

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

### ÖĞRENMEDE ZEKÂ ve YARATICILIK

#### Sevgili Velilerimiz,

Çocuklarımızın öğrenme süreci, yalnızca bilgiyi ezberlemekten ibaret değildir. Öğrenme; motivasyon, merak, dikkat, odaklanma, bellek, bilgi işleme becerileri, problem çözme becerileri, eleştirel düşünme, sosyal duygusal beceriler, fiziksel ve duysal gelişim gibi daha sayamadığımız birçok bileşeni içinde barındırır. Zekâ ve yaratıcılık ise bu sürecin önemli iki bileşenlerindedir. Zekâ, problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerini geliştirirken, yaratıcılık öğrenme yolculuğuna esneklik ve hayal gücü katar. Peki, çocuklarımızın hem zekâlarını geliştirmelerine hem de yaratıcılıklarını beslemelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Bu bültende, çocuklarımızın potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilmeleri için ailelerin destekleyici rolüne odaklanıyoruz.

Çocuklar Zekâlarının Gelişebileceğine İnanırlarında Daha İyi Öğrenirler ve Israrlı Olurlar.

Çocuklar ve tüm insanlar, zekâları veya yetenekleri hakkında farklı fikirlere sahiptir. Bazıları, değişmeyecek belirli bir miktarda zekâyaya veya belirli yeteneklere sahip olduklarına inanır. Böyle düşünen çocuklar bir şeyde ya iyi olduklarına ya da iyi olmadıklarına inanır zeki olduklarını göstermeye çalışmak veya aksi şekilde hissetmemek için bazı görevlerden kaçınabilirler. Bu nedenle, daha zorlu görevleri denemekten çekinebilir ve bunun yerine daha kolay olanlara odaklanabilirler. Zeki oldukları için çok çalışmak zorunda olmadıklarını göstermek için görevleri hızlı bir şekilde bitirmeye çalışabilirler. Risk alma olasılıkları daha düşüktür ve hata yapmamak için daha fazla baskı hissederler. Onlara göre, hata yapmak veya çok çabalamak, o kadar zeki olmadıkları anlamına gelebilir.

Diğerleri, çok çalışarak ve pratik yaparak veya farklı stratejiler kullanarak zekâlarını ve yeteneklerini artıracabileceklerine inanır. Ustalaşmak ve öğrenmek için görevler üzerinde çalışırlar. Zorlu bir görevi denemeye daha isteklidirler. Çocukların bu iki inançtan hangisine sahip olduğu, öğrenme biçimleri üzerinde büyük bir fark yaratabilir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Zekânın ve diğer yeteneklerin gelişebileceğine inanan çocuklar, öğrenme sürecine daha fazla katılır ve öğrenmek için daha fazla çaba gösterirler. Buna karşılık, zekâlarının sabit olduğuna inanan çocuklar, genellikle yeni zorluklara göğüs germekten kaçınırlar.

### Aileler Neler Yapabilir?

Daha spesifik olarak şunları yapabilirsiniz:

- Başarılarının ve başarısızlıklarının yeteneklerinden ziyade çabalarının bir sonucu olduğunu açıklayın. Örneğin çocuğunuz bir resmi çizerken “Çok yeteneklisin” demek yerine, “Boyamayı dikkatlice yapıyorsun, ne kadar çok uğraştın!” şeklinde bir yorum, çocuğunuzun emek vermeye odaklanmasını sağlar.
- Bir problemi çözmeye çalışırken gösterdiği ısrarı övün ve kullanılan etkili stratejileri vurgulayın. Örneğin çocuğunuz bir yapboz parçasını yerine oturtmakta zorlanıyorsa ve sonunda doğru yeri bulduysa, “Vazgeçmeden denemeye devam ettin ve sonunda parçayı buldun! Harika bir strateji kullandın, önce kenarları tamamladın.” diyerek hem ısrarını hem de etkili yöntemini vurgulayabilirsiniz.
- Hataların öğrenme sürecinin beklenen bir parçası olduğunu anlatın ve çözüm yollarını tartışın. Zorlu görevlerden kaçınma durumlarında, başarısızlığın öğrenme için bir fırsat olduğunu vurgulayın. Örneğin çocuğunuzun bloklardan yaptığı kule yıkıldığında, “Kulen devrildi ama belki daha sağlam yapmak için ne yapabileceğimizi düşünebiliriz. Daha geniş bir taban yaparsak daha dengeli olur mu?” gibi bir yönlendirme ile hatanın aslında bir öğrenme fırsatı olduğunu gösterebilirsiniz.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

### Çocukların Yaratıcılığı Geliştirilebilir

Yaratıcılık, yeni ve ilginç fikirler üretme veya sorunlara "alışılmıştan dışında" çözümler sunma yeteneğidir. Yaratıcılık beslenebilir ve doğru rehberlik ve ortam sağlandığında gelişebilir.

### Aileler Neler Yapabilir?

- Çocuğunuzun benzersiz fikirlerine açık olun ve onların bakış açısını anlamaya çalışın.
- Problemleri çözerken, çocuğunuzun kendi bilgi ve becerilerini kullanarak çözümler bulmasını teşvik edin.
- Deney yapmaya ve farklı yollar denemeye cesaretlendirin.
- "Şunu hayal et", "Yaratmaya çalış", "Başka yollar düşün" gibi teşvik edici sorular sorun.
- Yaratıcı olan çocukların farklı fikirler sunmalarını destekleyin ve bu fikirleri ciddiye aldığınızı hissettirin.

### Örnek: Evde Kırılan Bir Oyuncak Sandalye

Diyelim ki çocuğunuzun sevdiği oyuncak sandalye kırıldı ve çok üzüldü. Bu durumu hem duygularını anlamak hem de problem çözme becerilerini desteklemek için bir fırsata çevirebilirsiniz.

### Benzersiz fikirlerine açık olun ve bakış açısını anlamaya çalışın:

Çocuğunuz "Onu bantla yapıştıralım!" ya da "Belki oyun hamuruyla tutturabiliriz?" diyebilir. İlk tepkiniz "Bant işe yaramaz" ya da "Hamurla olmaz" demek yerine, "Güzel fikirler! Hadi bu çözümleri birlikte deneyelim." diyerek fikrini önemseyeceğinizi gösterin.

### Problemi çözerken, kendi bilgi ve becerilerini kullanmasını teşvik edin:

Eğer çocuğunuz evde daha önce bir şeylerin tamir edildiğine şahit olduysa, "Sence sandalyeyi tamir etmek için evde neler kullanabiliriz?" diye sorarak onu çözüm aramaya yönlendirebilirsiniz.

### Deney yapmaya ve farklı yollar denemeye cesaretlendirin:

Bant işe yaramazsa, "Bu çözüm çok iyi bir fikirdi ama tam işe yaramadı. Şimdi başka ne deneyebiliriz?" diyerek pes etmeden farklı yollar aramasını sağlayabilirsiniz.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

### Hayal etmeye teşvik edin:

“Sence bu sandalye kendini tamir edebilseydi nasıl yapardı?” veya “Başka bir şeyden sandalye yapmak isteseydik ne kullanırdık?” gibi sorularla yaratıcılığını harekete geçirebilirsiniz.

### Yaratıcı fikirleri destekleyin ve ciddiye aldığınızı hissettirin:

Çocuğunuz “Bunu robot yapabiliriz!” ya da “Sadece tek ayağı yok, belki bir tek bacaklı korsan sandalye olabilir!” diyerek eğlenceli çözümler üretebilir. “Ne harika bir fikir! Bir korsan sandalyesi yapmak ister misin?” diyerek fikrini ciddiye aldığınızı gösterebilirsiniz.

Bu tür yaklaşımlar, çocuğunuzun yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmesine, problem çözme konusunda kendine güvenmesine ve hata yapmaktan korkmadan çözüm aramasına yardımcı olacaktır.

Aileler olarak çocukların zekâ ve yaratıcılık gelişiminde büyük bir fark yaratabilir. Onların sürece olan yaklaşımlarını değiştirerek daha özgüvenli, yaratıcı ve öğrenmeye açık bireyler olmalarını destekleyebiliriz.

Sevgilerimle.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

### Özdisiplin, Zaman Yönetimi ve Verimli Ders Çalışma İlkokul Döneminde Akademik Alışkanlıkların Temeli

#### Değerli Velilerimiz,

Şubat ayı boyunca haftalık rehberlik derslerimizde özdisiplin geliştirme becerisi, zaman yönetimi ve verimli ders çalışma yöntemleri üzerine çalışmalar yaptık. Sizlere de bu konularda destek alabileceğiniz önerileri paylaşmak istedik.

İlkokul yılları yalnızca akademik bilginin değil, çalışma alışkanlıklarının ve öz düzenleme becerilerinin temellerinin atıldığı çok önemli bir dönemdir. Bu yaş grubunda başarıyı belirleyen en önemli unsur, çocuğun ne kadar zeki olduğu değil; sorumluluğunu ne kadar yönetebildiğidir.

Özdisiplin, çocuğun o an oyun oynamak istese bile önce sorumluluğunu yerine getirebilmesidir. Ancak bu beceri doğuştan gelmez; zamanla ve doğru ebeveyn tutumuyla gelişir. Sürekli hatırlatılan, yerine yapılan ya da baskıyla ödev yapan çocuk, sorumluluk almayı değil, yönlendirilmeyi öğrenir. Buna karşılık plan yapma sürecine dahil edilen, küçük kararlar almasına izin verilen çocuk, zamanla kendi kendini yönetmeyi öğrenir.

Ev ortamında en önemli destek, düzenli bir rutin oluşturmaktır. Her gün değişen saatlerde yapılan ödevler çocuk için belirsizlik yaratır. Oysa belirli bir dinlenme süresinden sonra başlayan sabit bir ödev zamanı, zihinsel olarak hazırlık sağlar. Örneğin okuldan gelen bir çocuğun kısa bir dinlenme ve atıştırma molasından sonra ödev saatine geçmesi, hem geçişi kolaylaştırır hem de direnç oluşmasını azaltır. Sık karşılaşılan durumlardan biri şudur: Çocuk masaya oturur fakat sürekli kalkar, oyalanır ya da "Çok fazla ödev var, yapamayacağım." der. Bu noktada ebeveynin verdiği tepki belirleyicidir. "Abartma, hemen yap bitir." demek kaygıyı artırabilir. Bunun yerine, "Hangisinden başlamak istersin? En kısa olanı seçelim mi?" gibi bir yaklaşım, çocuğa kontrol duygusu kazandırır. Büyük görünen bir işi küçük parçalara bölmek, çocukların zihinsel yükünü azaltır.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

Zaman yönetimi ilkokul öğrencileri için soyut bir kavramdır. Bu nedenle zamanı somutlaştırmak gerekir. Örneğin 20 dakika odaklı çalışma ve ardından 5 dakika kısa mola uygulaması, dikkat süresine daha uygundur. Bir saat boyunca masa başında oturmak verimli çalışmak anlamına gelmez. Asıl önemli olan, kısa ama odaklı çalışma aralıklarıdır.

Bazı velilerimiz “Ben söylemezsem yapmıyor.” ifadesini sıkça kullanmaktadır. Bu durum genellikle çocuğun özdisiplin geliştirme fırsatı bulamamasından kaynaklanır. Eğer her adımda ebeveyn yönlendiriyorsa, çocuk içsel sorumluluk geliştiremez. Zamanla hatırlatmaları azaltmak ve “Planın neydi?” gibi sorularla çocuğu düşünmeye yönlendirmek daha kalıcı bir yöntemdir.

Verimli ders çalışma, uzun süre masa başında kalmak değil; aktif öğrenme sürecine katılmaktır. Çocuğun konuyu yüksek sesle anlatması, öğretmen rolüne girerek size açıklaması ya da küçük notlar alması öğrenmeyi güçlendirir. Özellikle tekrar yapma alışkanlığı, ilkokul döneminde akademik güveni artırır.

Bu süreçte kıyaslama yapmak ya da kardeşlerle karşılaştırmak çocukta yetersizlik duygusu oluşturabilir. Her çocuğun öğrenme hızı ve çalışma tarzı farklıdır. Amaç, mükemmel performans değil; gelişimdir. Küçük ilerlemeleri fark etmek ve “Çabanı görüyorum.” gibi süreç odaklı geri bildirimler vermek iç motivasyonu güçlendirir. Unutmamak gerekir ki çocuklar söylediklerimizden çok, yaptıklarımızı model alırlar. Evde plan yapan, sorumluluklarını ertelemeyen bir ebeveyn; farkında olmadan en güçlü zaman yönetimi modelini sunmaktadır.

Akademik başarı kısa vadeli bir hedef değildir. Özdisiplin, zaman yönetimi ve doğru çalışma alışkanlıkları sabır, tutarlılık ve iş birliği ile gelişir. Okul ve aile olarak ortak bir yaklaşım benimsediğimizde çocuklarımızın hem akademik hem de duygusal gelişimini desteklemiş oluruz.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

Zaman yönetimi ilkokul öğrencileri için soyut bir kavramdır. Bu nedenle zamanı somutlaştırmak gerekir. Örneğin 20 dakika odaklı çalışma ve ardından 5 dakika kısa mola uygulaması, dikkat süresine daha uygundur. Bir saat boyunca masa başında oturmak verimli çalışmak anlamına gelmez. Asıl önemli olan, kısa ama odaklı çalışma aralıklarıdır.

Bazı velilerimiz “Ben söylemezsem yapmıyor.” ifadesini sıkça kullanmaktadır. Bu durum genellikle çocuğun özdisiplin geliştirme fırsatı bulamamasından kaynaklanır. Eğer her adımda ebeveyn yönlendiriyorsa, çocuk içsel sorumluluk geliştiremez. Zamanla hatırlatmaları azaltmak ve “Planın neydi?” gibi sorularla çocuğu düşünmeye yönlendirmek daha kalıcı bir yöntemdir.

Verimli ders çalışma, uzun süre masa başında kalmak değil; aktif öğrenme sürecine katılmaktır. Çocuğun konuyu yüksek sesle anlatması, öğretmen rolüne girerek size açıklaması ya da küçük notlar alması öğrenmeyi güçlendirir. Özellikle tekrar yapma alışkanlığı, ilkokul döneminde akademik güveni artırır.

Bu süreçte kıyaslama yapmak ya da kardeşlerle karşılaştırmak çocukta yetersizlik duygusu oluşturabilir. Her çocuğun öğrenme hızı ve çalışma tarzı farklıdır. Amaç, mükemmel performans değil; gelişimdir. Küçük ilerlemeleri fark etmek ve “Çabanı görüyorum.” gibi süreç odaklı geri bildirimler vermek iç motivasyonu güçlendirir. Unutmamak gerekir ki çocuklar söylediklerimizden çok, yaptıklarımızı model alırlar. Evde plan yapan, sorumluluklarını ertelemeyen bir ebeveyn; farkında olmadan en güçlü zaman yönetimi modelini sunmaktadır.

Akademik başarı kısa vadeli bir hedef değildir. Özdisiplin, zaman yönetimi ve doğru çalışma alışkanlıkları sabır, tutarlılık ve iş birliği ile gelişir. Okul ve aile olarak ortak bir yaklaşım benimsediğimizde çocuklarımızın hem akademik hem de duygusal gelişimini desteklemiş oluruz.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

**ORTAOKUL - VELİ BÜLTENİ 5. ve 6. sınıflar**

**DUYGULARINI TANIYAN ÇOCUKLAR, HAYATA DAHA GÜÇLÜ BAŞLAR!**

Duygularını Tanımak, Çocukların Gelişimi İçin Neden Önemlidir? Değerli Veliler, Çocukların duygularını tanımaları ve yönetmeyi öğrenmeleri, onların sosyal, akademik ve kişisel gelişimlerini doğrudan etkileyen temel becerilerden biridir. Yapılan araştırmalara göre, duygularını tanıyabilen ve ifade edebilen çocukların öz güvenlerinin daha yüksek, stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erken yaşta duygu farkındalığı kazanan çocukların, akran ilişkilerinde daha başarılı oldukları ve problem çözme yeteneklerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir. Erken yaşta duygu farkındalığını desteklemek, ilerleyen yıllarda çocukların akademik başarılarını ve ruhsal iyilik hallerini artırmaktadır.

### **Duygusal Gelişim Evde Başlar!**

Çocukların duygusal gelişimi, yalnızca okul ortamında kazanılan becerilerle sınırlı değildir. Aile içinde sağlanan güvenli ve destekleyici iletişim, çocukların duygularını tanımalarına, ifade etmelerine ve sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Peki, çocukların duygusal farkındalığını artırmak için evde hangi yöntemleri kullanabilirsiniz? Günlük yaşamın içine kolayca entegre edilebilecek etkili yaklaşımlar, çocukların duygularını anlamalarını ve başkalarının duygularına karşı empati geliştirmelerini destekler. İşte, bilimsel temellere dayanan ve çocuğunuzun duygusal gelişimini güçlendirecek öneriler

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### Çocuğunuzla Duygular Üzerine Konuşun

Gün sonunda çocuğunuzla duygular üzerine konuşmak, onun duygusal farkındalığını geliştirmek için oldukça etkilidir. Ona "Bugün seni en çok ne mutlu etti?", "Bugün üzüldüğün bir şey oldu mu?" veya "Bugün hiç kızdığın bir an oldu mu? Eğer olduysa, bununla nasıl başa çıktın?" gibi sorular sorarak, gün içinde yaşadığı duyguları fark etmesine ve bunları kelimelere dökerek paylaşmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu tür zorlayıcı olmayan sohbetler, çocuğunuzun duygularını tanımasını ve sağlıklı bir şekilde ifade etmesini destekler.

### Duygu Tanımlama ve Takip Etme Çalışmaları Yapın

Çocuklar, duygularının gün içinde nasıl değiştiğini fark ettiklerinde öz farkındalıkları güçlenir ve bu durum duygu düzenleme becerilerini destekler. Bunun için evde "Duygu Günlüğü" gibi etkinlikler oluşturabilirsiniz. Günün sonunda çocuğunuzdan o gün en çok hissettiği duyguyu belirleyerek, o duyguyu Duygu Günlüğüne yazmasını ve bu duyguyu en çok hangi olaydan dolayı hissettiğini yazmasını isteyebilirsiniz. Hafta sonunda birlikte bu günlüğü okuyarak hangi duyguların baskın olduğunu inceleyebilir ve bu duyguların nedenlerini konuşabilirsiniz.

### Empatiyi Desteklemek İçin Hikayelerden Yararlanın

Empati becerisi, çocukların sosyal-duygusal gelişiminde kritik bir rol oynar. Bu kapsamda hikayeler, çocukların empati becerilerini güçlendiren en etkili yöntemlerden biridir. Çocuğunuzun empati becerisini geliştirmek için farklı duyguları ve bakış açılarını anlatan kitapları tercih edin. "Bu hikayedeki karakterin yerinde olsaydın nasıl hissederdin?" gibi sorularla derinlemesine düşünmesini sağlayabilirsiniz.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### Problem Çözme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkma Becerilerini Destekleyin

Çocukların olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, duygularını ifade etmelerine fırsat verin ve sakinleşmeleri için onlara zaman tanıyın. Bir sorunla karşılaştıklarında, "Bu durumda ne yapabilirsin?" gibi yönlendirici sorular sorarak kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun. Çözüme odaklanmalarını destekleyerek, baş etme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunun. Unutmayın, çocuklar problem çözmeyi deneyerek ve sizin rehberliğinizle öğrenirler.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### ORTAOKUL - VELİ BÜLTENİ 7. ve 8 sınıflar

Değerli Velilerimiz, Günümüz dünyasında dikkatin sürdürülebilmek giderek zorlaşıyor. Telefon bildirimler, sosyal medya, televizyon ve çevresel uyarılar çocuklarımızın derinlemesine öğrenme ve odaklanma becerilerini olumsuz etkiliyor. Dikkat ekonomisi çağında yaşıyoruz! Bilginin en büyük güç olduğu günümüzde, bilgiyi tüketme hızımız arttıkça odaklanma becerimiz azalıyor. Araştırmalar gösteriyor ki dikkatin toplayabilen ve uzun süre sürdürebilen bireyler, akademik ve meslek hayatta çok daha avantajlı hale geliyor.

Daniel Goleman, "Odak: Mükemmeliğin Gizli Anahtarı" kitabında odaklanmanın başarı, liderlik ve yaşam kalitesi için temel bir beceri olduğunu vurguluyor. Pek, çocuklarımızın dikkat ve odaklanma becerilerini nasıl destekleyebiliriz?

**Bilişsel Ceza: Çocuklarınız Beynini Boşuna Yormasın!**

Multitasking, yani aynı anda birden fazla işle ilgilenmek, görüldüğü kadar verimli değildir. Çocuklarımız ders çalışırken telefon bildirimlerine bakıyor, müzik dinliyor, aynı anda sosyal medya akışına göz gezdiriyorsa, aslında bir şeye tam anlamıyla odaklanamıyorlar. Bilim insanları bu durumu "bilişsel ceza" olarak tanımlıyor. Beyin, bir görevden diğerine geçiş yaptığında ekstra enerji harcıyor. Her geçişte daha fazla zihinsel yorgunluk hissediliyor. Hata yapma ihtimali artıyor, daha fazla zaman kaybediyor.

Tek bir işe odaklanmasını teşvik edin! Çalışma esnasında telefonu ve diğer dikkat dağıtıcı unsurları kaldırın. Dikkat süresini artırmak için Pomodoro Tekniği gibi yöntemler önerin.

Unutmayın! Çocuklarınızın beynini aynı anda birden fazla görevle meşgul etmek, onların öğrenme sürecini yavaşlatır ve odaklanma becerilerini zayıflatır



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

### Dikkat Eksikliği ve Dikkat Dağınıklığı Farkı

- Dikkat Eksikliği mi? Hayır, Dikkat Yorgunluğu! Günümüzde birçok ebeveyn, çocuklarının dikkat eksikliği yaşadığını düşünüyor. Ancak araştırmalar gösteriyor ki dikkat eksikliği değil, zihinsel yorgunluk daha büyük bir sorun!
- Türkiye’de çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) yaklaşık %5’tir. Yani her 20 çocuktan biri DEHB tanısı alabilir.
- DEHB, erkek çocuklarında kızlara oranla daha sık görülmektedir. Erkeklerde hiperaktivite ön plandayken, kız çocuklarında dikkat eksikliği baskındır ve hiperaktivite semptomları daha az gözlemlenir.
- Dikkat Eksikliği: Genellikle nörolojik bir bozukluk olan DEHB’le ilişkilendirilmektedir ve bireyin dikkatini belirli bir göreve veya aktiviteye odaklamakta sürekli zorluk yaşamasıyla karakterize olmaktadır. Desteklenmezse, yaşam boyu etkili olabilir.
- Dikkat Dağınıklığı: Çevresel faktörler, stres, yorgunluk veya kaygı gibi durumlara bağlı olarak ortaya çıkan geçici ve dönemsel bir dikkat kaybıdır. Dikkat dağınıklığı yaşayan bireyler belirli durumlarda zorluk çekebilirler, ancak bu durum kalıcı değildir ve çevresel koşulların düzeltilmesiyle iyileşir.
- Dikkat Yorgunluğu: Beyin Dinlenmeye İhtiyaç Duyuyor! Dikkat yorgunluğu tıpkı fiziksel yorgunluk gibi, dikkat yorgunluğu da kişinin konsantre olma, odaklanma ve bilgileri işleme yeteneğini olumsuz etkiler.
- Aşırı Uyarana Maruz Kalmak: Sürekli fazla bilgiye maruz kalmak, beyini yorup aşırı yüklenmesine neden olur. Telefon bildirimleri, sosyal medya ve e-postalar, dikkati sürekli bölerek yorgunluğa yol açar.
- Yoğun Odaklanma Gerektiren İşler: Uzun süre okuma, yazma, problem çözme veya ekranda oyun oynama, internette zaman geçirmek zihni zorlayarak dikkat yorgunluğuna neden olur.
- Yetersiz Uyku: Uyku eksikliği, beynin çalışma kapasitesini düşürerek odaklanmayı zorlaştırır.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

- Stres ve Kaygı: Sürekli stres, zihinsel enerjiyi tüketerek dikkat yorgunluğuna yol açar
- Peki, çocuklarınızın dikkat yorgunluğunu nasıl azaltabilirsiniz? Düzenli uyku alışkanlığı oluşturun. (En az 8 saat uyku şart!) Ekran süresini sınırlandırın. (Telefon ve bilgisayar mola vermeli !) Fiziksel aktivitelere teşvik edin. (Spor, doğa yürüyüşü veya hareketli oyunlar!) Zihni dinlendirecek aktiviteler önerin. (Okuma, meditasyon, sanatsal çalışmalar!)
- Unutmayın! Onları bilinçli mola vermeye ve beyinlerini dinlendirmeye teşvik edin! Çocuklarımızın içinde bulunduğu ergenlik dönemi, beynin gelişim sürecinin devam ettiği ve odaklanma becerisinin dalgalanabildiği bir dönemdir. Prefrontal korteksin gelişim tamamlanmamıştır. Beynin düşünme, planlama ve karar verme merkez olan prefrontal korteks, ergenlik döneminde hala gelişim aşamasındadır. Bu nedenle odaklanma ve dikkat süresi kısa olabilir. Hormon değişimleri, sosyal etkileşim öncelgi ve dijital uyaran fazlalığı, bu süreçte dikkat süresini olumsuz etkileyebilir.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### AİLE İÇİ İLETİŞİM

Lise dönemi, gençlerin hem akademik hem de duygusal açıdan önemli değişimler yaşadığı bir gelişim sürecidir. Bu dönemde gençler, kimliklerini oluşturmaya çalışırken aynı zamanda bağımsızlık ihtiyaçları ile aileye olan bağlılıkları arasında bir denge kurmaya çalışırlar. Bu dengeyi sağlıklı biçimde kurabilmelerinde aile içi iletişim belirleyici bir rol oynamaktadır.

Araştırmalar, ailesiyle açık, saygılı ve güvene dayalı iletişim kurabilen gençlerin kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini, problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu, akademik ve sosyal alanlarda daha güçlü bir uyum sergilediklerini göstermektedir.

Aile içi iletişim yalnızca konuşmak değil; dinlemek, anlamaya çalışmak ve duygulara alan açmak anlamına da gelir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler, yargılanmadan dinlendiklerini hissettiklerinde aileleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir.

Bu süreçte dikkat edilebilecek bazı noktalar şunlardır:

Çocuğunuzun düşüncelerini ifade etmesine fırsat vermek,

Onu dinlerken çözüm sunmadan önce anlamaya çalışmak,

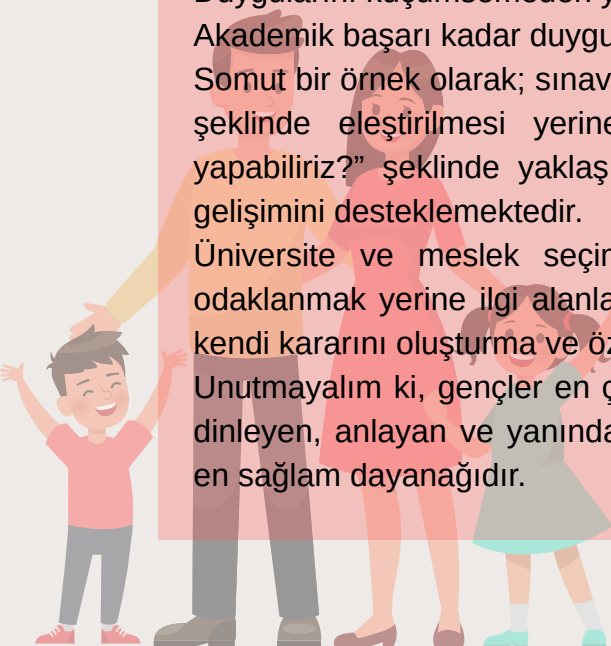
Duygularını küçümsemeden ya da hemen eleştirmeden karşılamak,

Akademik başarı kadar duygusal ihtiyaçlarını da önemsemek.

Somut bir örnek olarak; sınavdan düşük not alan bir öğrencinin “Neden çalışmadın?” şeklinde eleştirilmesi yerine, “Bu sonuç seni nasıl hissettirdi, birlikte neler yapabiliriz?” şeklinde yaklaşılması, hem duygusal paylaşımı hem de sorumluluk gelişimini desteklemektedir.

Üniversite ve meslek seçimi sürecinde gencin yalnızca akademik başarısına odaklanmak yerine ilgi alanları, güçlü yönleri ve hayalleri üzerine konuşmak, onun kendi kararını oluşturma ve özgüven geliştirme sürecine katkı sağlamaktadır.

Unutmayalım ki, gençler en çok anlaşıldıklarını hissettikleri yerde güçlenirler; onları dinleyen, anlayan ve yanında olduğunu hissettiren bir aile ortamı ise gelişimlerinin en sağlam dayanağıdır.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

**PDR Zümre Başkanı**

Lütfiye DEMİRDÖVEN

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

Dahili No : 119

**Ortaokul 5.ve 6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı**

Simay BÜYÜK

E-posta : [simay.buyuk@tedizmir.k12.tr](mailto:simay.buyuk@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 118

**Ortaokul 7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı**

Ayçe SENCER

E-posta : [ayce.sencer@tedizmir.k12.tr](mailto:ayce.sencer@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 154

**Lise 11. ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı**

Defne KARAHÜSEYİN

E-posta : [defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr](mailto: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](mailto:can.derdiyok@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 173