

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Her yeni eğitim yılı, çocuklarımızın okula uyum sağlamasıyla birlikte sınıf ortamında düzenin kurulması ve kuralların belirlenmesi sürecini beraberinde getirir. Aslında bu süreç yalnızca okula özgü değildir; çocuklar girdiği her yeni ortamda önce alışır, ardından o ortamın sınırlarını ve gerekliliklerini keşfeder. Bu da gelişimin doğal bir parçasıdır.

Çocuklar dünyaya geldiklerinde yaşamın kurallarını bilmezler; sınırları deneyerek, hata yaparak ve biz yetişkinlerin rehberliğiyle öğrenirler. Bizim için sıradan olan pek çok kural, onlar için yeni, karmaşık ve bazen de zorlayıcı olabilir. İşte bu nedenle kuralları, çocukların hayatını zorlaştıran yasaklar gibi değil; güvenliği sağlayan, yaşamı kolaylaştıran ve gelişimlerini destekleyen yol göstericiler olarak sunmamız çok önemlidir.

Kuralların çocuklar için en önemli yararı güvenlik sağlamalarıdır. Bir evin etrafını saran duvarlar nasıl ki hapsedici, özgürlüğü kısıtlayıcı değil aksine koruyucu bir işlev görüyorsa, çocukların hayatındaki kurallar da onları olası tehlikelerden korur. Bir çocuğun, trafikte kırmızı ışıkta durmayı öğrenmesi yalnızca kurala uymak değil, aynı zamanda kendini koruması anlamına gelir. Aynı şekilde, başkasına zarar vermemek ya da tehlikeli bir davranıştan uzak durmak gibi temel sınırlamalar, çocuğun hem kendisinin hem de çevresindekilerin güvenliğini garanti altına alır.

Güvenliğin yanı sıra, kurallar çocuklara düzen kazandırır. Günlük yaşamda öngörülebilir bir çerçeve, çocuk için büyük bir rahatlık kaynağıdır. Yemek saatlerinin, uyku zamanlarının ya da oyun süresinin belli olması, çocuğun gününü anlamlandırmasına yardımcı olur. Düzen, çocuğa yalnızca zaman yönetimini değil, aynı zamanda yaşamın belirli bir akış içinde sürdüğünü de öğretir. Belirsizliğin kaygı doğurduğu bir dünyada, kuralların sunduğu düzen çocuk için güven verici bir limandır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Kurallar aynı zamanda çocukların **sosyal beceriler** kazanmasını destekler. Arkadaş grubuyla oynarken sıraya girmeyi, paylaşmayı, başkasının hakkına saygı göstermeyi öğrenmek, hayır diyebilmek yalnızca kişisel gelişim değil, toplumsal uyum açısından da hayati bir beceridir. Sosyal ilişkilerde temel değerlerin öğrenilmesi, sınıf ortamında huzurun sağlanması ve çocukların kendilerini kabul edilmiş hissetmeleri, çoğu zaman basit ama kararlı kurallarla mümkündür.

Kuralların çocuklara yalnızca düzen kazandırmadığını, aynı zamanda **sorumluluk bilincini** geliştirdiğini de unutmamak gerekir. Bir görevi tamamlamak, oyuncaklarını toplamak, eşyalarına sahip çıkmak ya da bir anlaşmaya uymak gibi küçük adımlar, ileride karşılaşacakları daha büyük sorumlulukların temelini oluşturur. Çocuk, sınırları tanıdıkça kendi davranışlarını yönetmeyi öğrenir ve bu süreç özdenetim becerisinin gelişmesine katkı sağlar. “Ama daha çok küçükler, elbet bir gün öğrenirler” diye düşünebilirsiniz. Bu düşünceye hak vermek mümkün olsa da bilimsel olarak biliyoruz ki, özdenetim ve sorumluluk gibi beceriler erken yaşlarda temellenir ve zamanla güçlenir. Tıpkı kaslarımızın küçük yaşlardan itibaren egzersizle gelişmesi gibi, çocukların da bu becerileri adım adım deneyimleyerek büyümesi gerekir. Yani ileride ağır sorumlulukları üstlenebilmek için bugünden küçük ama düzenli alıştırmalar yapmaları çok kıymetlidir.

Elbette kuralların işe yarar olabilmesi için onların sayıca çok fazla olmaması gerekir. Fazla kural çocuğu bunaltır, aklını karıştırır ve öğrenme isteğini zayıflatır. Bunun yerine, az sayıda, net, anlaşılır ve yaşa uygun kurallar koymak çok daha etkilidir. Çocuk için kısa ve açık ifadeler, günlük yaşamda uygulanabilir ve kolayca hatırlanabilir sınırlar anlamına gelir. Burada en önemli noktalardan biri de yetişkinin tutarlılığıdır. Kuralların bazen geçerli, bazen geçersiz olduğu bir ortamda çocuk kafası karışmış ve güvensiz hisseder. Tutarlılık ise güven inşa eder.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

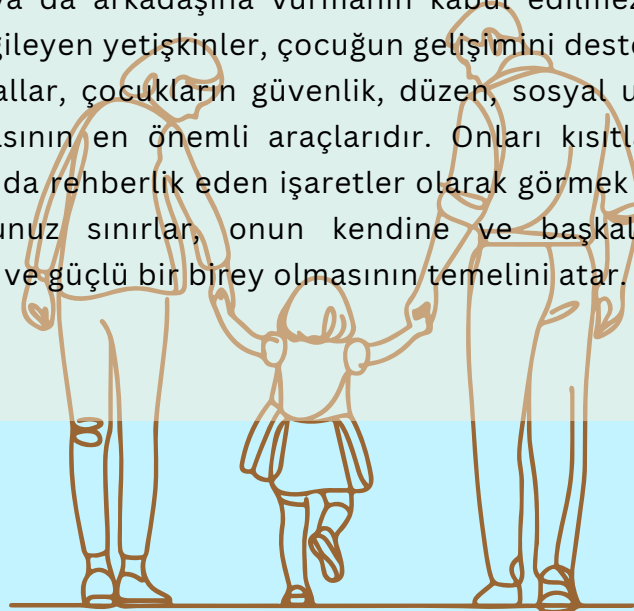
Anaokulu

Kuralların çocuğa aktarılma biçiminde anne-baba tutumu belirleyici bir rol oynar. Son yıllarda çocuk merkezli yaklaşımlar kimi zaman yanlış yorumlanarak “sınırsız özgürlük” ile karıştırılabiliyor. Oysa çocuklara sınırsız alan tanımak, onların daha mutlu ve özgür olmasını değil, çoğu zaman daha kaygılı ve huzursuz olmalarını beraberinde getirir. Çünkü çocuk kendisini yönlendirecek, güvenilir bir yetişkine ihtiyaç duyar. Anne-babanın kararlı, sevgi dolu ve empatik bir dil kullanarak sınır koyması, çocuğa “yalnız değilsin, ben seni koruyorum” mesajını verir. Bu mesaj, çocuğun hem içsel güvenliğini hem de dış dünyaya olan bağlılığını güçlendirir.

Bütün bu sürecin sağlıklı işleyebilmesi için ev ve okul arasındaki tutarlılık çok önemlidir. Çocuk, evde ve okulda farklı kurallarla karşılaştığında hangisinin doğru olduğunu bilemez ve kafa karışıklığı yaşar. Oysa benzer kuralların hem evde hem okulda uygulanması, öğrenmenin hızlanmasına ve kalıcı hale gelmesine katkı sağlar. Oyuncakların oyun bitiminde toplanması, ekran süresinin sınırlandırılması ya da arkadaşına vurmanın kabul edilmez olduğu konusunda aynı yaklaşım sergileyen yetişkinler, çocuğun gelişimini destekler.

Sonuç olarak kurallar, çocukların güvenlik, düzen, sosyal uyum, sorumluluk ve özgüven kazanmasının en önemli araçlarıdır. Onları kısıtlayan engeller değil, yaşam yolculuğunda rehberlik eden işaretler olarak görmek gerekir. Çocuğunuza sevgiyle koyduğunuz sınırlar, onun kendine ve başkalarına saygı duyan, sorumluluk sahibi ve güçlü bir birey olmasının temelini atar.

Sevgilerimle,



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Yeni Okul Dönemi, Okula Uyum, Kurallar ve Sınırlar

Değerli Velilerimiz,

Okulumuzda ilk haftalar boyunca her sınıf düzeyinde hem sınıf öğretmenleri tarafından hem de Rehber Öğretmenimiz ve Müdür Yardımcımız tarafından okul ve sınıf kuralları ile ilgili birçok etkinlik ve çalışma yapılmıştır. Çocuklarımız, bu etkinlikler sayesinde okul ortamını daha iyi tanıma, arkadaşlarıyla iletişim kurma ve kuralları deneyimleyerek öğrenme fırsatı bulmuştur.

Çocuklarımızın ilkokul süreci, gelişimsel açıdan çok önemli bir döneme denk gelmektedir. Bu süreçte çocuklar, aile ortamından okul ortamına geçiş yaparken uyum sürecinden geçerler. Okul uyumu, sadece 1.sınıfa başlarken değil, her Eylül ayında uzun yaz tatili sonrası öğrencilerin okula tekrar başlamalarıyla gündeme gelir.

Okula uyum öğrencinin duygusal, sosyal ve akademik açıdan kendini güvende hissetmesi ve öğrenmeye hazır hale gelmesi anlamına gelir. Bu noktada hem okulun hem de ailenin iş birliği oldukça önemlidir.

Okula Uyum Sürecini Yönetmek

Eylül ayında çocuklar okulların açılmasıyla, sınıfa yeni katılan arkadaşlarıyla yeni arkadaşlık ilişkileri kurar, öğretmeniyle bağ geliştirir ve grup içinde kendini ifade etmeyi öğrenir. Bu süreçte bazı çocuklar daha hızlı uyum sağlarken bazıları kaygı, isteksizlik veya ayrılma güçlüğü yaşayabilir.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak, bu dönemde öğrencilerimizin ihtiyaçlarını takip eder, gerekli durumlarda bireysel görüşmeler yapar ve velilerimizle iş birliği yaparak destekleyici çalışmalar yürütürüz.

Siz ebeveynlerin yapacağı en önemli şey, çocuğunuza güven vermek, okula ve öğretmenlerin tecrübesine güvenmek, sabırlı olmak ve sürece olumlu yaklaşımdır.

Unutmayın, her çocuğun uyum süreci farklıdır. Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamak yerine onun küçük adımlarını takdir etmek motivasyonunu artırır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kurallar neden vardır? Okul ve Sınıf Kuralları

Okul ortamında sınıf kuralları, öğrencilerin güvenli, düzenli ve sağlıklı bir öğrenme ortamında bulunmalarını sağlar. Çocukların sosyal-duygusal gelişiminde kuralların yeri büyüktür. Çünkü kurallar:

- Sorumluluk bilincini geliştirir.
- Başkalarının haklarına saygı duymayı öğretir.
- Davranışların sınırlarını belirleyerek güven hissi yaratır.
- Psikolojik danışma literatüründe kurallar, çocuklara "sınırlar" koymanın bir yolu olarak tanımlanır. Sınırlar, hem özgürlüğü hem de güvenliği bir arada sunar. Çocuk, hangi davranışın kabul edilebilir, hangisinin ise kabul edilemez olduğunu öğrenir.
- TED İzmir Koleji olarak okulumuzda ve sınıflarımızda uygulanan kurallar, öğrencilerimizin katılımıyla belirlenir ve görselleştirilerek sınıflarımızda herkesin görebileceği bir köşede sergilenir. Böylece öğrencilerimiz, aidiyet ve sorumluluk duygusu kazanır.

Evde Kurallar ve Sınırlar

Okul kuralları kadar ev içi kurallar da çocuğun gelişiminde önemlidir. Çocuk, aile ortamında kazandığı davranış kalıplarını okulda da sürdürür. Evde kuralların olmaması ya da tutarsız uygulanması, okulda davranış sorunlarına yol açabilir.

- Evde ekran süresi sınırı yoksa → Çocuk okulda ders sırasında dikkatini toplamakta zorlanabilir, sürekli “telefon/tablet” isteyebilir.
- Evde uyku saatine dikkat edilmiyorsa → Çocuk okula yorgun gelir, derse katılmak istemez, uyuklar veya hırçın tavırlar gösterebilir.
- Evde “hayır” sözü tutarlı değilse (bazen izin verilir bazen yasaklanıyorsa) → Bazen televizyon izlemek serbest, bazen yasak; net bir sınır yok.
- Okulda da öğretmen “şimdi defterimizi açalım” dediğinde kurala uymak istemez, “Ama dün yazmıştık” gibi itirazlar eder. Okulda da kuralları pazarlık konusu yapar, öğretmenin koyduğu kuralları sorgular ya da uymakta zorlanır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

- Evde saygılı iletişim kuralı yoksa → Çocuk okulda arkadaşlarıyla kavga edebilir, öğretmene karşı sözlü saygısızlık yapabilir.
- Evde sorumluluk verilmezse → Çocuk ödevlerini yapmaz, eşyalarını takip edemez, çantasını düzenlemez, sürekli başkasından yardım bekleyebilir.
- Evde kural yoksa ya da esnetiliyorsa → Evde çocuk istediği saatte yatıyor. Okulda derste uykulu, dikkati dağınık ve ödevlerini tamamlamada isteksiz olur.
- Evde otorite yoksa → Çocuk evde sözünü geçiriyor, her isteği yapıyor. Okulda da öğretmenin uyarılarını dikkate almayabilir, arkadaşlarına liderlik edip kuralları hiçe sayabilir.
- Evde sert tepkiler veriliyorsa → Küçük hatalarda hemen kızılan bir ortamda büyüyen çocuk, kuralları öğrenmek yerine korku geliştirir.
- 🟡 Okulda da arkadaşlarına bağırabilir, öfke patlamaları yaşayabilir.

Özetleyecek olursak; evde net ve tutarlı kuralların olmaması, çocuğun okulda dikkat dağınıklığı, karşıt gelme, sorumluluk almada zorluk, öfke kontrolü sorunları yaşamasına neden olabilir. Evde sınırlar ve kuralların olması, çocuğun okul ortamındaki kuralları daha kolay kabul etmesini ve içselleştirmesini sağlar.

Ev ortamında dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Tutarlılık: Kurallar anne-baba tarafından ortak uygulanmalıdır. Bir ebeveynin 'Hayır' dediği isteğe, diğer ebeveynin 'Evet' demesi çocuğun kişilik gelişiminin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir.
- Açıklık: Çocuğa kuralın nedeni yaşına uygun şekilde açıklanmalıdır. Sınıflarda yapılan çalışmalarda 'Kurallar neden var?', 'Kurallar olmazsa ne olur?' beyin fırtınasına çocuklarımızdan mantıklı, farkındalığı yüksek cevaplar aldık, sizler de evde benzer konuşmalar yapabilirsiniz.
- Model Olma: Ebeveynlerin kurallara uyması, çocuk için güçlü bir örnektir. Bir ailede "yemekten önce eller yıkanır" kuralı olsun. Eğer anne-baba sofraya oturmadan önce ellerini yıkıyorsa, çocuk da bunu doğal olarak benimser ve kuralı uygulamaya başlar. Ama ebeveynlerden biri hiç el yıkamadan sofraya oturursa, çocuk bu kuralı önemsememeye başlayabilir. Yani çocuk, söylenenden çok gördüğünü taklit eder.
- Pozitif Disiplin: Olumlu davranışlar takdir edilmeli, olumsuz davranışlar sakın bir şekilde ele alınmalıdır. Çocuk oyuncaklarını topluyor. Anne-baba: "Oyuncaklarını toplaman odanın çok düzenli görünmesini sağladı, aferin sana!" Çocuk, düzenli olmanın takdir edildiğini görür.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Evde konulabilecek bazı kurallara örnekler:

- Belirli bir uyku ve yemek saati düzeni.
- Teknoloji kullanımında süre sınırı.(Okul döneminde mutlaka olmalı.)
- Sorumluluk paylaşımı (odasını-yatağını toplama, oyuncak düzenleme, evcil hayvanların beslenme sorumluluğu, yemek masasının kurulması-toplanması, çamaşır asma-toplama, kıyafetlerini dolaba-çekmeceye yerleştirme, gibi).
- Saygılı iletişim kurma.(Nezaket-empati sözcükleri, iletişimde tavır ve üslup)
- Sonuç olarak
- Okula uyum süreci, çocukların yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu süreçte okul ve evde tutarlı kuralların olması, çocuğun güven duygusunu artırır ve sosyal becerilerini geliştirir. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak siz değerli velilerimizle birlikte hareket ederek öğrencilerimizin sağlıklı, mutlu ve başarılı bir eğitim hayatı sürdürmelerini amaçlıyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Değerli Velimiz,

Çocuklarımızın büyüme ve gelişme süreci yalnızca akademik kazanımlarla sınırlı değildir. Onların ruhsal, duygusal ve sosyal açıdan da sağlıklı bireyler olarak gelişmeleri, gelecekte karşılaştıkları yaşam zorluklarıyla başa çıkabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Okul çağındaki çocukların davranışları, yalnızca dış çevreye verilen tepkiler değil; aynı zamanda iç dünyalarında yaşadıkları duygu ve düşüncelerin birer yansımasıdır. Bu nedenle çocuklarımızın sergilediği olumlu ya da olumsuz davranışların arka planını anlayabilmek için duygu ve düşünce yapılarını tanımak gerekir.

Duygular, Düşünceler ve Davranışlar: Ayrılmaz Bir Üçlü

Her bireyin davranışları, yaşadığı duygu ve düşündüğü şeylerle yakından ilişkilidir. Özellikle gelişim çağındaki öğrencilerde bu etkileşim daha belirgin şekilde gözlemlenir. Örneğin;

- "Bu sınavda başarısız olacağım." gibi bir olumsuz düşünce,
- "Kaygı" ya da "korku" gibi bir duyguyu tetikler,
- Sonuç olarak ders çalışmayı bırakma, sınavdan kaçma veya öğretmene karşı isteksizlik gibi davranışlar ortaya çıkabilir.

Bu üçlü yapı (düşünce-duygu-davranış), öğrencilerimizin okul yaşantısını doğrudan etkiler. Bu nedenle çocuklarımıza yalnızca "doğru davranmayı" öğretmek yeterli değildir. Aynı zamanda onların olaylara bakış açılarını şekillendirmek, sağlıklı düşünceler geliştirmelerini desteklemek de gereklidir.

Olumsuz, katı, abartılı veya gerçekçi olmayan düşünceler; çocukların kaygı, öfke, kırgınlık gibi duyguları yoğun yaşamalarına sebep olabilir. Bu duygular ise okul ortamında uyumsuzluk, kurallara uymama, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşama gibi sonuçlar doğurabilir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Kurallar Neden Gereklidir?

Okul ve sınıf kuralları; öğrencilerimizin güvenli, saygılı, düzenli ve sağlıklı bir öğrenme ortamında bulunmalarını sağlamak için vardır. Ancak kurallar yalnızca dışsal disiplin unsurları olarak görülmemelidir. Doğru anlatıldığında ve içselleştirildiğinde, kurallar;

- Sorumluluk duygusunu geliştirir,
- Sınır koyma ve kendini denetleme becerisi kazandırır,
- Başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretir,
- Toplumsal yaşama hazırlık sağlar.

Ancak çocuklar bu kurallara her zaman kolayca uyum sağlayamayabilirler. Bu noktada devreye yine duygu-düşünce-davranış üçlüsü girer. Kurallara uymakta zorlanan bir çocuğun, aslında duygusal bir zorlanma ya da yanlış bir düşünce kalıbı içinde olduğu görülür. Örneğin; “Bu derse çalışsam bile yapamam.” gibi bir düşünce, öğrencinin ders esnasında kurallara karşı isteksiz davranmasına yol açabilir.

Aile – Okul İş Birliği Neden Önemlidir?

Çocukların duygusal ve davranışsal gelişimi sadece okulda değil, evde de desteklenmelidir. Kuralların hem evde hem okulda tutarlı şekilde uygulanması, çocukların içselleştirme sürecini kolaylaştırır. Aynı şekilde çocuğun duygu ve düşüncelerine duyarlı yaklaşmak, onları anlamaya çalışmak ve empati kurmak da sürecin önemli bir parçasıdır.

Siz değerli velilerimizin;

- Çocuğunuzun davranışları arkasında yatan duygu ve düşünceleri fark etmeye çalışmanız,
 - Onunla açık iletişim kurmanız,
 - Evde de sınırlara ve kurallara önem vermeniz,
 - Yaşadığı sorunlar karşısında yargılayıcı değil, destekleyici bir tutum sergilemeniz,
- çocuğunuzun gelişimini olumlu yönde destekleyecektir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Kıymetli Velimiz,

Eğitim yolculuğunda çocuklarımızın başarıya ulaşmaları için verimli ders çalışma alışkanlıkları geliştirmeleri hayati önem taşımaktadır. Bu bültende, öğrencilerin etkili çalışma alışkanlıkları kazanmalarına nasıl yardımcı olabileceğinizi ve bu süreçte nasıl destek sağlayabileceğinizi ele alacağız.

Ev mi Yuva mı? Bazı öneriler:

Sürekli televizyonun açık olduğu, ellerden telefonun tabletin düşmediği, bağırarak, kaba sözlerle konuşulan, herkesin odasına çekildiği evlerdeki ortam normal değil. Bu tarif ettiğim toplumun genelindeki ev hali olduğundan 'normalmiş' gibi gelebilir ama bu anormaldir. Yüz yüze, göz göze, içten, sakın, saygılı, sevginin hissedildiği, güler yüzlü, kibar ve temiz kelimelerle iletişim kurulan bir ev, evden fazlasıdır. Orası yuvadır. O yuvada insanlar yine TV izler, oyun oynar, sosyal medyasını takip eder ama ölçülü olurlar.

Ama biliyoruz ki bunun için emek veren yetişkinlerin sayısı az olduğundan, o yetişkinlerin hanesinde yetişen çocuklar okulda, hayatta zorlanıyor. Zorlanıyor çünkü başarılı okul yaşantısı için gereken iyi bir dinleyici olmak, okuduğunu anlamak, dikkat süresinin uzun olması, sebatla çalışmaya devam etmek, kurallara uymak, yönergeleri takip edebilmek, düzenli ders çalışmak, ödevleri yapmak, zamanı etkili kullanmak gibi özellikler az evvel tasvirini yaptığımız evlerde yetişen çocuklar için çok ama çok zor oluyor.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Nedir?

Verimli ders çalışma, öğrencinin zamanını en iyi şekilde kullanarak, hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacak yöntemler uygulamasıdır. Bu alışkanlıklar sayesinde öğrenciler, sadece daha az zamanda daha çok bilgi öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda kendine güvenleri ve motivasyonları da artar. Veli Olarak Destekleyici Rolünüz Önemli Çocuklarımızın bu alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olmak için neler yapabiliriz? İşte sizler için öneriler:

- Planlı ve Düzenli Çalışma: Öğrencinin belirli bir program dâhilinde çalışması, başarıyı artıran en önemli etkenlerden biridir. Planlı çalışmak, hem zamanı verimli kullanmayı sağlar hem de öğrencinin derse olan ilgisini artırır.
- Kısa ve Düzenli Molalar: Uzun süreli aralıksız çalışmak yerine, kısa aralar vermek, öğrencinin motivasyonunu ve dikkatini yüksek tutar.
- Ödev Yapma Alışkanlığı: Ödevler, öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi için önemlidir. Düzenli olarak ödev yapma alışkanlığı geliştiren öğrenciler, derste öğrendiklerini daha iyi kavrar ve sınavlara daha iyi hazırlanır.
- Derse Hazırlıklı Gelme: Öğrencinin derslere ön hazırlık yaparak gelmesi, derse aktif katılımını artırır ve konuları daha iyi anlamasını sağlar. Okulda işlenecek konuları önceden gözden geçirme, öğrencinin ders sırasında daha bilinçli olmasına yardımcı olur.
- Çalışma Ortamının Düzenli Olması: Öğrencinin çalıştığı alanın düzenli ve temiz olması, dikkatin dağılmasını önler ve konsantrasyonunu artırır. Gereksiz eşyaların bulunmadığı, iyi aydınlatılmış ve sessiz bir ortam, ders çalışma verimliliğini doğrudan etkiler.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Aktif Katılım: Sadece dersleri dinlemek yeterli değildir. Öğrencinin derslere aktif olarak katılması, sorular sorması ve not alması, bilgiyi daha kalıcı hale getirir. **Hedef Belirleme:** Kısa ve uzun vadeli hedefler koymak, öğrencinin çalışma sürecinde yönünü belirlemesine yardımcı olur.

- Düzenli ve Rahat Bir Çalışma Ortamı Sağlayın** Çocuğunuzun ders çalışırken dikkati dağılmamalıdır. Gürültüsüz, düzenli ve yeterince aydınlatılmış bir çalışma ortamı oluşturmak, verimliliği artıran unsurlardandır. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu ders araç ve gereçlerini eksiksiz olarak sağlamaya özen gösterin.

- Çalışma Planı Hazırlamasına Yardımcı Olun** Bir çalışma programı hazırlaması için çocuğunuza rehberlik edin. Programda ders çalışma süreleri kadar, dinlenme araları ve sosyal aktiviteler de yer almalıdır. Bu denge, öğrencinin motivasyonunu koruyarak daha verimli çalışmasını sağlar.

- Destekleyici ve Motive Edici Olun** Ders çalışma sürecinde çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirin. Sık sık başarısını takdir edin ve küçük hedefler belirleyerek motive olunmasına yardımcı olun. Ancak, aşırı baskıdan kaçının; çocuğunuzun ders çalışmayı bir zorunluluk değil, bir sorumluluk olarak görmesini sağlayın.

- Olumsuz Düşünceleri Gidermelerine Yardımcı Olun** Öğrenciler bazen dersler konusunda kaygı duyabilir veya yetersiz hissedebilir. Bu gibi durumlarda onlara, her problemin bir çözümü olduğunu ve başarısızlıkların öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu hatırlatın. Destekleyici ve anlayışlı bir tutum sergileyin.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma, bir bireyin kendi yaşamı, ilişkileri ve çevresiyle olan etkileşimlerinde belirli kurallar, limitler ve beklentiler oluşturma sürecidir. Bu, bireyin kendisini koruması, ihtiyaçlarını karşılaması ve başkalarının haklarına saygı göstermesi için gereklidir.

Çizdiğimiz sınırlarla çevremize hangi durum ve davranışları kabul edip hangilerini etmediğimize yönelik mesajlar veririz. Sınırlarınız birinin size ne kadar yaklaşabileceğini ifade etme biçiminizdir.

Sınırlar kim olduğumuzu ve kim olacağımızı belirler. (Henry Claud)

SINIR TÜRLERİ

Kişisel Sınırlar:

Özel ve mahrem alanımızla ilgili neyi ne kadar paylaşmak istediğimizi kapsar. Sosyal ortamlarda kendi özel alanımızın korunması Diğer insanların özeline saygı duyulması

Duygusal Sınırlar:

Duygularımızı ve duygusal ihtiyaçlarımızı ne zaman ve nasıl ifade edeceğimiz Diğer insanların duygularına empati gösterebilme Başkaları tarafından uygulanan duygusal manipölasyondan korunma (Bashkaları için kendi duygularımızı suçlamamak)

Sosyal Sınırlar:

Sosyal etkinlik, aktivite veya sosyal gruplara katılıp katılmama ile ilgili kararları kapsar. Daha önce 'Kirpi Mesafesi'ni duydunuz mu?

Soğuk bir günde karşılaşan bir grup kirpi ısınabilmek için birbirlerine sokulur ama dikenleri birbirine batar. Birbirinden ayrıldıklarındaysa soğuktan rahatsız olurlar. İleri geri hareket ederek sonunda dikenlerini batırmadan birbirlerini ısıtabilecekleri en uygun uzaklığı bulurlar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Maddi Sınırlar:

Maddi olanaklarımızı nasıl kullandığımızı ve diğer insanlarla paylaşma kararımızla ilgilidir.

Para alma-verme sınırı vb.

Zamanla İlgili Sınırlar:

Zamanımızı nasıl planlayıp değerlendirmek istediğimizi kapsar: Öncelik ve isteklerimizi belirlemekle ilgilidir

Sanal Ortamlarda Sınırlar:

Kişisel sosyal medya hesaplarının güvenlik ve gizliliğini sağlama İnternette edinilen bilgilerin doğruluğunu, kaynağını kontrol etme Barındırdığı risklere karşı (dolandırılma, siber zorbalığa maruz kalma vb.) gerekli önlemleri alma

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ?

- Sınırlar bizim kim olduğumuzu ve olmadığımızı belirler. Sınırlarımızı belirlemek kendi hak ve değerlerimizi korumamıza yardımcı olur.
- Sınırlar istek ve ihtiyaçlarımızın farkında olarak zamanımızı ve enerjimizi daha verimli kullanmamıza katkı sunar. Kendi istek ve ihtiyaçlarımızı önemseyişimiz gösterir. Bu da kendimize verdiğimiz değeri ve öz saygımızı artırır.
- Sağlıklı ve net olarak çizilen sınırlar sürdürülebilir ilişkiler oluşturabilmek için ön koşuldur. Karşılıklı saygı ve anlayışı temel alan sınırlar o ilişkilerin sürdürülebilir olmasını sağlar.
- Sınırlar diğer insanlarla olan ilişkilerimizde zarar görme ve istemediğimiz olaylar yaşama ihtimalimizi azaltır. Bizi manipülasyonlara karşı korur. Sağlıklı sınırlar koymak diğer insanların bizi kendi çıkarları için kullanmasını engeller.
- Sınır koymak hayatımızın içine neleri kabul edip sorumluluğunu alacağımız nelerin sorumluluğunu almayacağımız kararını da içerir. Bu da bizim istediğimiz alanlarda daha başarılı olmamıza katkı sunar.
- Sınırlarımızı belirlerken kendi değerimizi, istek ve ihtiyaçlarımızı daha iyi fark ederiz. Bu da kişisel gelişimize katkı sunar.

Sınırlar büyümenin ölçütüdür.

R.Mackenzie



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 5.ve 6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Simay BÜYÜK

E-posta : simay.buyuk@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Ortaokul 7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Ayçe SENCER

E-posta : ayce.sencer@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

