

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Arkadaşlık Üzerine

Merhabalar Sevgili Ebeveynlerimiz,

Dönemin ilk çeyreğini geride bıraktığımız şu günlerde çocuğunuzdan belki her gün aynı isimleri duyuyor belki de yeni isimlere denk gelip “O da kim acaba?” diye düşünüyor çocuğunuzun arkadaş olma yolculuklarına, çeşitli temas hallerine şahitlik ediyorsunuz. Kiminiz “Hep aynı çocuğun ismini duyuyorum acaba çocuğum konfor alanından çıkamıyor mu? niye hep onunla oynuyor?” diye düşünürken kiminiz çocuğunuzun mevcut arkadaşlıklarını irdeliyor olabilirsiniz.

Arkadaş kelimesi birbirine destek olan anlamında “Arka” kelimesi ile ortaklık bildiren “Daş” kelimesinin bir araya gelmesi ile oluşur. Yani arkadaşlık karşılıklı güven ve desteği temel alan bir duygusal bağı ifade eder. Bu bağ aile bağlarından sonra deneyimlenen ve sosyal yaşamın kapılarının çocuğa aralayan yeni bir ilişki biçimidir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuk bu ilişki biçimi ile öğrenmeye, gelişmeye ve büyümeye farklı bir yoldan devam eder. Bu yol kimi zaman içinde zorlukları ve bilinmezlikleri barındırır da bunlar da gelişime giden yolda karşılaşılan zorluklardan fazlası değildir.

Çocuklar, arkadaşları sayesinde birçok sosyal beceriyi kazanır. Empati geliştirme, başkalarının duygularına ve düşüncelerine saygı duyma, sırasını bekleme, paylaşma, kurallara uyma gibi birçok beceri arkadaşlık ilişkileri içerisinde pekişir. Bu ilişkiler, çocukların benmerkezci düşünce yapısından uzaklaşmalarına ve sosyal bir birey haline gelmelerine, toplum içinde kendilerini konumlandırmaları adına beceri geliştirmelerine yardımcı olur.

Arkadaşlığın ayna görevi gördüğü durumlarda çocuk, arkadaşları aracılığıyla kendi güçlü ve zayıf yönlerini keşfeder; özgüveni ve benlik değerini ötekini gözündeki konumuna göre düzenler ve algılar. Ayrıca, zorlandığı duygu ve düşüncelerle başa çıkarken yalnız olmadığını hisseder ve bir gruba ait olma duygusu geliştirir. Bu aidiyet, çocukta güven duygusunu destekler.

Arkadaşlar, çocuk için aynı zamanda birer rol modelidir. Çocuk, arkadaşlarının olumlu davranışlarını gözlemleyerek öğrenir. Örneğin, arkadaşının odasını topladığını gören bir çocuk, kendi odasını da toplamaya başlayabilir. Sevmediği bir yemeği, grup içinde uyum sağlamak için yiyebilir. Böylece, çocuk arkadaşı ile sadece eğlenmekle kalmaz, aynı zamanda eğlenirken öğrenir; işbirliğini, sorun çözme becerilerini ve zorluklarla başa çıkma yetisini geliştirir.

Friends
FOREVER



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Peki sizler ebeveynler olarak çocuklarınızın sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmeleri adına neler yapabilirsiniz?

Çocuğunuza İzin Verin:

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerine müdahale etmeden veya ona önerilerde bulunmadan önce onun yaptığı tercihlere saygı duyup neler olup bittiğini anlamaya çalışabilirsiniz. Bazen biz yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar da kendinden farklı, zaman zaman ona iyi gelmeyen arkadaşlıkları tercih edebilir. Burada yapılan seçimin nasıl bir ihtiyacı karşıladığına bakmak, yaşadığı zorlanmalar karşısında çocuğunuzun baş etme becerilerini artırmaya yönelik desteklerde bulunmak ve olabildiğince yapıcı bir tutum sergilemek önemli.

Çocuğunuzu Gözlemleyin:

Çocuğunuzu sosyal ortamlarda izleyerek hangi becerilere sahip olduğunu ve hangilerinde zorlandığını belirleyin. Örneğin, paylaşma, konuşmayı başlatma ya da çatışmalarla başa çıkma gibi becerileri değerlendirebilirsiniz. Ayrıca, beden dili, göz teması ve ses tonu gibi sözsüz iletişim becerilerine de dikkat edin bunlar size fazlasıyla ipucu verecektir.

Kendi Arkadaşlıklarınızla Model Olun ve Destekleyin:

Anne babalar olarak çocuklarınıza her alanda olduğu gibi arkadaşlık ilişkilerinizle de örnek davranışlar sergileyerek model olabilirsiniz. Örneğin, kızgınlığınızı uygun bir şekilde ifade etmeniz ya da arkadaşınız ile yaşadığınız bir sorunda aniden küsmek veya arkadaşlığı sonlandırmak gibi tepkiler vermek yerine sorunlarınızı konuşuyor olmanız bu gibi durumlarla karşılaştığında problemi nasıl yöneteceğini onlara öğretebilir. Çocuğunuza yeni bir sosyal beceri kazandırırken, bu becerinin neden önemli olduğunu anlatmak da faydalıdır. Örneğin, göz teması kurmanın karşındaki kişinin ilgisini anlamaya yardımcı olduğunu açıklamak gibi.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Oyun ve Sohbetlere Zaman Ayırın:

Çocuğunuzla onun arkadaşları ile oynadığı oyunları sizinle oynamasını isteyip oyunlardaki rolünü, tutum ve davranışlarını daha yakından görebilir ihtiyaç gereken durumlarda Örneğin, “Bu şekilde arkadaşına sarıldığında onun canı yanabilir sen yaşitlarına göre güçlü bir çocuksun” gibi geribildirimler vererek kendine dair farkındalığını artırmasını sağlayıp kendini düzenleme süreçlerinde yardımcı olabilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuzun arkadaşlık ilişkileri hakkında sohbet ederek de ilişkilerine dair bilgi edinebilir, sorunları çözme becerilerini destekleyebilirsiniz.

Olumlu Geri Bildirim Verin:

Çocuğunuz olumlu davranışlar sergilediğinde, bunu övgü ile ve uygun ödüllere destekleyin. Örneğin, “Arkadaşınla çok güzel işbirliği yaptın” gibi ifadelerle çocuğunuzun doğru davranışları pekiştirmesini sağlayabilirsiniz.

Çocukların sosyal becerileri ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmesinde sabır ve destek gereklidir. Onlara doğru yolları öğretirken, olumlu yaklaşımlar sergilemek ise uzun vadede kalıcı etkiler yaratacaktır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

İlkokul Döneminde Arkadaşlık İlişkilerinin Önemi

Değerli Velimiz;

İlkokul dönemi, çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişiminin hızla ilerlediği kritik bir evredir. Bu süreçte arkadaşlık ilişkileri, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada ve sosyal beceriler edinmelerinde temel bir rol oynar. Çocuklar, arkadaşlıkları aracılığıyla sadece oyun oynamazlar; aynı zamanda empati kurmayı, çatışma çözmeyi, iş birliği yapmayı ve duygusal düzenlemeyi öğrenirler. Bu bağlamda, ilkokul çağındaki çocukların arkadaşlık ilişkileri, bireyler arası etkileşim ve toplumsal uyum açısından önemli bir temel oluşturur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Arkadaşlık İlişkilerinin Gelişimsel Katkıları

Arkadaşlık ilişkileri, çocuğun sosyal kimliğini şekillendiren ve bireysel gelişimini destekleyen bir öğrenme alanı sunar. Bu ilişkiler, güven, aidiyet ve yakınlık duygularının gelişmesine katkıda bulunur. Yapılan araştırmalar, pozitif arkadaşlık deneyimlerinin çocukların özgüvenlerini artırdığını, akademik başarılarını desteklediğini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra, arkadaşlık ilişkileri çocuğun sosyal problem çözme becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Çocuklar, grup içinde karşılaştıkları anlaşmazlıklar yoluyla uzlaşma, empati ve perspektif alma gibi karmaşık sosyal beceriler edinir. Bu beceriler, sadece çocukluk dönemi için değil, yaşamın ilerleyen evrelerinde de bireyin toplumsal uyumunu destekleyen önemli unsurlardır.

Velilerin Arkadaşlık İlişkilerindeki Rolü

Veliler, çocukların sosyal gelişim süreçlerinde yönlendirici bir role sahiptir. Bu bağlamda, velilerin çocuklarının arkadaşlık ilişkilerini desteklemesi, bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlar. Öncelikle, çocukların duygusal deneyimlerini anlamak ve onlara güvenli bir paylaşım alanı sunmak önemlidir. Çocuğun arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı sorunları veya mutlulukları paylaşmasına imkân tanımak, hem duygusal gelişimini destekler hem de çözüm odaklı düşünmesini teşvik eder.

Velilerin, çocukları sosyal ortamlara katılmaya teşvik etmeleri de önemli bir başka unsurdur. Okul etkinlikleri, spor takımları ve sanatsal faaliyetler gibi yapılandırılmış sosyal etkinlikler, çocukların yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve farklı sosyal beceriler geliştirmelerine olanak tanır. Ancak bu süreçte, çocukların arkadaş seçimlerine saygı göstermek ve onların bireysel farklılıklarına anlayışla yaklaşmak gereklidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Zorbalık ve Çatışma Durumlarına Yaklaşım

Arkadaşlık ilişkilerinde karşılaşılan çatışmalar veya olumsuz deneyimler, çocukların sosyal öğrenme süreçlerinin doğal bir parçasıdır. Velilerin, çocuklarını bu tür durumlarda desteklemeleri ve rehberlik etmeleri önemlidir. Bununla birlikte, çocukların kendi çözüm yollarını bulmalarına olanak tanımak, onların bağımsız problem çözme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Ancak, bir zorbalık durumunun varlığı tespit edildiğinde, öğretmenlerle iş birliği yaparak müdahalede bulunmak ve çocuğun güvenliğini sağlamak birincil öncelik olmalıdır.

Rol Model Olmanın Önemi

Çocuklar, sosyal ilişkilerinde sıklıkla ebeveynlerinin davranışlarını örnek alırlar. Dolayısıyla, velilerin kendi ilişkilerinde empati, saygı ve iş birliği gibi olumlu özellikleri sergilemeleri, çocuklarına bu değerleri aktarmada etkili bir yöntemdir. Aile içinde sağlıklı iletişim modelleri benimsemek, çocukların arkadaşlık ilişkilerinde de benzer bir yaklaşımı benimsemelerine yardımcı olabilir.

Arkadaşlık ilişkileri, ilkokul çağındaki çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde merkezi bir öneme sahiptir. Sizler, çocuklarınızın bu kritik dönemde sağlıklı sosyal bağlar kurmalarını destekleyerek onların gelecekteki yaşamlarına önemli bir katkı sağlayabilirsiniz. Bu bağlamda, arkadaşlık ilişkilerini önemseyen ve destekleyen bir yaklaşım, çocuğunuzun sadece bugünkü mutluluğunu değil, yaşam boyu sürecek sosyal uyum ve başarılarını da olumlu yönde etkileyecektir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

Farklılıklara Saygı

Değerli Ebeveynler,

Günümüzde iletişim ve ulaşım teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte dünya, farklı kültürlerin, ırkların ve etnik kökenlerin bir arada yaşadığı bir toplum haline gelmiştir. Bu çeşitliliğin artan bir şekilde hayatımızın bir parçası olduğu günümüzde, çocuklarımızın sağlıklı ve uyum içinde bir arada yaşamayı öğrenmeleri büyük önem taşımaktadır. Ancak, bu süreçte en önemli engellerden biri önyargılar ve ayrımcılıklardır. Bu nedenle, çocuklarımıza erken yaşlardan itibaren farklılıklara saygıyı öğretmek, onların empati kurabilen, hoşgörülü bireyler olarak yetişmesini sağlamak adına kritik bir adımdır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Farklılıklara Saygı: Bir Psikolojik Gelişim Adımı

Farklılıklara saygı, sadece dışsal bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal düzeyde içselleştirilmiş bir değerler sistemidir. Çocuklar, çevrelerinden aldıkları mesajlarla kendi kimliklerini inşa ederler. Bu kimlik, sadece kişisel özellikleri değil, aynı zamanda diğerlerine nasıl yaklaşacaklarını, onlarla nasıl etkileşime gireceklerini de belirler. Çocukların başkalarına saygı gösterme yetisi, gelişimsel bir süreçtir ve bu süreçte önyargılar ve ayrımcılıklar önemli engeller oluşturabilir.

Erken yaşlardaki çocuklar, genellikle çevrelerinden ve medya aracılığıyla öğrendikleri kalıplaşmış tutumları içselleştirirler. Çocuklar, 1 yaş civarında farklılıkları fark etmeye başlar, 2 yaşında bu farklılıklar hakkında sorular sorar ve 3 yaşına geldiklerinde, ırk, etnik köken, cinsiyet gibi özelliklere dayalı ön yargılar geliştirebilirler. Bu durum, çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir ve ilerleyen yıllarda toplumsal ilişkilerde sorunlara yol açabilir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

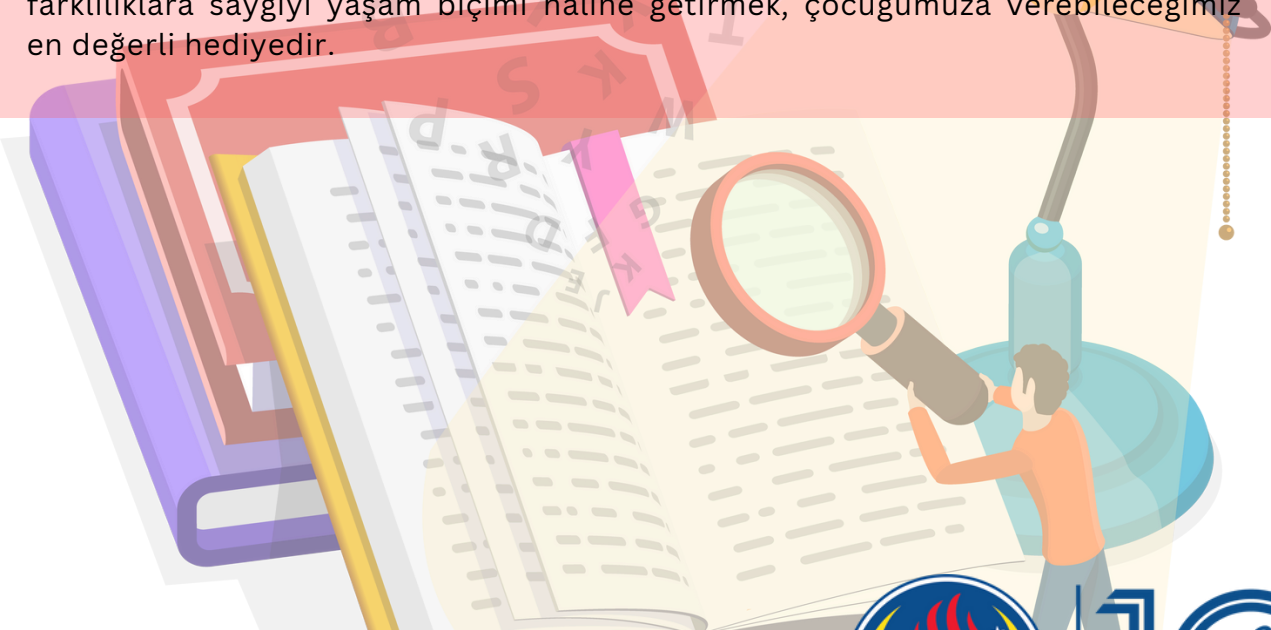
Ortaokul

Psikolojik Bir Yaklaşım: Kitaplar ve Hikayeler

Çocuklar kitaplar aracılığıyla dünyayı keşfederken, farklılıklar ve çeşitlilik konusundaki bilinçleri de şekillenir. Kitaplar, çocuğun empati geliştirmesine ve duygusal zekasını artırmasına yardımcı olabilir. Farklı etnik kökenleri, kültürel geçmişleri, toplumsal cinsiyet çeşitliliğini, engellilik durumlarını ve diğer farkları içeren hikayeler, çocuğun zihinsel yapısını zenginleştirir ve dünyaya daha hoşgörülü bakmasını sağlar.

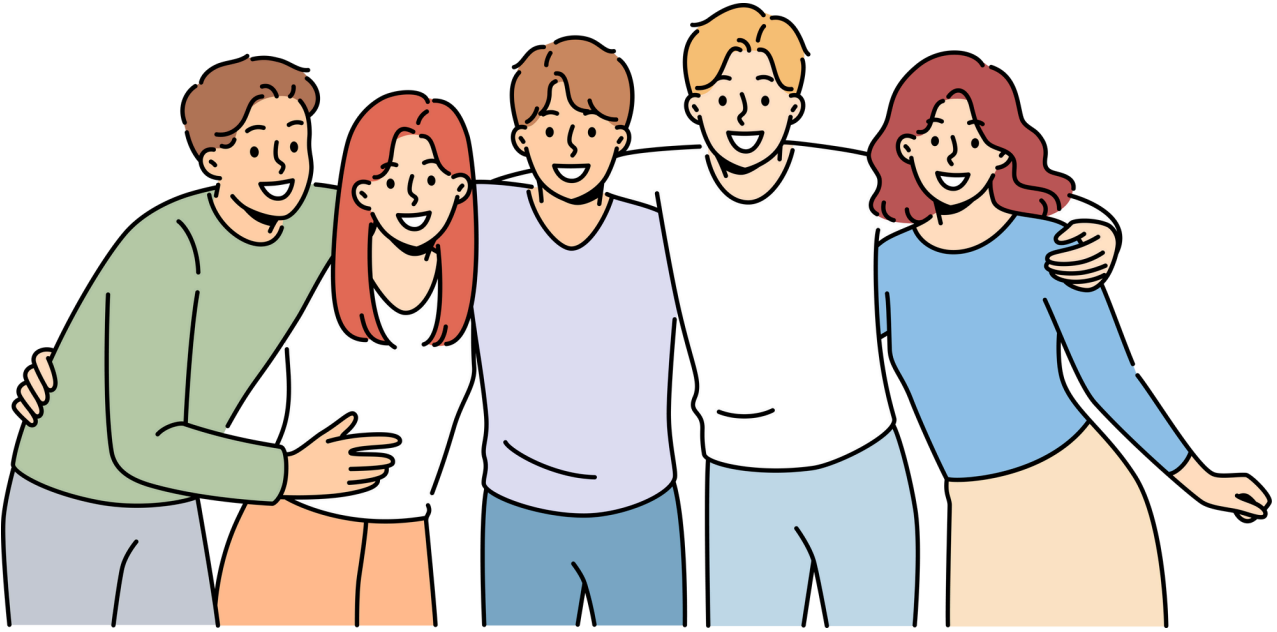
Örneğin, bir çocuğun farklı bir kültürden gelen bir başka çocuğu anlaması için, o kültüre ait gelenekler, yaşam tarzları ve değerler hakkında yazılmış kitaplar oldukça faydalıdır.

Sonuç olarak, farklılıklara saygı, toplumsal barışı sağlamak ve çocuklarımıza empati, hoşgörü gibi değerleri kazandırmak adına kritik bir konudur. Çocuklarımızı, farklılıkları kutlayan ve bu farklılıkları birer zenginlik olarak gören bireyler olarak yetiştirmek hepimizin ortak sorumluluğudur. Unutmayın ki, çocuklar sadece söylediklerimizi değil, yaptıklarımızı da öğrenirler. Bu nedenle, farklılıklara saygıyı yaşam biçimi haline getirmek, çocuğumuza verebileceğimiz en değerli hediyedir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Lise

Arkadaşlık İlişkileri ve Lise Döneminde Sosyal Gelişim

Sevgili Veliler,

Lise dönemi, öğrencilerimizin hem akademik hem de sosyal gelişimlerinde önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde, öğrencilerimizin arkadaşlık ilişkileri, yalnızca sosyal hayatlarını değil, duygusal ve psikolojik gelişimlerini de doğrudan etkiler. Arkadaşlık, ergenlik döneminin temel taşlarından biridir ve sağlıklı arkadaşlıklar, öğrencilerin özgüven kazanmalarına, empati geliştirmelerine ve duygusal zeka kazanmalarına yardımcı olur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Sağlıklı Arkadaşlıklar ve Psikolojik Gelişim

- Ergenler, arkadaş gruplarında kendilerini farklı şekillerde tanımlarlar. Birçok genç, kendisini bir arkadaş grubunun parçası olarak hisseder ve bu grup, onun toplumsal kimliğini oluşturan bir referans noktası haline gelir. Yani, gençlerin arkadaşları yalnızca sosyal ilişkiler kurdukları kişiler değil, aynı zamanda kendi kimliklerini şekillendiren bireylerdir. Bu yüzden, sağlıklı arkadaşlıklar ergenin kimlik gelişimini olumlu yönde etkiler.
- Sağlıklı arkadaşlık ilişkileri, öğrencilerin psikolojik gelişimi üzerinde olumlu etkiler yapar. Bu tür ilişkilerde, karşılıklı saygı, anlayış, güven ve empati ön plandadır. Sağlıklı arkadaşlıklar, öğrencilerin:
- **Özgüvenlerini artırmalarına:** Kendini kabul eden ve saygı gören bir ortamda, öğrenciler özsayıgılarını geliştirir.
- **Duygusal zekalarını geliştirmelerine:** Farklı karakterlerdeki arkadaşlarla etkileşimde bulunarak, duygularını tanımayı ve başkalarının duygularına saygı göstermeyi öğrenirler.
- **Problem çözme becerilerini geliştirmelerine:** Zorluklar karşısında birbirlerine nasıl destek olabileceklerini ve sorunları nasıl çözebileceklerini öğrenirler.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Arkadaşlık İlişkilerinde Karşılaşılan Zorluklar

Lise yıllarında, arkadaşlık ilişkilerinde bazı zorluklar ve çatışmalar yaşanabilir. Öğrenciler, grupla uyum sağlama, kıskançlık, dışlanma veya anlaşmazlık gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Bu tür durumlar, gençlerin hem ruhsal hem de sosyal gelişiminde zorluk yaratabilir. Velilerin bu süreçte öğrencilerine destek olması, bu zorlukları aşabilmelerine yardımcı olabilir. İşte veliler olarak destek olabileceğiniz bazı yöntemler:

- **İletişim Becerilerini Geliştirmek:** Öğrencilerinize, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve başkalarının duygularını anlamayı öğretin.
- **Empati ve Saygı:** Öğrencilerinizin arkadaşlıklarında empatiyi ve saygıyı ön planda tutmalarını teşvik edin. Her bireyin farklılıklarına saygı duymalarını sağlamak, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur.
- **Çatışma Çözme:** Çatışmaların, ilişkilerde doğal bir parça olduğunu kabul ederek, öğrencilerinize çatışma çözme becerilerini kazandırmaya çalışın. Olumlu bir çözüm yaklaşımı, arkadaşlıkların güçlenmesine katkı sağlar.

Sonuç olarak, lise dönemi, öğrencilerimizin arkadaşlık ilişkileri aracılığıyla sosyal beceriler geliştirdiği, özgüven kazandığı ve duygusal olgunluğa ulaştığı bir dönemdir. Veliler olarak, öğrencilerimizin bu süreçte doğru rehberlikle ve destekle sağlıklı arkadaşlıklar kurmalarına yardımcı olabiliriz. Bu, onların yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda yaşam becerilerini de olumlu yönde etkileyecektir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

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

Dahili No : 118

İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

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

Dahili No:139

Ortaokul 6,7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Afra Su YORTAN

E-posta : afra.yortan@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