

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuklarla Stres Hakkında Konuşmak

Sevgili Veliler,

Günümüz dünyasında hepimiz zaman zaman stres yaşarız; yetişkinler olarak bile stres duygusunu tanımlamakta zorlanabiliriz. Küçük çocuklar söz konusu olduğunda ise stres daha çok davranışlarda, duygusal tepkilerde ve günlük alışkanlıklarda kendini gösterir. Özellikle 3–6 yaş aralığındaki çocuklar içsel yaşantılarını henüz sözlerle ifade edebilecek gelişim düzeyine tam ulaşmamıştır. Bu nedenle onların stresle nasıl baş ettiklerini anlamak ve onlarla bu konuda konuşmak, hem duygusal farkındalıklarını geliştirmeye hem de güven duygusunu güçlendirmeye yardımcı olur.

Stres her zaman “kötü” bir şey değildir; pek çok durumda gelişim ve uyum için bize enerji ve dikkat sağlar. Ancak sık veya yoğun stres yaşandığında çocuklar gündelik davranışlarında değişiklik gösterebilirler. Uyku düzenlerinde bozulma, daha fazla sinirlilik, dikkat dağınıklığı, iştah değişiklikleri gibi tepkiler stresin dışa vurmuş hâlleri olabilir. Bir öğretmen ya da bakım veren olarak bu tür değişiklikleri fark etmek, çocuğun hissettiklerini anlamak için ilk adımdır.

APA'nın (American Psychological Association) stres üzerine önerileri arasında, çocuklarla bu tür konuları konuşurken “mevcut olma” ve “aktif dinleme” önemle vurgulanır. Yani çocuğunuzla konuşmak için özel bir zaman yaratmak, onun ne hissettiğini yargılamadan dinlemek, içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmak ilk adım olmalıdır. Bu basit gibi görünen yaklaşım, çocuğunuzun duygularını anlamlandırmasına ve sizin güvenilir bir destek olduğunuzu hissetmesine fırsat verir. Konuşmayı başlatırken çocuğun yaşına uygun bir dil kullanmak da çok önemlidir. Küçük çocuklara stresin ne olduğunu anlatırken bedenlerindeki belirtilerden söz etmek daha anlamlı olur. Örneğin “karnım çok titriyor” ya da “nefesim hızlı atıyor gibi” gibi ifadeler üzerinden duygusunu bedensel deneyimlerle ilişkilendirmesi ona farkındalık kazandırır. Basit terimlerle stresin “vücudumuzun bir şeylere karşı daha dikkatli olması hâli” olduğunu söylemek, çocuğun içsel yaşantısını somutlaştırmasına yardımcı olur.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Bu konuşmaları sadece bir “sorun çıktığında” değil, günlük yaşam içinde aralıklı olarak yapmak en sağlıklıdır. Sohbetler sırasında kendi duygularınızı paylaşmak da önemlidir; uygun örneklerle “Ben de bazen heyecanlandığımda nefesimi yavaşlatıyorum, bu bana yardımcı oluyor” gibi cümleler kurmak, onlara hem duygu tanımlamayı hem de başa çıkma stratejilerini öğretir. Böylece çocuklar yalnız olmadıklarını ve duygularıyla baş etmenin yolları olduğunu öğrenirler.

Ayrıca stresi sadece konuşarak değil, birlikte uygulanan rahatlama etkinlikleriyle de ele almak faydalıdır. Derin nefes alma, birlikte sakin yürüyüş yapmak, oyun veya yaratıcı etkinlikler stresin bedensel belirtilerini hafifletebilir ve çocuğun güçlendiğini hissetmesini sağlar. Bu tür deneyimler size ve çocuğunuza stresle baş etme konusunda ortak bir dil kazandırır ve ileride daha zor durumlarla karşılaştıklarında birlikte değerlendirme yapmalarını kolaylaştırır.

Unutmayalım ki her çocuk kendine özgüdür; kimisi duygularını kolay ifade ederken kimisi daha sessiz kalmayı tercih edebilir. Onların bireysel ritmini ve iletişim tarzını tanıyarak, sevgi dolu ve güvenli bir ortam sağlamaya devam etmek en önemli rolümüzdür.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuğunuzun stresle nasıl başa çıktığını birlikte gözlemlemek ve gerektiğinde profesyonel destek almaktan çekinmemek, uzun vadeli duygusal dayanıklılıkları için en değerli yatırımdır.

Çocuklarla stres hakkında bu şekilde konuşabilmek, yalnızca anlık rahatlama sağlamaz; aynı zamanda onların zorlayıcı yaşantılar karşısında içsel güçlerini geliştirmelerine de katkı sunar. Çocuk, duygularının fark edildiğini ve anlaşılabilirliğini deneyimledikçe, stres yaratan durumlar karşısında yalnız olmadığını hisseder. İşte bu noktada, stresle baş etme becerilerinin ötesinde, çocuğun uzun vadeli ruhsal sağlığını destekleyen daha kapsayıcı bir kavramdan söz etmek gerekir: Rezilyans. Stresle kurulan bu sağlıklı ilişki, çocukların zorluklar karşısında yeniden denge kurabilme kapasitesinin temelini oluşturur.

Rezilyans: Çocukların Zorlanmalar Karşısındaki Dayanıklılığı

Stresle baş etme sürecinde sıkça karşımıza çıkan önemli bir kavram da rezilyanstır. Rezilyans, çocukların zorlayıcı yaşantılar karşısında toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve gelişimlerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu özellik doğuştan gelen sabit bir yapı değildir; çocuğun içinde bulunduğu ilişkiler, çevresel destekler ve yaşadığı deneyimlerle zaman içinde gelişir. Rezilyansı gelişmiş çocuklar stresli durumları tamamen ortadan kaldırmaları bile, bu durumların duygusal etkilerini düzenleyebilir ve yeniden denge kurabilirler.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Rezilyansın gelişmesindeki en güçlü etken, çocuğun hayatındaki güvenilir ve tutarlı yetişkin ilişkileridir. Duyguları ciddiye alınan, zorlandığında yanında bir yetişkin olduğunu hisseden çocuklar stres karşısında daha esnek tepkiler verebilir. Bunun yanında çocuklara yaşına uygun sorumluluklar vermek, problem çözme fırsatları sunmak ve hata yapmalarına izin vermek de bu becerinin gelişimini destekler. Yetişkinin her durumu hemen çözmesi yerine, çocuğa denemesi için alan tanınması oldukça kıymetlidir.

Günlük yaşamda stres hakkında açıkça konuşabilmek, duyguları adlandırmak ve başa çıkma yollarını birlikte denemek, çocukların rezilyans becerilerini güçlendirir. Çocuklar stresin hayatın doğal bir parçası olduğunu ve bununla baş etmenin mümkün olduğunu deneyimledikçe kendilerine olan güvenleri artar. Aile ve okulun iş birliği içinde sunduğu bu güvenli ve destekleyici ortam, çocukların hem bugün hem de ilerleyen yaşamlarında karşılaşacakları zorluklara karşı daha dayanıklı bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlar.

Unutmamalıyız ki **“Esnemeyen şey kırılır.”**

Sevgilerimle.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Birlikte Sakinleşiyoruz: Duygu Yönetimi ve Regülasyon

Değerli Velimiz; Ocak ayı boyunca rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle birlikte duyguları tanıma, duygulara isim verme ve temel duyguların farkına varma çalışmaları yürüttük. Şubat ayında ise bu çalışmaların devamı olarak duygu farkındalığı ve duygu regülasyonu becerileri üzerinde duracağız.

Duygu Farkındalığı Nedir?

Duygu farkındalığı; bireyin kendi duygularını tanıyabilmesi, ayırt edebilmesi ve bu duyguların nedenlerini anlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Duygularını fark edebilen çocuklar;

- Kendilerini daha iyi ifade edebilir,
- Davranışlarının nedenlerini anlayabilir,
- Sosyal ilişkilerde daha sağlıklı tepkiler verebilir,
- Stres ve hayal kırıklığıyla daha etkili baş edebilirler.

Araştırmalar, erken yaşta kazanılan duygu farkındalığı becerilerinin öz düzenleme, akademik başarı ve psikolojik dayanıklılık ile güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duygu Yönetimi Nedir?

Duygu yönetimi; hissedilen duyguyu bastırmak değil, duyguyu tanıyıp uygun ve sağlıklı yollarla ifade edebilme becerisidir.

Örneğin:

- Öfkeyi yok saymak değil, zarar vermeden ifade edebilmek
- Üzüntüyü bastırmak değil, paylaşabilmek
- Kaygıyı görmezden gelmek değil, onunla baş edebilmek

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Gross'un (1998) duygu düzenleme modeline göre çocukların duygularını yönetebilmeleri için önce:

- Duyguyu fark etmeleri
- Duyguya isim verebilmeleri
- Duygunun bedenlerindeki ve davranışlarındaki etkisini anlamaları gerekir

Bu nedenle sınıf içi çalışmalarımızda oyunlar, hikâyeler, drama ve görsellerle bu basamaklar desteklenmektedir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Evde Karşılaşılan Örnek Durumlar ve Tepkilerimiz

Durum 1: Öfke Kontrolü

“Çocuğum çok çabuk öfkeleniyor ve bağırıyor.”

Ne yapabilirsiniz?

- “Bağırma” demeden önce duyguyu görün:
- 🖐️ “Şu an çok sinirlendiğini fark ediyorum.”
- Duyguya isim vermek çocuğun beyninde sakinleşmeyi başlatır.
- Alternatif sunun:
- 🖐️ “Sinirlendiğinde ne yapabiliriz? Derin nefes mi, biraz yalnız kalmak mı?”

📌 Durum 2: Üzüntü Hali

“Her şeye ağlıyor, çok hassas.”

Ne yapabilirsiniz?

- “Abartıyorsun” yerine:
- 🖐️ “Bu durum seni çok üzmüş gibi görünüyor.”
- Duyguyu küçümsemek yerine kabul etmek, çocuğun duygusal dayanıklılığını artırır.
- Ardından rehberlik edin:
- 🖐️ “Üzüntün geçince bununla ilgili ne yapabileceğimizi konuşabiliriz.”

📌 Durum 3: Duygusal Güçlendirme

“Duygularını anlatmak istemiyor.”

Ne yapabilirsiniz?

- Zorlamadan model olun. Kendi duygularınızı paylaşın:
- 🖐️ “Bugün, işte biraz üzıldüm ama sonra toparlandım.”
- Açık uçlu sorular sorun:
- 🖐️ “Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?”
- Duygular hakkında konuşmanın güvenli bir alan olduğunu hissettirin.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Duygu Regülasyonu: Çocuklar Duygularıyla Nasıl Baş Etmeyi Öğrenir?

Hepimiz biliyoruz...

Bazen çocuklarımızın tepkileri bizi şaşırtabiliyor.

Küçük bir "hayır" karşısında büyük bir öfke, ödev başında gözyaşları, kardeşiyle yaşanan bitmeyen tartışmalar...

O anlarda çoğu zaman şunu düşünüyoruz:

"Bu kadar büyütecek ne var?"

"Abartıyor mu?"

"Neden kendini tutamıyor?"

Aslında burada gördüğümüz şey çoğu zaman bir "davranış problemi" değil, düzenlenememiş bir duygudur.

Çocuklar da tıpkı bizler gibi yoğun duygular yaşarlar; ancak henüz bu duygularla nasıl baş edeceklerini bilmezler. İşte bu beceriye duygu regülasyonu (duygu düzenleme) denir. Yani çocuğun öfkesini, üzüntüsünü, kaygısını bastırmadan ama kendine ya da çevresine zarar vermeden yönetebilmesi...

Araştırmalar, duygu regülasyonu gelişmiş çocukların:

- ✓ Öfke patlamalarının daha az olduğu
- ✓ Akran ilişkilerinin daha güçlü olduğu
- ✓ Problem çözme becerilerinin daha iyi olduğu
- ✓ Akademik uyumlarının daha yüksek olduğu
- ✓ Kaygı ve stresle daha sağlıklı baş edebildiği göstermektedir.

Bu beceri doğuştan gelmez. Öğrenilir.

Ve en çok da evde, anne babayı izleyerek öğrenilir.

Bazen sadece:

"Çok kızdın galiba..."

"Bu seni gerçekten üzmüş..."

"Yanımdayım, birlikte sakinleşelim." demek bile büyük fark yaratır.

Çocuk "beni anlıyorlar" diye düşündüğü anda bedeni yavaş yavaş sakinleşmeye başlar.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Evde Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Günlük hayatın küçük kriz anları aslında en büyük öğretmendir. Çocuk yoğun bir duygu yaşadığında, beyni o anda “düşünmez”, “hisseder”.

Yani mantıklı açıklamalar, uzun nasihatler, “kaç kere söyledim” cümleleri genellikle işe yaramaz.

Çünkü çocuk o sırada gerçekten sakinleşemiyordur. Böyle anlarda çocukların en çok ihtiyacı olan şey: anlaşılmak ve güvende hissetmek.

Örneğin;

- Birlikte derin nefes almak
- Sarılmak
- “Biraz mola verelim” demek
- Sakin bir köşe oluşturmak
- Resim çizmesine ya da yazmasına alan açmak
- Onu rahatlatan oyun hamuru, küçük balonlu patpat sıkıştırmak, köpük slime gibi araçlar sakinleşmelerini sağlıyor.

Bunların hepsi çocuğa şunu öğretir:

“Zor duygular geçer ve ben onlarla baş edebilirim.”

Daha da önemlisi, siz kendi duygularınızı nasıl yönettiğinizi gösterdiğinizde çocuk en güçlü dersi alır.

“Şu an sinirlendim, biraz sakinleşmeye ihtiyacım var.” diyen bir ebeveyn, çocuğuna sayfalarca nasihatten daha fazlasını öğretir.

Küçük bir bakış açısı değişikliği

Belki de en önemli soru şu olabilir: “Çocuğum neden böyle davranıyor?” yerine

“Acaba şu an ne hissediyor?” diyebilmek.

Çünkü çoğu zaman; inat gibi görünen şey hayal kırıklığı, öfke gibi görünen şey yorgunluk, ağlama gibi görünen şey anlaşılma ihtiyacıdır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Son olarak...

Çocuklarımız mükemmel duygular yaşamayacak. Biz de mükemmel ebeveynler olamayacağız.

Ama her seferinde biraz daha anlamaya çalışmak, yanında olduğumuzu hissettirmek, “duygularınla baş edebilirsin, ben buradayım” demek...

İşte bu, onların hayat boyu kullanacakları en güçlü beceriyi kazandırır. Okulda yürüttüğümüz duygu farkındalığı ve duygu yönetimi çalışmaları, evde sizlerin sağlayacağı destekle çok daha kalıcı hale gelmektedir.

Ve unutmayalım:

Çocuklar öğütlerden çok, ilişkiden öğrenir.
İş birliğiniz ve desteğiniz için teşekkür ederiz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Çatışmaları Yönetebilmek

Aile içinde yaşanan çatışmalar çoğu zaman kaçınılmazdır. Özellikle ortaokul döneminde çocukların bireyselleşme ihtiyacının artmasıyla birlikte, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde fikir ayrılıkları, sınır tartışmaları ve iletişim kopuklukları daha görünür hale gelebilir. Bu noktada önemli olan çatışmaların varlığı değil; bu çatışmaların nasıl ele alındığıdır. Çünkü çatışmalar, doğru şekilde yönetildiğinde ilişkileri zedeleyen değil, aksine güçlendiren deneyimlere dönüşebilir.

Çatışma; bir tarafın ihtiyaçlarının, beklentilerinin ya da değerlerinin diğer tarafla uyuşmaması sonucu ortaya çıkar. Günlük hayatta çoğu zaman çatışmaları hızlıca sonlandırmak isteriz. Ancak bağırma, susma, görmezden gelme ya da kesin çözümler dayatma gibi yöntemler kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de, uzun vadede sorunların derinleşmesine neden olabilir. Çatışma çözme becerileri doğuştan gelen değil, öğrenilen becerilerdir ve çocuklar bu becerileri en çok aile içinde gözlemleyerek kazanırlar.

Sağlıklı bir çatışma çözme süreci, öncelikle sorunun gerçekten ne olduğunun fark edilmesiyle başlar. Çoğu zaman tartışmanın görünen nedeni ile asıl ihtiyaç aynı değildir. Çocuğun öfkesinin altında anlaşılma ihtiyacı, ebeveynin tepkisinin altında ise kaygı ya da kontrol ihtiyacı yatıyor olabilir. Bu nedenle çatışma anlarında "Kim haklı?" sorusundan çok "Burada neye ihtiyaç var?" sorusunu sormak süreci daha yapıcı hale getirir. Sorunun netleşmesinin ardından, tek bir doğru çözüm aramak yerine farklı çözüm yollarını birlikte düşünmek önemlidir. Bu aşamada çocuğun sürece dahil edilmesi, onun problem çözme becerilerini destekler ve sorumluluk almasını sağlar. Ebeveynin rehberlik eden, yön gösteren ama tamamen kontrol eden bir rolde olmaması; çocuğun kendini ifade edebilmesi açısından oldukça değerlidir. Birlikte belirlenen çözüm yolları, çocuk tarafından daha kolay benimsenir ve uygulanır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Çatışma çözümünde dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, uygulanan çözümün ardından süreci gözden geçirebilmektir. Her çözüm her zaman işe yaramayabilir. Bu durum bir başarısızlık değil, sürecin doğal bir parçasıdır. Gerekirse çözüm yeniden ele alınabilir ve birlikte düzenlemeler yapılabilir. Bu yaklaşım, çocuğa esneklik ve deneme-yanılma yoluyla öğrenme fırsatı sunar.

Çatışmalar sağlıklı şekilde ele alındığında hem ebeveynler hem de çocuklar için önemli kazanımlar sağlar. İlişkilerde güven duygusu güçlenir, iletişim daha açık hale gelir ve duygusal gerilim azalır. Çocuklar, duygularını bastırmak yerine ifade etmeyi; sorunlar karşısında kaçınmak yerine çözüm üretmeyi öğrenirler. Aynı zamanda empati kurma ve başkalarının bakış açısını anlama becerileri de gelişir. Bununla birlikte çatışma anlarında bazı tutumlar süreci zorlaştırabilir. Sorunu kişiselleştirmek, suçlayıcı bir dil kullanmak ya da çocuğun duygularını küçümsemek, çatışmayı çözmek yerine derinleştirir. Benzer şekilde, ebeveynin kendi duygularını fark etmeden tepki vermesi de iletişimi zorlaştırabilir. Bu nedenle çatışma anlarında sakin kalabilmek, gerekirse kısa bir ara verebilmek ve gerçekten dinlemeye odaklanmak oldukça önemlidir.

Unutulmamalıdır ki çocuklar, çatışma çözme becerilerini en çok yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler. Ebeveyn olarak sergilediğiniz tutum, çocuğunuzun ileride arkadaşlık ilişkilerinde, akademik yaşamında ve yetişkinlik döneminde karşılaşacağı sorunları nasıl ele alacağı konusunda güçlü bir model oluşturur. Amaç, çatışmaları tamamen ortadan kaldırmak değil; çatışmalarla baş edebilmeyi öğrenmektir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ÇOCUĞUNUZUN DİJİTAL AYAK İZİ ÖNÜNDEKİ 10 YILI ŞEKİLLENDİRİYOR

Türkiye'de 7 Saat İnternet, 2 Saat 44 Dakika Sosyal Medya!

Türkiye'de internet kullanım süresi günlük ortalama 6 saat 57 dakika. Bu süre, dünya genelinde 42 ülke arasında Türkiye'ye 20. sıraya yerleştiriyor. Ayrıca, sosyal medyada geçirilen süre ise günlük 2 saat 44 dakika. Bu rakamlar, hem yetişkinlerin hem de çocukların dijital dünyaya ne kadar fazla zaman ayırdığını gözler önüne seriyor.

Günümüz çocukları ve gençler, sosyal medya çağında büyüyor. Günlerinin önemli bir kısmını ekran başında geçiriyor; paylaşımlar yapıyor, yorumlar yazıyor ve içerik tüketiyorlar. Ancak bu dijital dünyanın yalnızca bir eğlence ve iletişim alanı olmadığını, aynı zamanda risklerle dolu bir yer olduğunu ne kadar farkındalar?

- ✓ Çocuğunuzla birlikte sosyal medya hesaplarını gözden geçirin.
- ✓ Özel bilgilerin (okul, adres, telefon numarası gb) paylaşmamaları gerektiğini anlatın.
- ✓ Paylaşmadan önce iki kez düşünmesi gerektiğini öğretin: "Bu paylaşım bana gelecekte zarar verir mi?"

1. Çocuğunuzun Dijital Ayak İzi Geleceğini Nasıl Şekillendirir?

Çocuğunuzun internette yaptığı her paylaşım, attığı her adım ve bıraktığı her yorum onun dijital ayak izini oluşturur. Bu dijital izler, gelecekte başvurularında, akademik değerlendirmelerde ve sosyal çevrede karşlarına çıkabilir. Örneğin, bugün eğlence amacıyla yapılan bir paylaşım, yıllar sonra yanlış anlaşılmalara yol açabilir veya profesyonel bir ortamda olumsuz bir izlenim bırakabilir.

- ✓ Sosyal medya geçmiş: Daha önce sosyal medya hesaplarında yaptığı paylaşımlar.
- ✓ Yazdığı yorumlar: YouTube ve diğer
- ✓ platformlardaki geçmiş yorumları. Instagram paylaşımları: Takımının galibiyet ya da mağlubiyet sonrasında yaptığı ayrımcı veya aşağılayıcı paylaşımlar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ÇOCUĞUNUZUN DİJİTAL AYAK İZİ ÖNÜNDEKİ 10 YILI ŞEKİLLENDİRİYOR

2. Sosyal Medyada Manipülasyon ve Bilgi Kirliliğine Karşı Dikkatli Olun!

Çocuklarımız nasıl kandırılıyor?

Sahte haberler, komplo teorileri ve yanıltıcı içeriklerle çocuklar yanlış yönlendirilebilir. "Clickbat" (tıklama başlıkları, çocukları dikkat çekici ama yanıltıcı içeriklere yönlendirebilir. Algoritmalar, çocuklara sadece ilgilendikleri konularla ilgili içerikler sunarak onları tek bir düşünce yapısına hapsedebilir.

3. Siber Zorbalık ve Gizli Risklerine Karşı Çocuğunuzu Nasıl Koruyabilirsiniz?

🔴 Siber zorbalık nedir?

Çocuğunuz, sosyal medyada tanımadığı kişilerden olumsuz yorumlar veya tehditler alabilir. Arkadaş ortamlarında yapılan dalga geçmeler, alaycı paylaşımlar ve dedikodular siber zorbalığın bir parçası olabilir. 💡 Ne yapabilirsiniz?

- ✓ Çocuğunuza zorbalıkla karşılaştığında sessiz kalmaması gerektiğini anlatın.
- ✓ Eğer zorbalığa uğrarsa, mesajları ve ekran görüntülerin saklamasını söyleyin.
- ✓ Bir yetişkine (öğretmen, rehberlik servisi, siz) haber vermesi için cesaretlendirin.

🔴 Soru: Çocuğunuz internette bir zorbalığa maruz kalırsa size anlatır mı? Baş etmekte zorlanacağı bir hata yapmışsa sizden yardım isteyebilir mi? Ona güvenli bir alan sunduğunuzdan emin misiniz? 💡 Veliler İçin Uyarı: Çocuğunuzun sosyal medyada yaptığı her paylaşımın hukuki bir sorumluluğu olduğunu ona mutlaka hatırlatın. Unutmayın, 12 yaş ve üzer çocuklar, işledikleri suçlardan dolayı ceza hukuku kapsamında sorumlu tutulabilirler. ⚠️

🔴 Sosyal medya, yalnızca eğlence ve paylaşım için tuzakları) kullanılan bir alan değil; aynı zamanda her yorum, gönder ve paylaşımın hukuk bir karşılığının olabileceği bir platformdur. Çocuklarımızın internet bilinçli kullanmaları, hem kişisel itibarlarını korumaları hem de yasal yaptırımlarla karşılaşmamaları için büyük önem taşır. 🗣️

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Soru: Çocuğunuzun internette yazdığı her şeyin yasal bir karşılığı olduğunu biliyor mu? Bu konuda onunla konuşmayı hiç düşündünüz mü?

Çocuklarımızın bilinçli ve güvenli bir dijital dünyada var olmalarını sağlamak, hepimizin ortak sorumluluğudur. Bu bültende yer alan belgelerle onların geleceğini şekillendiren adımlarda yanlarında olmanızı temenni eder, sağlıklı ve huzurlu günler dileriz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Sevgili Velilerimiz,

- Günümüzde internet, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve oyun platformları gençlerin yaşamının önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bu dijital alanlar doğru kullanıldığında faydalı olmakla birlikte, yanlış ve kontrolsüz kullanım durumunda siber zorbalık gibi ciddi riskleri de beraberinde getirmektedir.
- Bu bültenin amacı; siz değerli velilerimizi siber zorbalık konusunda bilgilendirmek, farkındalık kazandırmak ve çocuklarımızı bu risklerden korumada sizlere rehberlik etmektir.

Siber Zorbalık Nedir?

- Siber zorbalık; bir kişi ya da grubun, internet, cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi bilişim teknolojilerini kasıtlı ve tekrarlı biçimde kullanarak başka bir kişiye zarar vermesidir.
- Hakaret, tehdit, küçük düşürme, özel bilgilerin izinsiz paylaşılması gibi davranışlar siber zorbalık kapsamındadır.

Hangi Davranışlar Siber Zorbalıktır?

- Başkasının fotoğraf, video, mesaj veya özel bilgilerini izinsiz paylaşmak
- Sosyal medyada küçük düşürücü, kırıcı, utandırıcı yorumlar yapmak
- Tehdit, hakaret veya cinsel içerikli mesajlar göndermek
- Başkasının hesabına izinsiz girerek paylaşım yapmak
- Sahte hesap açarak başkalarını kandırmak
- Dijital ortamda dedikodu ve söylenti yaymak

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Siber Zorbalığın Olası Etkileri

- **Akademik:**
- Ders başarısında ani düşüş
- Okula gitmek istememe, devamsızlık
- Dikkat ve motivasyon kaybı
- **Psikolojik ve Sosyal:**
- Kaygı, korku, utanç, yalnızlık
- Öz güven kaybı, içe kapanma
- Depresif ruh hali
- **Fiziksel:**
- Baş ve karın ağrısı
- Uyku ve iştah bozuklukları
- Çarpıntı, mide bulantısı

Çocuğunuz Siber Zorbalığa Maruz Kalıyor Olabilir mi?

- Aşağıdaki işaretler dikkatle gözlemlenmelidir:
- Dijital cihazları aniden kullanmaktan kaçınma
- Telefon veya bilgisayar kullanırken huzursuzluk
- Sosyal ortamlardan geri çekilme
- Okul başarısında ani düşüş
- Uykusuzluk, sinirlilik, içine kapanma
- Gelen mesajlardan sonra üzgün görünme
- Not: Bu belirtiler tek başına kesin kanıt değildir; ancak fark edildiğinde çocukla iletişim kurulması önemlidir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

- **Çocuğunuz Neden Anlatmayabilir?**
- Ceza alacağından korkması
- Telefonunun veya internetinin elinden alınacağını düşünmesi
- Utanma ve suçluluk hissetmesi
- Bu nedenle çocukların yaşadıklarını paylaşabilecekleri **güvenli bir aile ortamı** çok önemlidir.

Aileler, siber zorbalığın önlenmesinde, erken fark edilmesinde ve etkilerinin azaltılmasında en önemli koruyucu faktördür. Yasaklayıcı veya cezalandırıcı yaklaşımlar yerine; rehberlik eden, güven veren ve iş birliğine dayalı bir tutum büyük önem taşır.

1. Güven Temelli İletişim Kurmak

- Çocukların yaşadıkları dijital sorunları aileleriyle paylaşabilmeleri için yargılanmayacaklarını bilmeleri gerekir.
- “Niye böyle yaptın?”, “Ben sana demedim mi?” gibi suçlayıcı ifadeler yerine;
- “Anlatmak ister misin?”
- “Bunu yaşaman çok zor olmalı”
- gibi destekleyici cümleler kullanılmalıdır.
- Çocuğın anlattıkları küçümsenmemeli, “önemsiz”, “abartıyorsun” şeklinde değerlendirilmemelidir.

2. Yasaklayıcı Değil, Rehber Olmak

- Siber zorbalık durumunda telefonu elinden alma, interneti tamamen yasaklama gibi tepkiler çocukların bir daha paylaşım yapmamasına yol açabilir.
- Amaç; dijital araçları tamamen kaldırmak değil, doğru ve güvenli kullanım alışkanlığı kazandırmaktır.
- Gerekirse süre ve içerik sınırlamaları birlikte konuşularak ve gerekçesi açıklanarak yapılmalıdır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

3. Dijital Dünyayı Tanımak ve Takip Etmek

- Ailelerin;
- Çocuklarının hangi sosyal medya platformlarını kullandığını,
- Hangi oyunları oynadığını,
- Kimlerle iletişim kurduğunu genel hatlarıyla bilmesi önemlidir.
- Sürekli denetleyen değil, haberdar olan ve ilgili bir ebeveyn profili çocuğu daha güvende hissettirir.
- Dijital dünyada da mahremiyet, saygı ve sorumluluk ilkelerinin geçerli olduğu sık sık vurgulanmalıdır.

4. Siber Zorbalık Yaşandığında Ailenin Tutumu

- Öncelikle sakin olunmalı, öfkeyle hareket edilmemelidir.
- Çocuğa, yalnız olmadığı ve desteklendiği hissettirilmelidir.
- Misilleme yapmaması gerektiği açıkça anlatılmalıdır. Siber zorbalıkta misilleme , karşılık vermek sorunu büyütür. Delilleri saklamasını ve yardım istemesini sağlayın.
- Mesajlar, ekran görüntüleri gibi deliller silinmemeli, saklanmalıdır.
- Okul rehberlik servisiyle iş birliği yapılmalıdır.

5. Çocuk Siber Zorbalık Yapıyorsa...

- Durum fark edildiğinde inkâr etme ya da aşırı cezalandırma yoluna gidilmemelidir.
- Davranışın sonuçları açıkça konuşulmalı;
- Karşı tarafta yaratabileceği duygusal zarar
- Hukuki ve okul disiplin sonuçları anlatılmalıdır.
- Amaç; cezalandırmaktan çok sorumluluk kazandırmak ve empati geliştirmektir.
- Gerekirse uzman desteği alınmalı, okul ile iş birliği yapılmalıdır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

6. Aile–Okul İş Birliği

- Siber zorbalık bireysel değil, çok boyutlu bir sorundur.
- Aile, okul yönetimi ve rehberlik servisi iş birliği içinde hareket ettiğinde sorunlar büyümeden çözülebilir.
- Gerekli durumlarda BTK (www.ihbarweb.org.tr) ve adli mercilere başvurulabilir.

Sonuç Olarak

- Çocuğun dijital dünyadaki güvenliği, ailesiyle kurduğu güven ilişkisiyle doğrudan bağlantılıdır.
- Dinleyen, anlayan ve yol gösteren aile tutumu en güçlü koruyucu etkindir.
- Siber zorbalıkla mücadelede en etkili adım, çocuğun yalnız olmadığını hissetmesidir.

Siber zorbalıkla karşılaşıldığında;

- Okul yönetimi ve rehberlik servisiyle iş birliği yapılmalı
- Gerekli durumlarda BTK (www.ihbarweb.org.tr) ve adli mercilere başvurulmalıdır.

Unutmayalım

- Dijital dünyada bırakılan izler asla kaybolmaz
- Siber zorbalık “şaka” değildir
- Erken fark etmek ve doğru müdahale büyük sorunları önler
- Aile–okul iş birliği en güçlü koruyucu etkindir



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

PDR Zümre Başkanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

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

Dahili No:152

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

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

Dahili No : 119

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 11. ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Defne KARAHÜSEYİN

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

Dahili No : 155

Lise Hazırlık, 9 ve 10.Sınıf Psikolojik Danışmanı

Can DERDİYOK

E-posta : can.derdiyok@tedizmir.k12.tr

