvenli bir şekilde var olmalarını sağlamak için rehberlik etmeliyiz.

Sevgilerimle.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

ÇOCUKLARDA SINIRLAR VE KURALLAR

Değerli Aileler;

Çocuk gelişimi sürecinde en temel ihtiyaçlardan biri, güvenli bir çevrede büyümek ve bu çevre içerisinde sağlıklı sınırlarla desteklenmektir. Sınır koyma, çocuğun hem özerklik kazanmasını hem de sosyal normlara uyum sağlamasını mümkün kılan önemli bir ebeveynlik becerisidir. Bu bültende, gelişim psikolojisinin temel kuramları ışığında, ilkokul döneminde çocuklara sınır koymanın gelişimsel gerekliliklerini ve bu sürecin nasıl sağlıklı şekilde yapılandırılabilirliğini açıklamayı amaçlamaktadır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Sınırlar, çocukların kendilerini ve başkalarını tanımlarına, uygun davranışları öğrenmelerine, duygularını düzenlemelerine ve empati geliştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, hem bilişsel hem duygusal gelişimle yakından ilişkilidir. Özellikle Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, ilkokul dönemi çocuğu "çalışkanlık vs. aşağılık duygusu" evresindedir. Bu dönemde çocuk, başarıya ulaşma, görev tamamlama ve toplumsal rollere uyum sağlama çabasıdadır. Sınırlar, bu evrede çocuğa yön vererek özgüven gelişimine katkı sağlar.

Jean Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre ise ilkokul çocuğu, somut işlemler dönemindedir. Mantıksal düşünme becerileri gelişmekte, kuralların varlığını ve işleyişini daha iyi kavramaktadır. Bu gelişimsel özellikler, sınır koymanın yalnızca kontrol etmek değil, aynı zamanda öğretmek anlamına da geldiğini göstermektedir.

Sınırlar çocuk için dış dünyayı anlamlandırmaya yardımcı olan çerçevelerdir. Donald Winnicott'un "yeterince iyi ebeveynlik" kavramı, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ama aynı zamanda sınır koyucu bir ebeveyn tutumunun önemine işaret eder. Aşırı esnek ya da aşırı katı sınırlar, çocuğun özbenliğini olumsuz etkileyebilir. Sağlıklı sınırlar; sevgiyle, tutarlılıkla ve açıklıkla kurulan, çocuğun bireyselliğini tanıyan ama davranışlarını yönlendiren çerçevelerdir.

Bu bağlamda, sınır koyma davranışı hem çocuğun güvenlik ihtiyacını karşılar hem de kendi duygularını ve dürtülerini düzenleme becerisini geliştirir. Bu, çocuğun ilerleyen yaşlarda öz denetim geliştirmesi açısından da kritiktir.

Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı doğrultusunda düşünüldüğünde, çocuklar sınırların ne olduğunu ve neden önemli olduklarını gözlem yoluyla da öğrenir. Ebeveynin tutarlı ve model olan davranışları bu nedenle oldukça belirleyicidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

İLKOKUL DÖNEMİ ÇOCUĞUNA NASIL SINIR KOYULUR?

İlkokul çağı, 6-12 yaş arası dönemi kapsar ve çocuğun hem akademik başarıya odaklandığı hem de sosyal ilişkilerini derinleştirdiği bir evredir. Bu dönemde çocuklar, kuralları daha çok içselleştirirler; dolayısıyla sınır koyma stratejileri de buna uygun olarak yapılandırılmalıdır.

1. Açık ve Net Kurallar Belirlemek

Kurallar belirsiz olduğunda çocuk, neyin doğru neyin yanlış olduğunu kavramakta zorlanır. Kurallar açık, somut ve yaşa uygun olmalıdır. Örneğin: “Akşam 21.00’de yatakta olmalısın.” ifadesi “Geç yatma.” ifadesine göre daha anlaşılır ve uygulanabilir.

Örnek Durum:

Elif, okuldan geldikten sonra çantasını sürekli ortada bırakmakta, eşyalarını dağınık bir şekilde bırakmaktadır. Annesi, “Lütfen biraz daha düzenli ol.” demektedir ama Elif bunu tam olarak ne anlama geldiğini bilememektedir. Bunun yerine, “Okuldan geldiğinde çantanı odadaki askıya asmanı ve ödevlerini çalışma masanda yapmanı istiyorum.” şeklinde açık bir sınır koymak, Elif’in davranışını somutlaştırmasına yardımcı olur.

2. Tutarlılık

Tutarsız sınırlar çocukta kafa karışıklığına ve kuralların esnetilebileceği algısına yol açar. Aynı davranışa karşı, ebeveynin zaman zaman sert zaman zaman hoşgörülü yaklaşması, çocuğun kuralları içselleştirmesini engeller. B.F. Skinner’ın pekiştirme kuramı, davranışın tekrarlanmasının büyük ölçüde tutarlı sonuçlara bağlı olduğunu savunur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Örnek Durum:

Kerem akşam 21.00'den sonra dijital ekran kullanımının yasak olduğunu bilmektedir. Ancak bazı günler babası izin vermekte, bazı günler annesi katı davranmaktadır. Bu çelişkili tutum Kerem'in hem sınırı zorlamasına hem de ebeveynler arasında tercih yapmasına neden olur. Tutarlı bir biçimde her akşam aynı saatte ekran süresinin sonlandırılması, çocuğun kendini düzenleme becerisi geliştirmesine katkıda bulunur.

3. Sevgiyle Sınır Koymak

Sınır koyma, cezalandırma ile karıştırılmamalıdır. Sevgi dolu ve açıklayıcı bir dil kullanmak, çocuğun ebeveyni karşıt değil, rehber olarak görmesini sağlar. "Hayır" denildiğinde açıklama sunmak, çocuğun neden-sonuç ilişkilerini öğrenmesine katkıda bulunur.

Örnek Durum:

Meryem, markette istediği çikolatayı annesi almadığında ağlamaya başlar. Annesi ise sinirlenip "Ağlama! Böyle yaparsan hiçbir şey almam!" diye tepki verir. Bunun yerine "Şu an çikolata almayacağız, çünkü alışveriş listemizde yok. Ama bir dahaki alışverişte sana küçük bir sürpriz almayı düşünebiliriz." gibi bir açıklama çocuğun duygusunu küçümsemeden sınırı korumayı sağlar.

4. Alternatifler Sunmak

Çocuğun özerklik duygusuna saygı duymak, sınır koyarken alternatifler sunarak mümkündür. "Şimdi televizyonu kapatıyoruz. İstersen önce dişlerini fırçalayabilir ya da pijamanı giyebilirsin." gibi yönlendirmeler çocuğun seçme hakkını desteklerken sınırı da muhafaza eder.

Örnek Durum:

Ömer, akşam yatma saatinde bilgisayardan ayrılmak istemez. Annesi "Hemen bilgisayarı kapat!" dediğinde kriz çıkar. Bunun yerine, "Şimdi bilgisayar kapanıyor. İstersen yatmadan önce birlikte bir hikâye okuyabiliriz ya da yarın oynayacağın oyunun planını konuşabiliriz." gibi seçenekler sunmak, sınırı yumuşatarak kabul edilebilir hale getirir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

5. Sonuçlarını Gösterme

Çocuklar davranışlarının sonuçlarını görerek öğrenir. Bu noktada doğal sonuçlar ya da mantıklı sonuçlar devreye girer. Örneğin, oyuncaklarını toplamazsa ertesi gün o oyuncaklarla oynayamayacağı bilgisi, davranışa mantıklı bir sonuç iliş­tirir.

Örnek Durum:

Duru, sabah servise hazırlanmakta geç kaldığı için sık sık kahvaltıyı atlar. Annesi her sabah onu uzun süre uyandırmaya çalışır. Bu durumda doğal sonuçlar devreye sokularak şöyle denebilir: “ Saat 07.30’a kadar uyanmadığında kahvaltı etmeye vaktin kalmıyor ve bu da okulda öğlene kadar aç kalmana sebep olabilir.” Birkaç gün bu sonuç deneyimlendiğinde çocuk doğal düzenleme geliştirir.

Sınırlar Ve Duygusal Düzenleme

Çocukların sınırlar karşısındaki tepkileri, onların duygusal düzenleme becerileriyle yakından ilişkilidir. Özellikle ilkököl döneminde çocuklar, sınırlar karşısında hayal kırıklığı, öfke ya da direnç gibi tepkiler gösterebilir. John Bowlby’nin bağlanma kuramı çerçevesinde düşünüldüğünde, güvenli bağlanma ilişkisi kurmuş bir çocuk, ebeveynin sınırlarını daha kolay kabul eder. Çünkü ebeveyninin niyetinden ve sevgisinden şüphe duymaz. Bu nedenle ebeveynin, çocuğun zorlayıcı duygularını kabul eden ama davranışını düzenleyen bir tutumda olması önerilir. “Kızgın olduğunu görüyorum ama kardeşine vuramazsın.” gibi ifadeler hem duygunun kabulünü hem davranışın yönlendirilmesini sağlar.

Sınırları Esnetme Zamanı

Her çocuğun gelişimsel hızı, mizacı ve ihtiyaçları farklıdır. Dolayısıyla sınır koyarken bu bireysel farklılıkları dikkate almak gerekir. Aynı zamanda çocuk büyüdükçe bazı sınırlar esnetilebilir, sorumluluk alanları artırılabilir. Bu süreçte demokratik ebeveynlik yaklaşımı öne çıkar. Diana Baumrind’in ebeveynlik stilleri arasında en sağlıklı gelişimsel çıktılara ulaşan çocuklar, demokratik ebeveynlik tarzıyla yetişenlerdir. Bu stil; yüksek ilgi, açık iletişim ve tutarlı kurallarla karakterizedir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Okul Ve Aile Arasında Tutarlılık

İlkokul döneminde çocuğun gelişimsel desteklenmesinde okul ve ailenin tutarlılığı büyük önem taşır. Evde uygulanan sınırların okul yaşantısıyla örtüşmesi, çocuğun içselleştirdiği kuralların kalıcılığını artırır. Veli-öğretmen iş birliği, çocuğun davranışsal gelişimini yönlendirmede temel bir payda oluşturur. Ayrıca çocuğun yaşadığı sosyal çatışmaları çözümlemek adına öğretmenle düzenli iletişim, evdeki sınır uygulamalarının yeniden yapılandırılmasına da yardımcı olabilir.

Örnek Durum:

Okulda yapılan etkinliklerde öğrencilerin söz alan arkadaşı sözünü kesmeden dinleme kuralı uygulanmaktadır. Ancak evde çocuk sürekli olarak anne babasının sözünü kesmekte ve müdahale edilmemektedir. Bu tutarsızlık çocuğun davranışları genelleştirmesini engeller. Okuldaki gibi evde de konuşma sırasına saygı gösterilmesi yönünde sınır konulması, içselleştirmeyi destekler.

Sonuç olarak; sınır koymak, çocuk yetiştirmenin en temel ve aynı zamanda en hassas yönlerinden biridir. Sağlıklı sınırlar, çocuğun hem birey olma sürecinde hem de toplumla uyumlu yaşama becerilerinde yapılandırıcı rol oynar. Gelişim psikolojisi kuramları, sınır koymanın sadece bir disiplin aracı değil, çocuğun ruhsal, sosyal ve bilişsel gelişimi için vazgeçilmez bir destek unsuru olduğunu ortaya koyar.

Ebeveyn olarak, sınırları sevgiyle ve tutarlılıkla koyduğunuzda, çocuğunuzun gelecekte sağlıklı ilişkiler kuran, öz denetimi gelişmiş, empati sahibi bir birey olmasına katkı sunarsınız. Unutmayın; sınırlar, çocuğun özgürlüğünü kısıtlamaz, aksine onu yapılandırır ve güçlendirir.

Sevgi ve saygılarımızla.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

SINAV KAYGISINI YÖNETMEK

- Ortaokul dönemindeki öğrenciler için sınavlar, akademik gelişimlerinin önemli bir parçasıdır. Ancak, bu süreç bazen kaygı düzeylerini artırabilir.
- Performans göstermek istediğimiz duruma karşı duyulan ortalama bir kaygı başarıyı olumlu etkilerken “optimal seviye”nin üzerinde kalan kaygı başa çıkması oldukça güç durumlar yaratarak başarıyı olumsuz yönde etkiler. Bu optimal seviye kaygı herkes için değişiklik göstermekle birlikte kaygının olumsuz belirtilerini gördükçe/deneyimledikçe optimal seviyenin dışına çıktığımızı anlayabilir ve çeşitli kaygıyla başa çıkma stratejilerini kullanabiliriz. Bu başa çıkma sürecinde çevremizden ve özellikle ailemizden gelen sosyal destek oldukça önemlidir.
- Bu bültende sınav kaygısını tanıyabilir, çocuğunuzda bu kaygıyı fark edebileceğiniz belirtileri öğrenebilir ve çocuğunuzun başa çıkma stratejilerine nasıl destek olabileceğinize dair ipuçlarını keşfedebilirsiniz.

Sınav Kaygısı Nedir?

- Sınav kaygısı, öğrencinin sınav sırasında, sonrasında veya öncesinde aşırı endişe, korku ve stres yaşaması durumudur. Bu durum, öğrencinin sınavda gösterdiği performansı olumsuz etkileyebilir. Kaygı, öğrencinin sınavla yönelik olan inançları (düşük not alma, beklentileri karşılayamama... gibi) ile ilişkilidir ve bu kaygı, öğrencide zihinsel ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir.
- Sınav kaygısının pek çok farklı belirtisi vardır ve bu belirtiler ; Fiziksel Belirtiler (karın ağrısı, sindirim sıkıntıları, baş ağrısı, uyku bozuklukları ve iştah değişimleri...) Zihinsel Belirtiler (dikkat dağınıklığı, bellek güçlükleri, odaklanmada ve odağı sürdürmede güçlük...) Duygusal Belirtiler (endişe, korku, utanç, sinirlilik, çaresizlik...) ve Davranışsal Belirtiler (sürekli erteleme davranışları, okula gitmemek, sınav/ödev hakkında konuşmaktan kaçınmak...) olarak 4 grupta gözlemlenir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Sınav Kaygısının Nedenleri

- Her birey birbirinden çok farklı yaşamışlık ve düşünce dünyasına sahiptir. Bu şekilde değerlendirdiğimizde aslında hepimiz "Biricik" iz, yani hepimizin kaygısı, korkusu bambaşka, hepimiz bu duyguları bambaşka seviyelerde deneyimliyor ve bambaşka şekilde yorumluyoruz bu noktada öğrencilerimizin de sınav kaygıları "Biricik"tir. Bu neden ile kaygıyı deneyimleyen öğrencimiz ile açık iletişim kurarak, empati yaparak onun iç dünyasını anlamaya çalışmak kaygının kaynağını bulmak konusundaki birinci adım olacaktır.
- Bununla birlikte öğrenciler, benzer dış koşullara maruz kalmaları ve aynı gelişimsel dönemde olmaları nedeniyle birbirlerine benzer özellikler de taşımaktadır. Aşağıda, öğrenciler arasında sınav kaygısına en çok yol açan başlıklar incelenmiştir. Çocuğunuzun aktardığı bilgiler ve gözlemlerinizi doğrultusunda bu başlıkların sizin için de uygun olup olmadığını inceleyebilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

1.Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Öğrenciler, özellikle yüksek başarıya sahip olmaları beklenen kişiler, sınav sonuçları konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içine girebilirler. “Mutlaka en yüksek notu almalıyım” gibi düşünceler, öğrencilerin kendilerine olan baskılarını artırır ve kaygıyı tetikler.

2.Mükemmeliyetçilik: Bazı öğrenciler, her şeyin mükemmel olmasını ister, bu da onları iki uçlu düşünmeye ve davranmaya itebilir. Örneğin sınavda hata yapma korkusu, onları aşırı çalışmaya itebilir ve bunun sonucunda yorgunluk, tükenmişlik ve daha fazla kaygı yaratabilir veya sınavdan yüksek not alamayacaklarına inandıkları için daha azının yeterli olmayacağını düşünüp hiç çalışmayabilirler.

3.Aile Baskısı: Velilerin aşırı beklentileri veya başkalarıyla kıyaslamalar, öğrencilerde büyük bir kaygı kaynağı olabilir. “Başka çocuklar 100 alırken sen niye alamıyorsun?” gibi kıyaslamalar, öğrenciyi kendisini yetersiz hissettirebilir ve kaygıyı artırabilir.

4.Yetersiz Hazırlık: Sınavın yaklaşmasıyla öğrenciler, yeterince çalışmadıklarını ve sınavdan başarısız olabileceklerini düşünerek kaygıya kapılabilirler. Düzensiz çalışma alışkanlıkları veya son dakikada ders çalışmak, bu kaygıyı artıran önemli faktörlerdir.

5.Sınavın Aşırı Yüceltilmesi: Bazı öğrenciler, sınavın hayatlarının tek veya en önemli belirleyicisi olduğunu düşünürler. Sınavdan alınan düşük bir not, onlar için her şeyin sonu gibi algılanabilir. Bu tür aşırı baskılar, kaygıyı ciddi şekilde artırabilir.

6.Yetersizlik Hissi: Bazı öğrenciler, sınavlardan düşük notlar alma korkusuyla, kendi yeteneklerine güvensizlik duyabilirler. Özellikle daha önce başarısız olduklarında, gelecekte de aynı sonucu alacakları korkusu oluşur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Sınav Kaygısını Yönetme Yöntemleri

Sınav kaygısını yönetmek, akademik başarıyı artırmak ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek için önemlidir. Bu kaygıyı yönetmek için çeşitli stratejilerden yararlanılır. Stratejiler, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak uygulandığında, her öğrencinin kaygı düzeyini azaltmak ve akademik performansını artırmak için yardımcı olabilir. Aşağıda bu stratejilerden bazılarına ulaşabilirsiniz.

- **Düzenli Çalışma Alışkanlıklarının Geliştirilmesi:** Düzenli çalışma, öğrencilerin sınav kaygısını azaltan ve akademik başarılarını artıran temel faktörlerden biridir. Düzenli çalışma, öğrenilen bilgilerin kalıcılığını artırırken, öğrencilerin sınavlara daha fazla güvenle girmelerini sağlar. Düzenli çalışan bir öğrenci daha çok soru tarzı gördüğünden sınavlar esnasında bir sürpriz tarz ile karşılaşma ihtimali hem daha düşüktür hem de karşılaşsa dahi daha önce pek çok farklı tarz soru ile başa çıktığı için bu yeni tarzı bir "düşman" olarak nitelendirmez ve düzenli çalışmayan birine göre kendine daha çok güvenir, stresini daha iyi düzenleyerek soruyu çözer.
- **Olumlu Düşünme ve Kendine Güven:** Kaygının en büyük sebeplerinden biri, olumsuz düşünceler/inançlardır. Düşünce, duygu ve davranış arasında etkileşimsel bir ilişki vardır. Olumsuz düşünceler (örneğin, "Başarısız olacağım") kaygı ve stres gibi olumsuz duyguları tetikler, bu da olumsuz davranışlara (örneğin, kaçınma) yol açar. Düşüncelerin olumlu şekilde yeniden yapılandırılması (örneğin, "Elimden gelenin en iyisini yapabilirim"), duygusal durumu iyileştirir ve daha sağlıklı davranışları teşvik eder, böylece kaygıyı azaltır. kendine güven aşılayan ifadeler kullanmak, yani daha pozitif bir dil kullanmak önemlidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- **Sınavda Zamanı Etkili Kullanmak:** Sınav sırasında zaman kaybını önlemek, kaygıyı kontrol altına alabilir. Sorulara hızlıca odaklanmak ve doğru zamanı ayarlamak önemlidir. Her öğrenci kendi zaman stratejilerini kendine en uyan şekilde yapabilir fakat bu strateji geçmişte öğrenciye zaman kazandırmamış veya kaygı düzeyini iyice arttırmışsa aynı strateji üzerinde inatlaşmamak ve yeni yöntemlere açık olmak önemlidir. Bu becerimizi geliştirmek için zaman tutarak soru çözebilir. Ders çalışırken Pomodoro Tekniğinden yararlanabiliriz.
- **Pomodoro tekniği:** Çalışma süresini belirli zaman dilimlerine (örneğin, 25 dakika çalışma + 5 dakika ara) ayırmak, dikkat dağınıklığını azaltır ve odaklanmayı artırır..
- **Gevşeme Egzersizlerinin Uygulanması:** Gevşeme egzersizleri, fiziksel ve zihinsel gerginliği azaltarak kaygıyı yönetmek için etkili bir yöntemdir. Derin nefes alma, kas gevşetme ve görselleştirme gibi teknikler, öğrencilerin sınav öncesi ve sırasında rahatlamalarına yardımcı olabilir. Bu egzersizler, vücudun stres tepkilerini yatıştırarak kaygının azalmasına katkı sağlar.
- **Derin Nefes Alma:** Sınav öncesinde veya kaygı anlarında derin nefes almak ve nefes egzersizleri yapmak kalp atış hızını düşürür ve rahatlama sağlar.
- **Progresif Kas Gevşetme:** Kas gruplarını sırasıyla kasıp sonra gevşetmek, kas gerginliğini azaltır ve zihinsel rahatlama sağlar.
- **Görselleştirme:** Sınavda başarıyla sonuçlanan bir durumu zihinde canlandırmak, özgüven oluşturur ve kaygıyı azaltır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- **Sosyal Destek Sistemlerinin Güçlendirilmesi:** Sosyal destek, sınav kaygısını yönetme sürecinde önemli bir rol oynar. Aile üyeleri, arkadaşlar veya öğretmenler, öğrencilere duygusal destek sağlayarak kaygılarının azalmasına yardımcı olabilirler.
- Veliler, öğrencilerine duygusal destek sağlarken aşağıdaki ipuçlarından yararlanabilir:
- **Gerçekçi Beklentiler:** Çocuğunuzdan gerçekçi hedefler belirlemesini isteyin “her daim en iyi notları almak” yerine “ elinden gelenin en iyisini yapmak ” gibi beklentiler kaygıyı azaltacaktır.
- **Destekleyici Tutum:** Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olun ve onu cesaretlendirin. Başarıyı sadece sınav sonuçlarına dayandırmayın. Başarılı veya başarısız kelimelerinden çok “çaba” kelimesi gibi emeğini vurgulayan kelimeler tercih edin mesela “ gayretinin karşılığını aldığın bir sınav olmuş, tebrikler”, “harcadığın çaba sınavına yansımamış, bu konuda gelişebilirsin”.
- **Kıyaslamalardan Kaçınma:** Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının bu durum; kişinin kendi değerini ve başarısını dışsal, kontrol edilemeyen faktörlere dayandırmasına yol açar. Kişi, başkalarının başarılarını referans alarak kendisini sürekli yetersiz hissedebilir ve bu da özgüven kaybına, kaygıya ve stresin artmasına neden olabilir. Ayrıca, başkalarıyla kıyas yapıldığında başarı, bireysel hedeflerden ziyade dışsal başarı göstergelerine odaklanır, bu da kişisel tatmin ve duygusal dengeyi olumsuz yönde etkiler. Bu tür kıyaslar, kişinin gerçek potansiyelini görmesini engeller ve başarıyı yalnızca başkalarının başarılarıyla ölçmesine sebep olur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- **Rutin Oluşturma:** Çocuğunuzun düzenli uyku, dengeli beslenme ve yeterli dinlenme rutinleri oluşturmaya destek olun.
- **Profesyonel Destek:** Kaygı düzeyi yüksekse veya bu konuda dışarıdan bir destekle daha etkili sonuç alabileceğimize inanıyorsanız, uzman yardımı almayı da değerlendirebilirsiniz okulunuz rehber öğretmeninden veya bir psikologdan destek talep edebilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

YKS Velilerine Son Ay İçin Öneriler

Değerli Veliler,

YKS'ye sadece öğrenciler değil, aynı zamanda sizler de emek ve sabırla hazırlanıyorsunuz. Bu önemli sınav öncesinde çocuğunuzun yaşadığı kaygı, yorgunluk ve duygusal iniş çıkışlar gayet doğaldır. Son bir ay, öğrenciler için hem fiziksel hem de zihinsel olarak toparlanma sürecidir. Bu süreçte sizlerin yaklaşımı, sınav sürecinin daha sağlıklı ve huzurlu geçmesini sağlayabilir. İşte son ay için dikkat etmeniz gereken bazı öneriler:

1. Duygusal Destek Her Şeydir

Bu dönemde çocuğunuzun en çok ihtiyacı olan şey, anlayış ve koşulsuz sevgidir. Sınav sonucu ne olursa olsun onun değerli olduğunu hissettirmelisiniz. Kendisini yalnız hissetmesine izin vermeyin. “Senin yanındayız”, “Elinden geleni yapman yeterli” gibi destekleyici cümlelerle moral verin. Kaygılandığında onu yargılamadan dinleyin. Sadece dinlemek bile, çoğu zaman çözümün kendisidir.

2. Eleştiriden ve Kıyaslamadan Kaçın

Bu dönemde yapılan olumsuz yorumlar, öğrencinin moralini hızla bozabilir. “Daha fazla çalışmalısın”, “X kişi günde 10 saat çalışıyor” gibi sözlerden kaçın. Her öğrencinin öğrenme tarzı, kapasitesi ve psikolojik durumu farklıdır. Kendi çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamak yerine, onun kişisel gelişimine odaklanın.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

3. Sağlıklı Rutinleri Teşvik Edin

Uyku: Günde en az 7-8 saat uyumasını sağlayın. Gece geç saatlere kadar çalışmak, verimi düşürür.

Beslenme: Fast food ve ağır yiyeceklerden uzak durulmalı. Hafif, dengeli, protein ve vitamin açısından zengin gıdalar önerilmelidir.

Egzersiz: Günde 20-30 dakikalık yürüyüşler veya hafif egzersizler hem fiziksel hem de ruhsal açıdan rahatlatıcı olur.

Özellikle son 2 hafta sınav saatine paralel bu rutileri oluşturmayı desteklemek önemli

4. Çalışma Ortamını Destekleyin

Sessiz, düzenli ve dikkat dağınık unsurlardan arınmış bir çalışma alanı oluşturun.

Gerekirse kısa molalarda birlikte vakit geçirin ama ders çalışma saatlerine saygı duyun.

5. Kısa Aralıklarla Motivasyon Sağlayın

Küçük başarılarını takdir edin. “Bugün gerçekten çok iyi odaklandın” gibi olumlu geri bildirimler motivasyonu artırır.

Mola saatlerinde sevdiği şeyleri yapmasına izin verin: Sevdiği bir dizi bölümü, kısa bir yürüyüş ya da arkadaşlarıyla kısa bir sohbet iyi gelebilir.

Motivasyon kaybı yaşadığında onu yeniden yönlendirin, ama baskı kurmadan yapın.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

6. Sınavla İlgili Konuşmaları Dengeleyin

Sınavdan sürekli bahsetmek, kaygıyı artırabilir. Gündelik konuşmalarınızı sınav dışındaki konularla da çeşitlendirin.

Ancak sınavla ilgili konuşma ihtiyacı duyduğunda, ona alan açın ve yapıcı bir dille yönlendirin.

Özellikle sınava yakın tanıdık yakınlarınızın telefon ile yaptıkları iy niyetli aramalarına inır koymaya çalışın.

7. Sınav Günü Yaklaştıkça Prova ve Hazırlık

Sınav sabahı ne giyecek, kahvaltıda ne yiyecek gibi küçük detayları önceden birlikte planlayın. Bu, sınav günü stresini azaltır.

Sınav yerine nasıl gidileceği, kaçta çıkılacağı gibi lojistik detayları önceden belirleyin. Bu da öğrencinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

Kiminle gitmek istediğini sormanız da destekleyici olacaktır.

8. Sonuç Ne Olursa Olsun Yanlarında Olduğunuzu Hissettirin

Sınavdan sonra öğrencinizin ihtiyacı olan ilk şey, güvenli bir ortam ve anlayıştır. Sonucun değil, sürecin değerli olduğunu hatırlatın.

Sınav sadece bir basamaktır; hayatın tamamı değildir. Bu bilinci hem kendinize hem çocuğunuza sık sık hatırlatın.

Bu son ayda en büyük gücünüz; sabrınız, anlayışınız ve sevginizdir. Unutmayın, sağlıklı bir psikolojiyle girilen sınav, en büyük hazırlıktır.

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