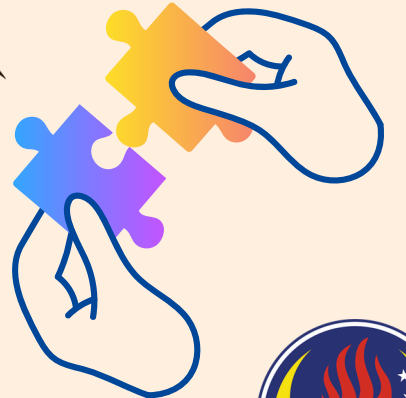
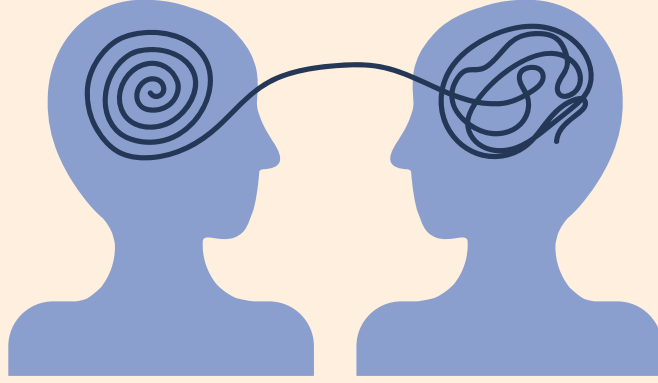
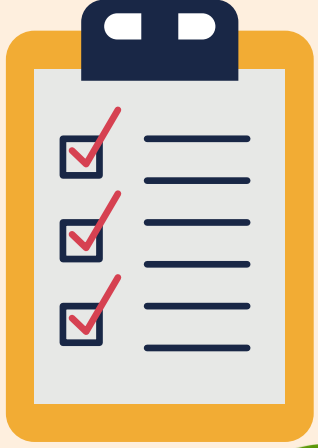


PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Sevgili Veliler,

Çocuklar yaşamlarının ilk yıllarından itibaren çevreleriyle etkileşim kurar ve bu süreçte pek çok problemle karşılaşır. Problem; en temel tanımıyla istenmeyen bir durumun ortaya çıkmasıdır. Bu durum karşısında çocuğun nasıl düşündüğü, nasıl tepki verdiği ve hangi çözüm yollarını denediği ise problem çözme becerisini oluşturur. Problem çözme becerisi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal yaşamın da önemli bir parçasıdır.

Okul öncesi dönemde çocukların akran ilişkileri hızla gelişir. Sağlıklı ve pozitif akran ilişkileri kurabilen çocuklar, okula daha kolay uyum sağlar ve sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade ederler. Buna karşılık, erken yaşlarda akran ilişkilerinde zorluk yaşayan çocukların ilerleyen dönemlerde uyum problemleri, içe kapanma ya da davranış sorunları yaşayabildikleri bilinmektedir. Bu nedenle sosyal problem çözme becerileri, çocukların hem bugünü hem de geleceğini etkileyen kritik bir gelişim alanıdır.

Sosyal problemler aslında çocuklar için önemli öğrenme fırsatlarıdır. Bir oyuncak paylaşımı, sıraya girme ya da bir arkadaşla yaşanan anlaşmazlık; çocukların düşünme, empati kurma ve çözüm üretme becerilerini geliştiren doğal deneyimlerdir. Çocuklar bu süreçte bilişsel (düşünme), duygusal (hislerini anlama) ve sosyal (iletişim kurma) becerilerini birlikte kullanırlar. Etkili sosyal problem çözme becerileri geliştiren çocuklar, stresli durumlarla başa çıkmada daha güçlü olur ve ilişkilerini daha sağlıklı sürdürebilirler.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Bu noktada aile ve okul iş birliği büyük önem taşır. Erken çocukluk eğitimi; çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal ve dil gelişimini bir bütün olarak desteklemeyi hedefler. Ancak bu gelişim yalnızca okul ortamında değil, aile içinde de şekillenir. Aile, çocuğun ilk ve en önemli öğrenme ortamıdır. Çocuklar problem çözmeyi çoğu zaman ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Ev içinde kurulan açık, saygılı ve destekleyici iletişim; çocuğun hem sosyal becerilerini hem de problem çözme yetkinliğini güçlendirir.

Araştırmalar, sıcak ve destekleyici aile ortamında büyüyen çocukların daha az problem davranışı sergilediğini ve problem çözme becerilerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir. Aile içinde bireylerin birbirini dinlediği, farklı görüşlere saygı duyduğu ve birlikte çözüm aradığı ortamlar, çocuklar için güçlü bir model oluşturur. Buna karşılık iletişimin zayıf olduğu, çatışmaların sağlıksız şekilde yaşandığı ortamlarda çocuklar da problem çözme konusunda zorlanabilir.

Problem çözme süreci genellikle şu aşamalardan oluşur:

Problemi fark etme ve tanımlama, çözüm yolları üretme, seçenekler arasından karar verme ve çözümü uygulama. Bu süreçte çocuğun kendini nasıl algıladığı da oldukça önemlidir. Kendine güvenen ve "ben çözebilirim" inancına sahip çocuklar, problemlere daha yapıcı yaklaşır. Buna karşılık "ben yapamam" düşüncesi, çözüm sürecini zorlaştırabilir. Bu nedenle çocukların özgüvenini ve öz-yeterlik duygusunu desteklemek, problem çözme becerilerinin gelişiminde kritik rol oynar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Ebeveynler olarak bu süreçte çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz? Öncelikle onu dikkatle dinlemek ve anladığınızı hissettirmek önemlidir. Hemen çözüm sunmak yerine, **düşünmesini sağlayacak sorular sorabilirsiniz:**

- “Bu durumda ne yapabilirsin?”
- “Başka nasıl çözebilirsin?”

Çocuğunuzla birlikte çözüm yolları üretmek, seçenekleri değerlendirmek ve en uygun olanı denemek oldukça etkili bir yöntemdir. Ayrıca çocuğunuza küçük sorumluluklar vermek, onun kendine olan güvenini artırır ve bağımsız düşünmesini destekler.

Unutulmamalıdır ki çocuklar yalnızca öğütlerle değil, gözlemleyerek öğrenir. Ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin problem çözme biçimleri, çocuklar için güçlü birer modeldir. Ev içinde yaşanan sorunların açık iletişimle ve yapıcı bir şekilde çözülmesi, çocuğa en değerli yaşam becerilerinden birini kazandırır.

Sonuç olarak; problem çözme ve sosyal problem çözme becerileri, çocukların hem bireysel gelişimleri hem de sosyal uyumları için vazgeçilmezdir. Bu becerileri desteklenen çocuklar; kendine güvenen, ilişkilerini sağlıklı sürdürebilen ve karşılaştığı zorluklarla baş edebilen bireyler olarak yetişirler. Unutmayın, problem çözebilen çocuk sadece başarılı değil, aynı zamanda daha mutlu bir çocuktur.

Sevgilerimle.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

BAHAR GELDİ: ÇOCUKLARIN DUYGULARI NEDEN DEĞİŞİYOR?

Değerli Velimiz;

Bahar aylarıyla birlikte doğa nasıl canlanıyorsa, çocukların duygu dünyası da benzer şekilde hareketlenir. Günlerin uzaması, açık havada geçirilen sürenin artması ve fiziksel enerjinin yükselmesi; çocuklarda hem mutluluk hem de huzursuzluk gibi farklı duyguların daha yoğun yaşanmasına neden olabilir.

Bu dönemde çocuklarda;

- Daha hareketli olma
- Dikkat dağınıklığı
- Sabırsızlık
- Duygusal iniş çıkışlar gibi değişimler gözlemlenmesi oldukça doğaldır.

MEVSİM DEĞİŞİMİ ÇOCUK DAVRANIŞLARINI NASIL ETKİLER?

Mevsim geçişleri yalnızca fiziksel değil, psikolojik değişimleri de beraberinde getirir. Özellikle ilkokul çağındaki çocuklar bu değişimleri anlamlandırmakta zorlanabilir.

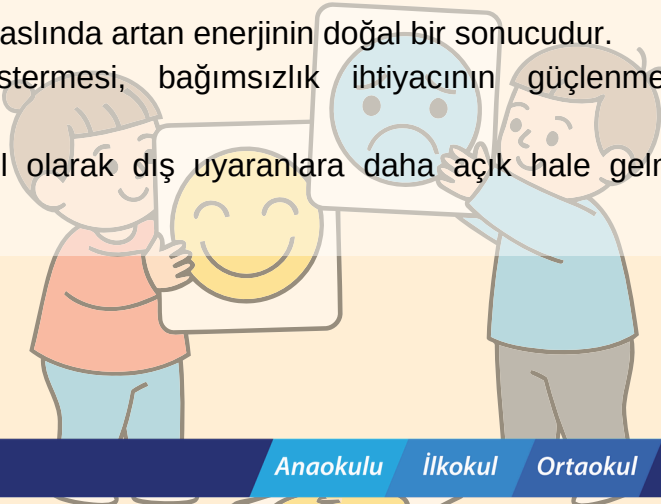
Bu süreçte önemli olan, çocuğun davranışlarını “problem” olarak değil, gelişimsel bir uyum süreci olarak değerlendirmektir. Çünkü çocuklar, çevrelerindeki değişimlere yetişkinler gibi bilinçli ve kontrollü tepkiler veremezler. Bunun yerine, yaşadıkları değişimi davranışlarıyla dışa yansıtırlar.

Örneğin;

Daha fazla hareket etme isteği aslında artan enerjinin doğal bir sonucudur.

Kurallara karşı direnç göstermesi, bağımsızlık ihtiyacının güçlenmesinden kaynaklanabilir.

Dikkat dağınıklığı ise zihinsel olarak dış uyaranlara daha açık hale gelmesiyle ilişkilidir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Bu noktada ebeveynlerin yaklaşımı belirleyici olur. Çocuğun davranışını hemen düzeltmeye çalışmak yerine, önce şu soruyu sormak süreci kolaylaştırır:

“Bu davranışın altında hangi ihtiyaç olabilir?”

Çünkü her davranış aslında bir mesaj taşır.

İlgi ihtiyacı: “Beni fark et, benimle ilgilen”

Çocuk bazen yaramazlık yaparak bile olsa görünür olmak ister. Olumsuz ilgi bile, hiç ilgi görmemekten daha “değerli” hissedilebilir.

Hareket etme ihtiyacı: “Enerjim var, bunu kullanmam lazım”

Bahar aylarında artan enerji, çocuk için adeta taşan bir güç gibidir. Bu enerji boşaltılmazsa davranışlara yansır.

Anlaşımla isteği: “Beni dinle, beni anla”

Çocuk çoğu zaman çözüm değil, anlaşılma ister. Duygusu görülmediğinde davranışı daha da büyüebilir.

Sınırları test etme davranışı :“Sınırlarım nerede, güvende miyim?”

Çocuk kuralları zorladığında aslında sınırların hâlâ geçerli olup olmadığını test eder. Bu, güvende hissetme ihtiyacının bir parçasıdır.

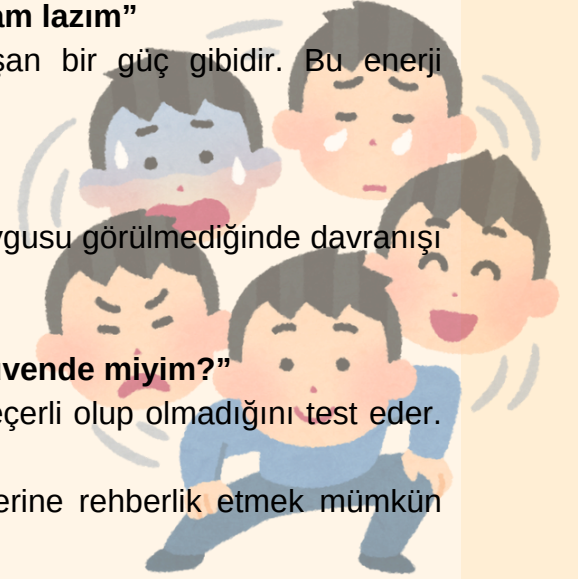
Eğer bu mesaj doğru okunursa, müdahale etmek yerine rehberlik etmek mümkün hale gelir.

Bu dönemde ebeveynlerin:

- Daha sabırlı olması
- Tepki vermeden önce gözlem yapması
- Çocuğun duygusunu anlamaya çalışması, çocuğun bu geçiş sürecini daha sağlıklı atlmasına yardımcı olur.

Unutulmamalıdır ki;

Bu tür dönemsel değişimler, çocukların gelişiminin doğal bir parçasıdır ve doğru yaklaşımla kalıcı davranış sorunlarına dönüşmeden kendiliğinden dengelenir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

ENERJİSİ ARTAN ÇOCUĞU YÖNETMENİN 5 YOLU

Bahar aylarında artan enerjiyi doğru yönlendirmek, süreci hem çocuk hem ebeveyn için daha sağlıklı hale getirir:

1. Açık hava aktivitelerini artırın

Park, yürüyüş ve oyunlar çocuğun enerjisini sağlıklı şekilde boşaltmasını sağlar.

2. Rutinleri tamamen bozmayın

Uyku ve yemek saatleri mümkün olduğunca korunmalıdır.

3. Kısa ve net kurallar koyun

Uzun açıklamalar yerine anlaşılır ve tutarlı sınırlar daha etkilidir.

4. Alternatifler sunun

"Yapma" yerine "şunu yapabilirsin" yaklaşımı kullanın.

5. Olumlu davranışı fark edin

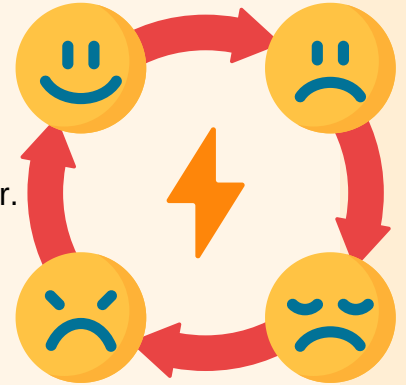
Küçük olumlu davranışları bile görmek ve ifade etmek, çocuğun motivasyonunu artırır.

DUYGULAR ÇİÇEK AÇIYOR: ÇOCUĞUNUZUN İÇ DÜNYASINI ANLAMAK

Bu dönemde çocukların yalnızca davranışlarına değil, duygularına odaklanmak çok önemlidir.

Çocuğunuz:

- Daha çabuk sinirleniyor olabilir
- Daha çok konuşmak isteyebilir
- Ya da içine kapanabilir



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Bu gibi durumlarda:

- Onu yargılamadan dinleyin
- Duygusunu adlandırmasına yardımcı olun
- (“Şu an kızgın görünüyorsun”)
- Kısa ama kaliteli zamanlar geçirin

Unutmayın; çocuklar en çok anlaşıldıklarını hissettiklerinde sakinleşirler.

KÜÇÜK NOTLAR

- ◆ Bu değişimler geçicidir, sabırlı olun
- ◆ Tepki vermeden önce gözlem yapın
- ◆ Davranışın altındaki ihtiyacı anlamaya çalışın
- ◆ Kıyaslama yerine bireysel gelişime odaklanın
- ◆ Günlük 10-15 dakikalık “özel zaman” oluşturun

Bahar ayları çocuklar için bir “yenilenme” dönemidir. Bu süreçte yaşanan hareketlilik, aslında sağlıklı gelişimin bir parçasıdır. Doğru yaklaşım gösterildiğinde bu dönem, çocukların duygusal farkındalık, öz düzenleme ve sosyal becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

Her mevsim doğa gibi çocuklar da değişir.

Önemli olan bu değişimi kontrol etmeye çalışmak değil, anlayarak eşlik edebilmektir.

Sizin sakinliğiniz, çocuğunuzun dengesidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Duygusal Regülasyonun Gelişimi: Çocuklar Kendini Nasıl Sakinleştirir?

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımız için bu dönem, yalnızca akademik becerilerinin değil, aynı zamanda duygusal kapasitelerinin de hızla geliştiği bir dönemdir. Bu süreçte ebeveynlerin en sık gözlemlediği durumlardan biri, çocukların duygusal tepkilerindeki yoğunluk ve ani değişimlerdir. “Neden bu kadar hızlı tepki veriyor?” sorusu çoğu zaman gündeme gelir. Ancak bu sorunun bir adım ötesine geçmek gerekir: Çocuklar bu duygularla karşılaştığında kendini nasıl düzenliyor, nasıl sakinleşiyor?

Duyguların varlığı değil, yönetilme biçimi belirleyicidir. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı ya da kaygı; hepsi gelişimin doğal ve gerekli parçalarıdır. Bu duyguların ortaya çıkması engellenmesi gereken bir durum değil, aksine çocuğun iç dünyasını tanıması için bir fırsattır. Asıl önemli olan, çocuğun bu yoğun duygular karşısında ne yaptığıdır.

Bu noktada “**duygusal regülasyon**” kavramı devreye girer. Duygusal regülasyon; çocuğun duygularını fark etmesi, anlamlandırması ve yoğunluğuna göre bu duyguları yönetebilme becerisi kazanmasıdır. Bu beceri doğuştan hazır gelmez; ilişki içinde, deneyimle ve model alarak gelişir.

Bu yaş grubundaki çocukların beyinlerinde dürtü kontrolünü ve duygusal dengeyi sağlayan bölgeler henüz gelişim sürecindedir. Bu nedenle çocuklar duyguları daha yoğun yaşar ve bu duyguları düzenlemek için yetişkin desteğine ihtiyaç duyar.

Her çocuk aynı şekilde sakinleşemez. Bazı çocuklar konuşarak rahatlar, bazıları yalnız kalmak ister, bazıları da hareket ederek regüle olur. Burada önemli olan, çocuğun kendine özgü sakinleşme yollarını fark etmek ve bunları desteklemektir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Velilere öneriler:

- Kriz anında ebeveynin önce kendi duygularını sağlıklı şekilde yönetmesi gerekir. Çocuklar, sizin duygusal tonunuzu referans alır.
- "Sakin ol" demek yerine, yanında kalarak eşlik edin.
- Duyguyu isimlendirin: "Şu an çok öfkelenmiş olduğunu görüyorum."
- Alternatif sakinleşme yolları öğretin: kısa bir mola vermek, su içmek, nefes egzersizi uygulaması gibi.
- Kriz anında öğretmeye çalışmak veya sorgulamak yerine konuşma için sakin anları bekleyin.
- Kendi sakinleşme yollarınızı modelleyin.

Unutulmamalıdır ki çocuklar kendi kendine sakinleşmeyi, önce bir başkasıyla birlikte sakinleşerek öğrenir. Bu süreçte ebeveynin varlığı, yönlendirmesinden daha belirleyicidir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Çocuğumun Kariyer Yolculuğunda Benim Rolüm Değerli Velimiz,

Bu ayki bültenimizde, çocuklarımızın yalnızca okul başarılarını değil, aynı zamanda yaşam boyu mutluluk ve doyumlarını şekillendiren kariyer gelişimleri üzerine birlikte düşünmek istiyoruz.

Günümüzde birçok aile, doğal olarak çocuklarının akademik başarısına odaklanmaktadır. Ancak unutmamamız gereken önemli bir gerçek vardır:

Başarı yalnızca notlarla değil, bireyin ilgi alanlarıyla uyumlu bir yaşam yolu bulmasıyla mümkündür.🎯

Kariyer Ne Demektir?

Kariyer, yalnızca bir mesleğe sahip olmak değildir.

Bireyin yaşamı boyunca edindiği;

- deneyimlerin
- değerlerin
- hedeflerin
- yeteneklerin
- ilişkilerin

bir bütünüdür.

📌 Kariyer = Kim olduğumuz + Nasıl yaşamak istediğimizdir.

Bu süreç yalnızca çocuğa ait değildir; aynı zamanda ailenin değerlerinin, tutumlarının ve beklentilerinin de bir yansımasıdır.

👨👩👧👦 Ailenin Rolü Neden Bu Kadar Önemli?

Kariyerle ilgili önemli kararların verildiği dönem, çoğunlukla ergenlik dönemiyle örtüşmektedir.

Bu dönem;

- kimlik arayışının yoğun olduğu,
- duygusal değişimlerin yaşandığı,
- karar verme becerilerinin geliştiği

hassas bir süreçtir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Bu süreçte gençler:

- ✓ İlgi ve yeteneklerini tanımakta zorlanabilir
- ✓ Kendi istekleri ile aile beklentilerini ayırt etmekte güçlük yaşayabilir
- ✓ "Ailemi hayal kırıklığına uğratmamalıyım" düşüncesiyle kendi potansiyelinden uzaklaşabilir.

📊 Araştırmalar, aile desteğinin, ergenin meslek kararsızlığını azalttığını ve sağlıklı karar verme becerisini artırdığını göstermektedir.

Destek eksikliği ise kararsızlığı ve içsel çatışmayı artırabilmektedir.

🌐 Günümüzde Kariyer Etkileri

Günümüzde çocuklar;

- akran grupları
- sosyal medya
- dijital içerikler
- popüler meslek algıları
- gibi birçok etkene maruz kalmaktadır.

📌 Unutmayın:

Eğer siz bu süreçte aktif bir rehber olmazsanız, o boşluğu başkaları doldurur. Ve bu yönlendirmeler her zaman sağlıklı olmayabilir.

🎯 Çocuğunuzun en güvenilir pusulası sizsiniz.

⚠️ Dikkat Edilmesi Gereken Bir Nokta

- Bazen farkında olmadan;
- kendi hayallerimizi çocuklarımıza yansıtabilir
- kendi eksik bıraktıklarımızı onların tamamlamasını bekleyebilir
- kendi mesleğimizi idealize ederek seçeneklerini daraltabiliriz

Oysa her çocuk;

- ✨ kendine özgü ilgi
- ✨ farklı yetenek
- ✨ benzersiz değerler

ile dünyaya gelir.Onu tanımaya çalışmak ve birlikte keşfetmek, verebileceğiniz en güçlü destektir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

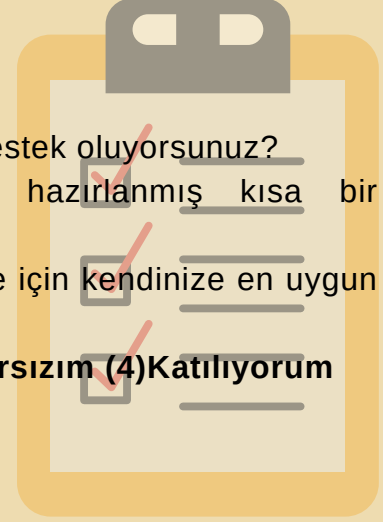
Ortaokul

Şimdi Kendinizi Değerlendirme Zamanı

Çocuğunuzun kariyer yolculuğunda ona ne düzeyde destek oluyorsunuz? Sizin için, bilimsel çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmış kısa bir değerlendirme ölçeği oluşturduk.

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifade için kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz:

(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum



Çocuğumun ilgi alanlarını ve hobilerini biliyorum.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumla gelecekteki kariyer hayalleri hakkında düzenli olarak konuşurum.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumu farklı meslekler hakkında bilgi edinmesi için teşvik ederim.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumun güçlü yönlerini ve yeteneklerini fark etmesine yardımcı olurum.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumun okulundaki kariyer rehberliği çalışmalarına destek veririm.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumu kendi ilgi alanları doğrultusunda seçimler yapması için cesaretlendiririm.

① ② ③ ④ ⑤

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Çocuğumun başarısızlıklarından ders çıkarmasına yardımcı olurum.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğuma farklı kariyer yollarının olabileceğini anlatırım.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumun stres yönetimi ve problem çözme becerilerini geliştirmesine destek olurum.

① ② ③ ④ ⑤

Çocuğumun geleceğiyle ilgili kaygılarımı onunla paylaşmamaya özen gösteririm.

① ② ③ ④ ⑤

Bu kısa testte verdiğiniz yanıtların karşılık geldiği puanları toplayınız.

Elde ettiğiniz toplam puana göre size uygun olan değerlendirme bölümünü okuyarak kendi farkındalığınızı keşfedin.



Bu sayede, çocuğunuzun kariyer yolculuğuna nasıl bir katkı sunduğunuzu daha net görebilir ve gerekirse hangi alanlarda gelişmeniz gerektiğini belirleyebilirsiniz.

★ **40–50 Puan:**

Çocuğunuzun kariyer yolculuğunda ona oldukça güçlü bir rehberlik yapıyorsunuz. Farkındalığınız yüksek ve ona değerli bir destek sunuyorsunuz.

👍 **30–39 Puan:**

Çocuğunuzun kariyer yolculuğunda önemli bir rol oynuyorsunuz. Farkındalığınız iyi düzeyde; ancak bazı alanlarda daha aktif olabilirsiniz.

🔄 **20–29 Puan:**

Çocuğunuzun kariyer gelişiminde daha bilinçli bir rol üstlenmek için adımlar atabilirsiniz. Bu bülten size yeni fikirler ve rehberlik yolları sunacaktır.

📚 **10–19 Puan:**

Çocuğunuzun kariyer gelişimi konusunda daha fazla bilgi edinmeye ve onu desteklemeye daha fazla odaklanmaya ihtiyaç duyabilirsiniz.

★ **Unutmayın: Farkındalıkla atılan her adım değerlidir.**



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

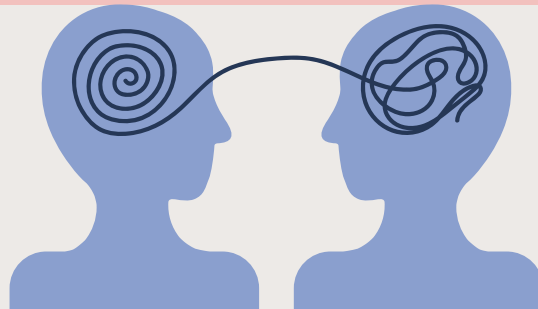
Lise

Psikolojik Sağlık: Zorluklar Karşısında Esnek Olmak

Hayatın doğal bir parçası olan engeller ve hayal kırıklıkları, gençler için aslında en büyük öğrenme laboratuvarlarıdır. Ebeveynler olarak temel motivasyonumuz, çocuklarımızı her türlü acıdan ve zorluktan korumaktır; ancak onları cam bir fanusta büyütme, dış dünyadaki rüzgarlara karşı savunmasız kalmalarına neden olabilir. Psikolojik sağlık dediğimiz kavram, sorunsuz bir hayat sürmek değil, düşülen yerden daha güçlü bir şekilde kalkabilme becerisidir. Bu beceri, lise yıllarındaki akademik baskı ve sosyal değişimlerle baş etmede en kritik araçtır.

Bir gencin zorluklar karşısında esneyebilmesi için öncelikle duygularının ebeveynleri tarafından onaylanması gerekir. "Bunda üzülecek ne var?" veya "Hallederiz, takma kafana" gibi geçiştirici ifadeler, gencin yaşadığı deneyimi küçümsemesine ve çözüm üretmek yerine duygularını bastırmasına yol açar. Bunun yerine, yaşadığı hayal kırıklığını veya öfkeyi isimlendirmesine izin vermek, ona duygusal bir güven alanı sağlar. Duygusu anlaşılan bir genç, sakinleşmeye ve problemin mantıksal çözümüne odaklanmaya çok daha hazır hale gelir.

Zorluklarla baş çıkma sürecinde ebeveynin rolü "kurtarıcı" değil, "rehber" olmaktır. Çocuğunuzun yerine ödevlerini yapmak, öğretmenleriyle onun adına tartışmak veya arkadaş kavgalarına doğrudan müdahale etmek, ona "Sen bunu tek başına başaramazsın" mesajını verir. Oysa kendi kararlarının sonuçlarıyla (makul ölçülerde) yüzleşen genç, sebep-sonuç ilişkisini kavrar ve öz-yeterlilik algısı gelişir. Başarısızlıkları birer "son" olarak değil, bir sonraki adım için gerekli olan "veri" olarak görmeyi öğrenmesi, hayat boyu sürecek bir direnç kazandırır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Son olarak, bu becerinin kazandırılmasında en güçlü aracın sizin kendi tutumlarınız olduğunu unutmamak gerekir. Gençler, sizin mükemmel olmanızı değil, sizin kendi zorluklarınızla nasıl başa çıktığınızı izlerler. Bir aksilik yaşadığınızda sergilediğiniz soğukkanlılık, çözüm arayışınız ve gerekirse yardım isteme beceriniz, onlara binlerce kelimedenden daha etkili bir ders verir. Sabırla ve güvenle atılan her adım, onların sadece akademik başarılarını değil, tüm yaşam kalitelerini yükseltecek sağlam bir temel oluşturacaktır.

Ebeveynler için Somut Öneriler:

"Nasıl?" Sorularını Kullanın: Çocuğunuz bir sorunla geldiğinde ona çözüm sunmak yerine "Bu durumu çözmek için sence ilk adım ne olmalı?" veya "Farklı ne yapabiliirdin?" diye sorun.

Hataları Normalleştirin: Ev içinde yapılan hataları birer felaket gibi değil, "şimdi ne öğrendik?" fırsatı olarak değerlendirin.

Sorumluluk Alanlarını Genişletin: Ev içi rutinlerden kendi akademik takvimine kadar kararlar almasına ve bu kararların sorumluluğunu (ve bazen zahmetini) üstlenmesine izin verin.

Küçük Başarıları Değil, Çabayı Övün: Sadece sonuca (not, kupa vb.) odaklanmak yerine, o sonuca ulaşırken sergilediği azmi ve stratejiyi takdir edin.

Birlikte Strateji Geliştirin: Büyük bir hedef veya zorluk karşısında parçalara bölme (dilimleme) yöntemini ona öğretin; "Bu büyük sorunu küçük parçalara ayırırsak hangisinden başlamak istersin?" diyerek yükünü hafifletin.



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

Candan Seçil PASİN

E-posta : candansecil.pasin@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

Dahili No : 173

