

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Arkadaşlık İlişkileri ve Akran Nezaketi

Sevgili Velilerimiz,

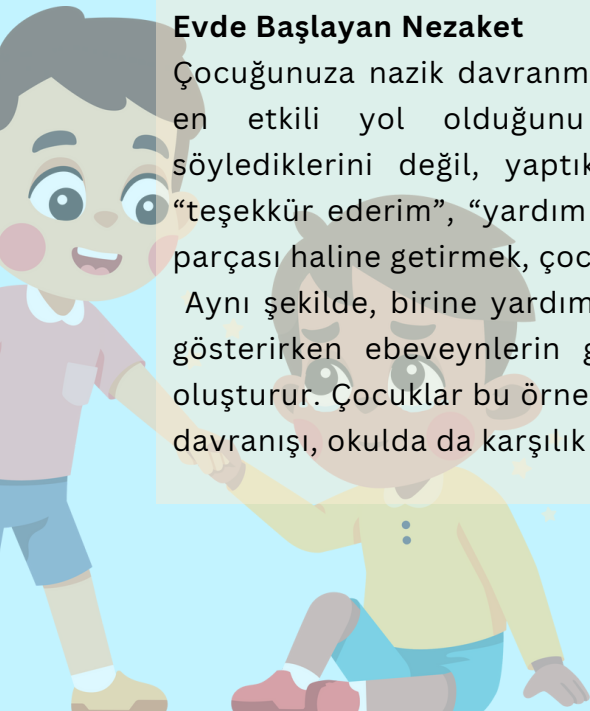
Çocukların akranlarıyla kurduğu ilişkiler, onların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde önemli bir yer tutar. Akran ilişkileri yalnızca oyun oynamaktan ibaret değildir; çocuklar bu ilişkiler aracılığıyla paylaşmayı, sırasını beklemeyi, empati kurmayı ve duygularını düzenlemeyi öğrenirler. Bu beceriler, ileriki yaşlarda hem okul yaşamını hem de yetişkinlikteki sosyal bağları doğrudan etkiler.

Ebeveynler olarak çocuklarımızın arkadaş ilişkileri üzerinde tam bir kontrolümüz olmasa da, onları destekleme biçimimiz büyük fark yaratır. Araştırmalar, sosyal becerileri güçlü olan çocukların okulda daha başarılı, gelecekteki ilişkilerinde daha mutlu ve genel olarak daha sağlıklı bireyler olduklarını gösteriyor. Bu beceriler doğuştan gelmez; çocuklar gözlemleyerek, deneyimleyerek ve yönlendirilerek öğrenirler. Dolayısıyla evde sergilenen tutumlar, onların sosyal davranışlarının temelini oluşturur.

Evde Başlayan Nezaket

Çocuğunuza nazik davranmanın, başkalarına da nasıl nazik olunacağını öğreten en etkili yol olduğunu unutmayın. Çocuklar ebeveynlerinin yalnızca söylediklerini değil, yaptıklarını da dikkatle izlerler. Bu nedenle, “lütfen”, “teşekkür ederim”, “yardım eder misin?” gibi ifadeleri günlük hayatın doğal bir parçası haline getirmek, çocuğun diline de nezaket kazandırır.

Aynı şekilde, birine yardım ederken, sıraya girerken ya da farklı bir fikre saygı gösterirken ebeveynlerin gösterdiği tutumlar çocuk için güçlü birer model oluşturur. Çocuklar bu örneklerden öğrenir; dolayısıyla evdeki her küçük nezaket davranışı, okulda da karşılık bulur.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Paylaşmayı ve Sırayla Oynamayı Öğretmek

Oyun, çocuklar için en etkili öğrenme alanıdır. Oyun sırasında paylaşmak, sırayla oynamak ve iş birliği yapmak, hem empatiyi hem de sabrı geliştirir. Birlikte oyun oynarken “şimdi sen dene”, “istersen bunu birlikte yapalım” gibi ifadelerle çocuğunuza rehberlik edebilirsiniz.

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte etkinlik planlamasına, kimlerle ne oynamak istediğine dair kararlar vermesine fırsat tanımak da sosyal becerilerinin gelişimini destekler. Ancak her zaman hatırlatın: oyun kazanmakla değil, birlikte keyif almakla ilgilidir.

Duygular Üzerine Konuşmak

Çocuklarla duygular hakkında konuşmak, empati becerilerini geliştirir. Günlük yaşamda ya da izlediğiniz bir filmde geçen bir sahne üzerinden “Sence o çocuk neden üzölmüş olabilir?” ya da “Böyle bir durumda sen ne hissederdin?” gibi sorular sormak, başkalarının bakış açılarını anlamalarına yardımcı olur.

Ebeveynlerin duygular hakkında açıkça konuşması, çocukların kendi duygularını tanımasını kolaylaştırır. Bu farkındalık, onları hem daha anlayışlı hem de daha sağlıklı iletişim kurabilen bireyler haline getirir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Arkadaşlıkların Değerini Vurgulamak

Çocuklara arkadaşlıkların değerini göstermek için, siz de ilişkilerinize zaman ayırdığınızı hissettirin. Komşularla dayanışmak, dostlarla vakit geçirmek ya da yardıma ihtiyacı olan biri için küçük bir iyilik yapmak, çocuğa ilişkilerin emekle sürdüğünü öğretir.

Ayrıca bire bir oyun buluşmaları düzenlemek, arkadaşlıkların derinleşmesi açısından çok faydalıdır. Birlikte geçirilen zaman arttıkça, çocuklar birbirlerini daha iyi tanır ve güven geliştirirler. Bu, kalıcı ve sağlıklı bağların temelini oluşturur.

Nezaketi Güçlendirmek

Çocuğunuza, diğer çocukları mutlu etmek veya belirli bir aktiviteye dâhil etmek için ne yaptığını sorun ve bunun mantığını gerçekten anlamalarına yardımcı olun. Çocuğunuz diğer çocuklarla oynarken, örneğin tek başına oturan bir çocuk görürse, çocuğunuzdan ona katılmak isteyip istemediğini sormasını isteyin. Başkalarının bakış açısını benimsemeleri için onları teşvik edin. Çocuğunuz belirli bir oyuncakla oynamaktan hoşlanıyorsa, Selin veya Ada'nın aynı oyuncakla oynamaktan hoşlanıp hoşlanmayacağını sorun. Bu alıştırma, çocukların başkalarının kendilerinden farklı olabileceğini anlama ve bu süreçte empati kurma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Ebeveyn olarak yapabileceğiniz en önemli şey, çocuklarınıza nazik ve sorumlu davranmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu hissettirmektir. ;



#EğitimDeğiştirir

Anaokulu

İlkokul

Ortaokul

Lise



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuğunuzun düşüncesiz veya zalimce olduğunu düşündüğünüz bir şey yaptığını gördüğünüzde, bunu yapmasını istemediğinizi hemen ona bildirmelisiniz. Çocuğunuzla kararlı ve dürüst bir şekilde konuşun ve odak noktanızı çocuğa değil, eyleme odaklayın; "Sen pek nazik değilsin" yerine "Yaptığın şey pek hoş değil" gibi bir şey söyleyin. Bu duygusal tepkiye, neden onaylamadığınıza dair bir açıklama da eklenmelidir. Örneğin, "Bak, Maya ağlıyor. Oyunağını elinden aldığı için ağlıyor. Bu hiç hoş bir hareket değildi!" veya "Bunu yaptığın zaman kedi incinir; bu yüzden seni tırmaladı. Bu hiç nazik bir davranış değil ve bir daha bunu yapmanı istemiyorum!" şeklinde olmalıdır.

Aynı zamanda nazik davranışları övmek, çocukların bu davranışları içselleştirmesine yardımcı olur. "Arkadaşına yardım ettiğini fark ettim, çok düşünceliydin." gibi somut geri bildirimler, çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar.

Nezaket yalnızca kibar sözler söylemekle sınırlı değildir; başkalarının duygularını fark etmek, onların yerine kendini koyabilmek ve yardım etmeyi istemek, grupla uyumlu hareket edebilmek de nezaketin önemli bir parçasıdır. Bu davranışlar, toplumun temelini oluşturan empati ve saygı duygularını besler.

Çocuklarımızın nazik, duyarlı ve iş birliğine açık bireyler olarak yetişmeleri, evde atılan küçük adımlarla başlar. Onlara nezaketi yalnızca öğretmeyelim



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Nezaket Bizim TED Geleneğimizdir (Kindness is our TEdition)

Sevgili Velilerimiz,

Okulumuzda bu yıl başlattığımız Akran Nezaketi Projesi kapsamında öğrencilerimizin birbirlerine karşı olumlu davranışlarını desteklemeyi, empati, saygı, güven ve paylaşma gibi temel değerleri güçlendirmeyi amaçlıyoruz. Amacımız; öğrencilerimizin yalnızca akademik olarak değil, duygusal ve sosyal olarak da gelişmelerini sağlamak, toplum içinde saygılı, anlayışlı ve duyarlı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmaktır.

Bu kapsamda, 21 Kasım tarihinde tüm okul genelinde “Akran Nezaketi” temasıyla özel bir yürüyüş gerçekleştireceğiz. Öğrencilerimiz kendi sınıflarında hazırladıkları rengârenk afişlerle, okul koridorlarını ve bahçesini nezaket sözcükleriyle süsleyecek; böylece nezaketin bulaşıcı gücünü tüm okula yayacağız. Bu anlamlı yürüyüşte, minik kalplerin el ele vererek “Nazik olmak cesaret ister, anlayış kazandırır” mesajını birlikte dile getireceğiz. Amacımız, bu pozitif değeri yalnızca bir etkinlik olarak değil, okul kültürümüzün kalıcı bir parçası hâline getirmektir.

Bu amaçla; sınıf öğretmenlerimiz rehberliğinde gerçekleştirilen beyin fırtınası etkinlikleriyle öğrencilerimiz “Nezaket nedir?”, “Nazik davranışlar nelerdir?” ve “Nazik olmak neden önemlidir?” gibi sorular üzerine düşündüler. Bu süreçte öğrencilerimiz sadece nezaket kelimesinin anlamını değil, nezaketin duygularımızı, ilişkilerimizi ve sınıf atmosferini nasıl değiştirdiğini de deneyimleyerek öğrendiler.

Ardından, sınıflarda yapılan rehberlik etkinliğiyle öğrencilerimiz, kendi sınıfında kendisine en nazik davranan arkadaşını belirleyip neden onu seçtiğini yazdı. Böylece her sınıfta bir Nezaket Elçisi seçildi. Nezaket elçilerimiz, sınıflarında pozitif ilişkilerin gelişmesine öncülük edecek ve nezaket kültürünün yayılmasına katkı sunacaklar. Nezaket Elçileri her ay yeniden öğrencilerimiz tarafından seçilecek ve değişecektir. Böylece öğrencilerimizin nazik ve olumlu davranışları sergilemelerini sağlamak, fark edilme ve kişisel farkındalıklarını güçlendirmeyi hedefliyoruz. Her ay bu sorumluluğu bir öğrencinin üstlenmesiyle sınıflarımızda nezaketin sürekliliği sağlanacak ve tüm öğrenciler bu değeri yaşantıya dönüştürme imkanı bulacaklardır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Peki Nezaket Nedir?

Nezaket, en sade tanımıyla karşısındakini önemsemektir. Kullandığımız kelimelerden beden dilimize, küçük yardımlardan teşekkür etmeye kadar uzanan geniş bir yelpazede karşımıza çıkar. Çocuklar için nezaket, yalnızca “lütfen” veya “teşekkür ederim” demekten ibaret değildir; empati kurabilmek, dinleyebilmek, sırasını bekleyebilmek, paylaşabilmek, kırmadan eleştirebilmek gibi çok yönlü bir beceridir.

Nezaket, çocuğun duygusal zekâsının gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Nazik davranışlar, çocuğun çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmasına, aidiyet duygusunu güçlendirmesine ve sosyal uyum becerilerini artırmasına yardımcı olur.

Sosyo-Duygusal ve Ahlaki Gelişim Açısından Nezaket

Çocuklar, ahlaki değerleri taklit yoluyla öğrenirler. Onlar için en güçlü öğrenme kaynağı yetişkinlerin davranışlarıdır. Bu nedenle, bir çocuk “nazik olmayı” duyduğu kadar gözlemleyerek öğrenir. Aile içinde, ebeveynlerin birbirine, çocuğa ve çevresine karşı kullandığı dil, gösterdiği saygı ve sabır, çocuk için bir model oluşturur.

Psikolojik açıdan nezaket, çocuğun özsaygısını ve özdenetimini destekler. Nazik davranışlarda bulunmak, çocukta “ben değerliyim ve karşımdakine değer verebilirim” duygusunu pekiştirir. Aynı zamanda, empati becerisini geliştirerek çocukların akran ilişkilerinde yaşanan çatışmaları daha olgun bir biçimde çözebilmelerine yardımcı olur.

Ahlaki gelişim teorilerine göre (özellikle Kohlberg’in kuramında), çocuklar ilkököl döneminde otoriteye dayalı doğru-yanlış anlayışından, karşılıklı ilişkilerde adalet arayışına geçiş yaparlar. Bu dönemde nezaket eğitimi, onların adalet duygusunu, hakkaniyet anlayışını ve başkalarının duygularına duyarlılığını geliştirir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Nezaketin İlk Adımları

Nezaketin ilk adımları evde atılır. Çocuk, anne-babasının birbirine ve çevresine davranışlarını izleyerek, toplumsal kuralları ve ilişkisel değerleri öğrenir. Aile içinde kullanılan üslup, çocuğun dış dünyada sergileyeceği nezaketin temelini oluşturur.

Evde nazik bir iletişim ortamı kurmak için şu öneriler faydalı olabilir:

- Model Olun: “Lütfen”, “Teşekkür ederim”, “Eline sağlık”, “Rica ederim” gibi ifadeleri evde sıkça kullanın. Çocuğunuz, sizi taklit ederek bu dili benimseyecektir.
- Duyguları İsimlendirin: “Arkadaşın sana böyle söyleyince nasıl hissettin?” gibi sorularla çocuğun empati kurmasına yardımcı olun.
- Olumlu Davranışları Görün: Nazik bir davranışı hemen fark edip takdir edin. “Oyuncağını paylaştığın için çok naziktin” gibi somut geri bildirimler, davranışı pekiştirir.
- Birlikte Hikâyeler Okuyun: Nezaket, empati ve saygı temalı kitaplar üzerinden sohbet edin. Hikâyelerdeki karakterlerin davranışlarını birlikte değerlendirin.
- Küçük Sorumluluklar Verin: Ev içinde görev almak, paylaşmayı ve katkıda bulunmanın değerini öğretir.
- Evde Kurallar Oluşturun: Söz kesmemek, sırayla konuşmak, teşekkür etmek gibi küçük ama güçlü davranışlara dikkat çekin.

Unutmayalım ki, çocuklar çoğu zaman biz ne söylediğimizi değil, nasıl davrandığımızı hatırlarlar.

Nezaket Bizim Süper Gücümüzdür!

Nazik davranışlar, okul ortamında güven ve aidiyet duygusunu artırır. Nezaket kültürü gelişmiş sınıflarda öğrenciler, birbirlerinin farklılıklarına daha hoşgörülü yaklaşır, hata yapmaktan korkmadan kendilerini ifade edebilirler. Bu da hem akademik başarıyı hem de duygusal refahı olumlu yönde etkiler.

TED İzmir Koleji olarak, öğrencilerimizin yalnızca başarılı bireyler değil, iyi insanlar olarak yetişmelerini önemsiyoruz. Bu süreçte siz değerli velilerimizin desteği, model tutumları ve evdeki yönlendirmeleri bizim için çok kıymetli.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Akran Nezaketi: Küçük Adımlar, Büyük Etkiler

Akran nezaketi, çocukların birbirlerine karşı anlayış, saygı ve duyarlılıkla yaklaşmaları anlamına gelir. Yani yalnızca “kibar olmak” değil, arkadaşının duygusunu fark etmek, ihtiyaç duyduğunda destek olmak ve iyi bir dinleyici olabilmektir.

Dünyanın birçok ülkesinde okullar, “Kindness Week”, “Friendship Month” veya “Peer Kindness Project” gibi programlarla bu konuyu ön plana çıkarıyor. Örneğin İngiltere’deki “Random Acts of Kindness” kampanyaları, öğrencilerin birbirlerine rastgele iyilikler yaparak sınıf ortamlarını daha pozitif hâle getirmesini teşvik ediyor. Amerika’daki okullarda “Kindness Trees” (Nezaket Ağaçları) kurularak, öğrenciler yaptıkları güzel davranışları yapraklara yazarak paylaşabiliyor.

Türkiye’de de son yıllarda “Akran Nezaketi” ve “Pozitif Davranış Desteği” gibi çalışmalar yaygınlaşmaya başladı. Okullar; empati, iletişim, paylaşım ve yardımlaşma temalarında etkinlikler düzenleyerek öğrenciler arasında güvenli, destekleyici ve sevgi dolu bir iklim oluşturmayı amaçlıyor.

TED İzmir Koleji olarak biz de bu küresel hareketin bir parçasıyız.

Akran nezaketi konusunda öğrencilerimizle birlikte şu adımları atıyoruz:

- Her sınıfta Nezaket Elçileri görevlendirildi.
- Afiş, pano ve slogan yarışmalarıyla öğrencilerimiz kendi nezaket mesajlarını oluşturuyor.
- Sınıf içi “Nezaket Günlüğü” uygulaması başlatılarak öğrenciler, gün içinde tanık oldukları nazik davranışları kaydediyor.
- Rehberlik derslerinde empati, iletişim ve saygı temalı oyunlar, kısa filmler ve hikâyelerle konunun duygusal yönü destekleniyor.
- 21 Kasım’daki büyük yürüyüşle birlikte, tüm okul topluluğunun kalbinde “Akran Nezaketi” tohumlarını yeşertmeyi hedefliyoruz.

Nezaket; bir kelime, bir gülümseme ya da bir teşekkürle başlayıp kalplere dokunan bir yaşam biçimidir. Çocuğumuzun bir arkadaşına yardım etmesi, empati göstermesi ya da bir anlaşmazlığı sakinlikle çözmesi, onun karakterinde yeşeren bir değer yansımasıdır.

21 Kasım’daki yürüyüşümüzle birlikte, çocuklarımızın kalplerine ve okul kültürümüze Akran Nezaketi’nin ışığını taşıyacağız. Çünkü inanıyoruz ki, nazik bireyler yetişirse, daha anlayışlı bir dünya mümkün olur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Mutlu ve Başarılı Bir Gelecek İçin: SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

Neden Sosyal Duygusal Beceriler Önemli?

Sosyal ve duygusal beceriler, başarılı ve mutlu bir birey olabilmek için temel özelliklerdir. Bu becerileri, öğrencilerin duygularını anlamalarına, yönetmelerine ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. İşte bu becerilerin neden bu kadar önemli olduğuna dair birkaç neden:

- **Özgüven Artırır:** Kendin tanıyan ve güçlü yönlerin fark eden bireyler, hem okulda hem de sosyal hayatlarında daha öz güvenli olur
- **Sağlıklı İletişim Kurmayı Öğretir:** Empati, etkileşim ve iş birliği beceriler, bireyin sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmasını sağlar.
- **Stres ve Kaygıyla Başa Çıkmayı Kolaylaştırır:** Duygularını düzenleme becerisi, öğrenciler sınav kaygısı gibi durumlarla daha y baş etmelerine yardımcı olur.
- **Hayat Boyu Başarıya Zemin Hazırlar:** Bu beceriler yalnızca okul hayatında değil, bireyin iş hayatında ve kişisel yaşamında da başarının temelini oluşturur.

Bu beceriler, duygusal ve sosyal anlamda öğrencilerin güçlü bireyler olmalarına katkı sağlar. Çocuklarımızın bugün ve gelecekte mutlu, uyumlu ve başarılı bireyler olabilmeler için bu beceriler desteklemek büyük önem taşımaktadır. Akademik Başarıya Katkısı Yadsınamaz! Sosyal ve duygusal becerilerin, öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, 2011 yılında yapılan bir çalışmada, sosyal ve duygusal öğrenme programlarına katılan öğrencilerin akademik performanslarının, katılmayanlara göre %11 oranında arttığı görülmüştür. Bu etkileyici sonuç, yalnızca “ders çalış” veya “konu eksiksin tamamla” demeden bile bu becerilerin çocuklarımızın başarısına ne kadar katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sosyal ve duygusal becerilerin hem bireysel gelişme hem de akademik başarı üzerindeki bu güçlü etkisi, biz yetişkinlerin çocuklarımızı bu konuda desteklemek için harekete geçmemiz gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu beceriler, öğrencilerin özgüvenlerini artırarak daha etkili öğrenme süreçlerine katılmalarına olanak sağlar. Ayrıca, grup çalışmalarında iş birliği yapabilen, stresle başa çıkabilen öğrencilerin akademik ortamda daha verimli olduğu bilinmektedir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Sosyal Duygusal beceriler Nelerdir?

Sosyal duygusal beceriler, çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar. Bu beceriler, bireyin hem kendi duygusal farkındalığını hem de çevresiyle olan ilişkilerini geliştirir. Bu amaçlara ulaşmak için aşağıdaki beceriler ele alınır: Öz Farkındalık Bedenindeki değişiklikleri anlama. Güçlü ve zayıf yönlerini tanıma. Duygularını uygun şekilde ifade etme. Manevi değerlerin tanıma. Başarılı olmak için çabalama. Kendine yetebilme.

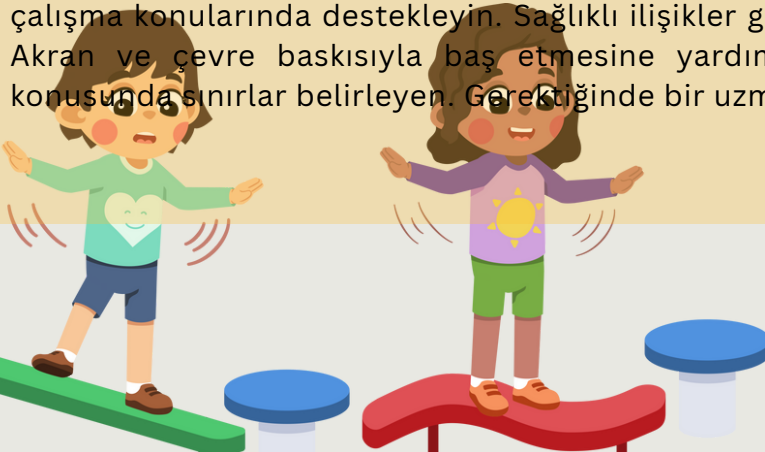
Sosyal Farkındalık Etrafındaki farklılıkları anlama. Empati kurabilme. Sağlıklı ilişkiler geliştirme. Başkalarının duygularını fark etme.

Sorumlu Karar Alma İçinde bulunduğu durumu anlama. Karar alabilme. Davranışlarının sorumluluğunu alma.

İlişki Geliştirme becerileri İlişki başlatabilme ve sürdürebilme. İş birliği yapabilme. Sosyal ortamlarda kendini ifade edebilme. Gerektiğinde yardım isteyebilme.

Yardımcı Olmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

Ergenlikteki değişimler anlamaya çalışın. İyi bir dinleyici olun. Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun. Ne hissettiğinin farkına varması ve duygularını ifade etmesi için zaman verin. Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin. Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun. Alternatifler oluşturun. Program yapma ve verimli çalışma konularında destekleyin. Sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için rehberlik edin. Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun. Teknoloji kullanımı konusunda sınırlar belirleyen. Gerektiğinde bir uzmandan yardım alın.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- Yaşam Başarın İçin: Sosyal Duygusal Becerilerini Güçlendir
- Sevgili öğrencimiz, Hızla değişen dünyamızda, sadece akademik başarı değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal beceriler de sen geleceğe hazırlayan en önemli yetenekler arasında. Bu beceriler, yalnızca derslerde değil, arkadaşlık ilişkilerinde, ailenizle iletişimde ve ilerdeki kariyerinde de size rehberlik eder. Duygularını tanıyarak ve başkalarına saygı göstererek güçlü bir birey olabilir, zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenebilirsin. Unutma, bu beceriler senin akademik başarımandan bağımsız, sadece 'bu dünya için y bir insan olma' isteğinle, sen aydınlık bir geleceğe taşır. Ve 'becer' dediğimiz özellikler üzerine düşünerek, gündemine alarak, özen göstererek güçlendireceğin özelliklerdir

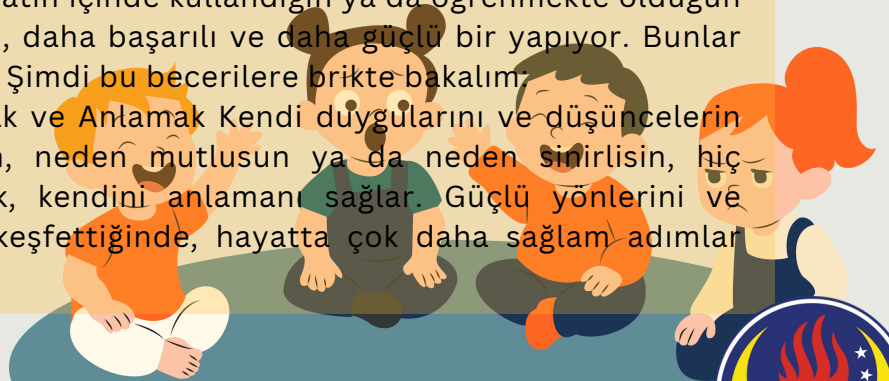
Sosyal Duygusal Becerilerin Hayatına Katkıları kendini Tanımak: Güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini bilerek daha gerçekçi hedefler koyabilirsin.

1. Empati Kurmak: Başkalarının duygularını anladığında, daha anlamlı ilişkiler kurarsın.
2. İletişim Becerini: Kendini ifade etmekte ve farklı görüşlere saygı duymakta ustalaşabilirsin.
3. Problem Çözme becerin: Zorluklarla baş ederken, çözüm odaklı düşünmeyi öğrenirsen.
4. Sorumlu Karar Vermek: Verdin kararların sorumluluğunu alarak daha güçlü bir birey olursun.

5. Bu becerilere sahip olmak, sen hayata bir adım önde başlatır. Her zorluk bir fırsata dönüşebilir, yeter ki bu becerilere inan ve geliştirmeye çalış

Belki farkında değilsin ama hayatın içinde kullandığın ya da öğrenmekte olduğun bazı beceriler, sen daha mutlu, daha başarılı ve daha güçlü bir yapıyor. Bunlar "sosyal ve duygusal beceriler." Şimdi bu becerilere birikte bakalım.

Öz Farkındalık: kendini Tanımak ve Anlamak Kendi duygularını ve düşüncelerin tanıyabiliyor musun? Örneğin, neden mutlusun ya da neden sinirlisin, hiç düşündün mü? Öz farkındalık, kendini anlamayı sağlar. Güçlü yönlerini ve geliştirmek istediğin alanları keşfettiğinde, hayatta çok daha sağlam adımlar atabilirsin.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- **Sosyal Farkındalık:** Empati Kur ve Anla Başkalarının ne hissettiğini anladığında, dünya daha anlamlı bir yer olur. Empati kurmak, arkadaşlarının duygularını hissetmene ve onlara daha destek olabilmene yardımcı olur. İnsanları anlamak ilişkilerin güçlendirir.
- **İlişki Geliştirme:** Sağlam Bağlar Kur Arkadaşlıklar, iletişim ve takım çalışması hayatını daha renkli hale getirir. İyi bir dinleyici olmak, yardım etmek ya da yardım istemek, sen hem destek alan hem de destek veren bir yapar. Sağlam ilişkiler, hayatı daha anlamlı kılar.
- **Öz Yönetim:** Kendini Kontrol Et ve Motive Ol Bazen duygularını kontrol etmek zor olabilir, ama sakın kalmayı öğrenebilirsin. Hedeflerine ulaşmak için öz disiplin önemlidir. Stresle başa çıkmak ve kendine “Had, başarabilirim!” demek, seni ileriye taşır.
- **Sorumlu Karar Verme:** Doğru Seçimler Yap Hayatta verdin kararlar, geleceğin şekillendirir. Bir sorunla karşılaştığında dur, düşün ve sorumluluğunu bilerek harekete geç. Unutma, doğru kararlar sen her zaman daha y bir yere Hayat, bu becerileri öğrenip geliştirdikçe daha kolay ve güzel bir hale gelecek. Unutma, senin parladığın her an, çevrene de ışık saçarsın Son Söz: Bu beceriler, sen daha güçlü bir birey yapacak sihirli anahtarlar gibidir. Kendini keşfetmekten ve geliştirmekten asla vazgeçme. Unutma, sosyal duygusal beceriler sen sadece daha başarılı değil, aynı zamanda daha mutlu bir insan yapar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Sevgili Velilerimiz,

Çocuklarımızın duygularını tanıması ve yönetebilmesi, hem akademik başarıları hem de sosyal ve duygusal gelişimleri için büyük önem taşır. Özellikle içinde bulunduğumuz ön ergenlik dönemi duyguların yoğunlaştığı ve hızla değiştiği bir dönemdir. Bu nedenle çocukların duygularını fark etmeleri, adlandırmaları ve onlarla başa çıkmayı öğrenmeleri, onların kendine güvenen ve sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde kritik bir rol oynar.

Duyguları Tanımak ve Yönetmek

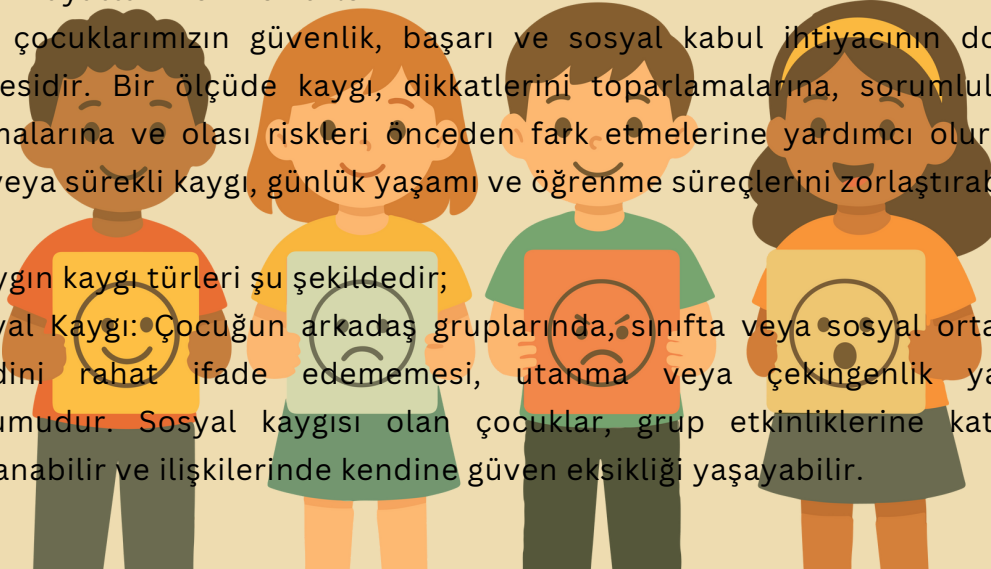
Duyguların adını koyabilmek ve onları ifade edebilmek, çocukların kendilerini anlamalarına yardımcı olur. Öfke, üzüntü, kaygı veya heyecan gibi duyguların normal olduğunu kabul etmek, onlara uygun şekilde tepki vermeyi ve çözüm yolları geliştirmeyi öğretir. Çocuğunuzun duygularını anlamasına destek olmak, empati, problem çözme ve sosyal ilişkilerdeki becerilerini güçlendirir.

Kaygının Hayattaki Yeri ve Türleri

Kaygı, çocuklarımızın güvenlik, başarı ve sosyal kabul ihtiyacının doğal bir göstergesidir. Bir ölçüde kaygı, dikkatlerini toparlamalarına, sorumluluklarını hatırlamalarına ve olası riskleri önceden fark etmelerine yardımcı olur. Ancak yoğun veya sürekli kaygı, günlük yaşamı ve öğrenme süreçlerini zorlaştırabilir.

Bazı yaygın kaygı türleri şu şekildedir;

- Sosyal Kaygı: Çocuğın arkadaş gruplarında, sınıfta veya sosyal ortamlarda kendini rahat ifade edememesi, utanma veya çekingenlik yaşaması durumudur. Sosyal kaygısı olan çocuklar, grup etkinliklerine katılmakta zorlanabilir ve ilişkilerinde kendine güven eksikliği yaşayabilir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- **Sınav Kaygısı:** Başarı veya değerlendirme anlarında ortaya çıkan kaygıdır. Bu kaygı, dikkat dağınıklığı, uyku sorunları ve performans düşüklüğüne yol açabilir. Hafif düzeyde sınav kaygısı motivasyon sağlayabilir, ancak yoğun kaygı öğrenmeyi olumsuz etkiler.
- **Beklenti Kaygısı:** Aile veya çevreden gelen yüksek beklentilerden kaynaklanan kaygıdır. Çocuk, "Başaramazsam ne olur?" düşüncesiyle baskı hissedebilir ve özgüveninde azalma yaşayabilir.

Evde Destek Olabileceğiniz Öneriler:

- Çocuğunuzun duygularını dinleyin ve yaşadıklarını küçümsemeyin; duygularını adlandırmasına yardımcı olun.
- Kaygı hissettiklerinde ne hissettiklerini ifade etmelerini teşvik edin ve bu duyguyu normal bir süreç olarak açıklayın.
- Sosyal kaygıyı azaltmak için küçük grup etkinlikleri, role-play veya arkadaş buluşmaları düzenleyin.
- Sınav kaygısı için planlı çalışma, kısa tekrarlar ve nefes egzersizleri uygulayın; başarıyı sadece notla ölçmemeye özen gösterin.
- Beklenti kaygısı için beklentilerin gerçekçi olduğunu konuşun ve çocuğun kendi çabalarını takdir edin.

- Yürüyüş, resim, müzik veya yaratıcı oyun gibi rahatlama yöntemlerini birlikte uygulayın.

Unutmayalım ki, çocuklarımıza duygularını tanımayı ve yönetmeyi öğretmek, yalnızca okulda değil, hayatın her alanında kendine güvenen, bilinçli ve duygusal olarak güçlü bireyler olarak yetiştirmelerine katkı sağlar. Kaygının farkına varmak ve yönetmeyi öğrenmek, onların hem duygusal hem de sosyal becerilerini güçlendiren değerli bir adımdır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Sevgili Velilerimiz;

Çocuklarımız için sonunda beklenen o ara tatil geldi. Tatilleri hepimiz çok severiz. Çünkü tatil, ertelenmiş planların hayata geçirilebildiği, günlük rutin koşuşturmacalardan uzaklaştığımız, dinlenip, yoğun tempodan uzaklaşarak, nefes aldığımız, tamamını kendi istediğimiz gibi şekillendirebileceğimiz zaman dilimleridir.

Günümüzde, artık anne-baba olmanın anlamının, sadece birincil temel ihtiyaçlarımız olan, çocuğumuzu besleme, giydirme, barındırma, koruma olarak algılanmadığı bir gerçektir. Bunların yanı sıra anne-babaların çocuklarının ruhsal yönünü de ihmal etmeyip, duygusal anlamda da onların gelişim basamaklarına göre ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Okullarda verilen eğitim-öğretim çalışmalarının, ailelerdeki eğitim ve öğretim ile desteklenmesi, çocuğun başarısında ailenin de çok önemli katkılarının olabileceği unutulmamalıdır! Bunun yanı sıra ailelerin sevgi, ılımlı yaklaşım, güven ve destekle çocuklarına yardımcı olabileceklerini bilmeleri de çok önemlidir.

Gerek aile gerekse okul eğitimi için en önemli ilke ve çocuğunuzla sağlam bir ilişki kurabilmenin temeli, kayıtsız şartsız sevgidir. Ancak böylesi bir sevgi, çocuğunuzdaki potansiyeli tam olarak ortaya koymasını, çocuğunuzdaki davranışları tam olarak anlayabilmenizi, yaramazlıklarına, hırçınlıklarına karşı tutum yolunu çizmenizi, sevgisizlik-güvensizlik-başarısızlık nedenlerini belirlemenizi sağlar. Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki; çocuk, sevdiği kişinin, kendisi ile ilgilenen, ona sevgisini gösteren kişinin güvenini yitirmemek için, onun hoşuna gidecek davranışlarda bulunacak, kendini sürekli yenileyecek ve onu örnek alacaktır.

Değerli Ebeveynler; çocuğunuzla tanıyın. Ondan yapabileceği düzeyde verim bekleyin, kapasitesinin üzerinde çalışmalarını düzenlemeyin. Çocuğunuzun, öğretmenlerinden olduğu kadar, siz anne-babalardan da yardım ve destek görmeye ihtiyacı olduğunu unutmayın!

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 : 119

İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

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

Dahili No:152

Ortaokul 5.ve 6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Simay BÜYÜK

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

Dahili No : 118

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

