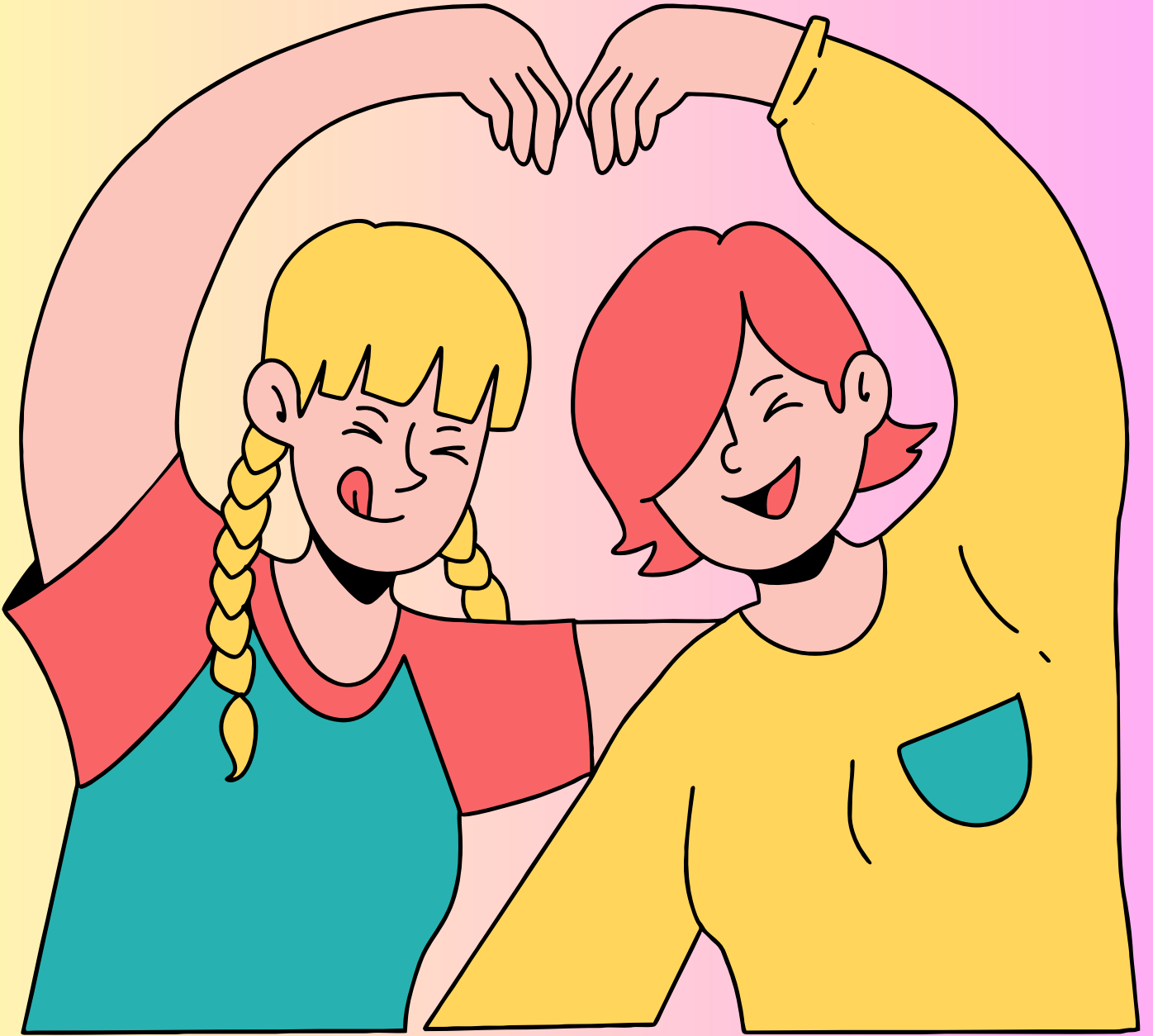


PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



PDR BÜLTENİ

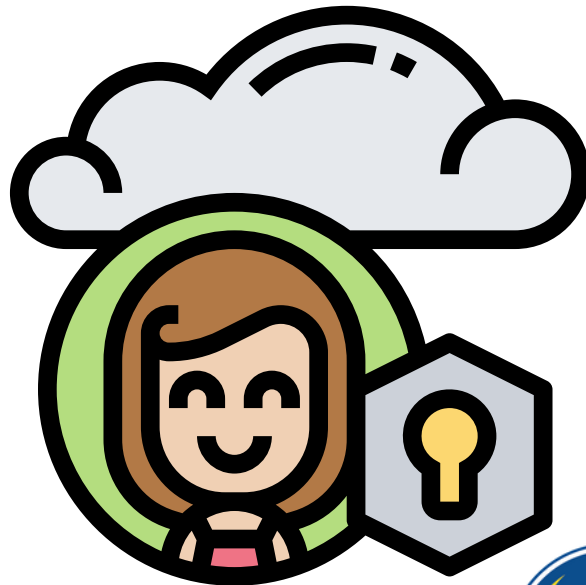
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE MAHREMİYET EĞİTİMİ

Merhabalar Sevgili Ebeveynlerimiz,

Anne baba olarak çocuklarımızın yaşantılarındaki pek çok soruyu rahatça yanıtlarken cinsellik ile ilgili soruyu aynı rahatlıkla ve doğallıkla yanıtlamayız. Çocuğun ilk cinsel duygusu yıkama ve altının değiştirilmesi sırasında ortaya çıkmaya başlar. Erkek çocukları 8.ay kız çocukları ise 10-12.ay itibariyle özel bölgelerini keşfederler. Kimi zaman tesadüfi dokunuşlarla başlayan haz duygusu ile davranış tekrarlanır. Merak çocuk için olağan bir süreçtir. Bu merakın en doğru ve dolaysız şekilde giderilmesi çocuğun gelişiminde çok önemlidir. Çocuğunuzla güven duygusuna dayalı bir ilişki kurmaya çalışın. Çocuğunuza verilecek cinsel eğitimde sabırlı ve hoşgörülü olmak, endişeye kapılmamak onun seviyesine inmek, olası değişik söz ve davranışlar karşısında rahat olup anlamaya ve dinlemeye çalışmak güven duygusunu pekiştirecektir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

4 Yaş Çocukların Cinsel Gelişim Özellikleri

- Kız ve erkek bedenindeki farklılıkları öğrenmeye çalışır.
- Kendi bedenine ve yetişkinlerin bedenine dokunmak isteme, özel bölgelerini incelemek isteme davranışı görülebilir.
- Kıyafetlerini çıkarıp çıplak kalmak isteyebilir.
- Doğumla ilgili sorular sorabilir.
- Özel bölgelerini başkalarına göstermek isteyebilir.
- Banyo ve tuvalette ailesini görmek isteyebilir.

5 Yaş Çocukların Cinsel Gelişim Özellikleri

- Vücudun özel bölgelerini dile getiren kelimeler kullanabilir.
- Birbirlerinin bedenlerini inceleme isteği gözlemlenebilir.
- Sosyalleşmenin artması ile sevgi-evlenme kavramlarından bahsedebilir.
- Birbirlerine dokunma, öpme isteği duyabilir.
- Karşı cinse özgü davranışlar sergileyebilir.
- Özel alanlar netleşmeye başlar. Bu nedenle banyo yaparken, giyinirken ya da soyunurken utanma davranışı gözlemlenebilir.
- Oyunlarda ilk tercihi kendi cinsiyetinden arkadaşlarıdır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuklara Mahremiyet Nasıl Anlatılmalıdır?

- Okul öncesi dönemde, çocuğun kendi fiziksel özelliklerini, karşı cins ile olan farklılıklarını, bedensel sınırları, iyi ve kötü dokunuşları öğretmek amaçlanır. Bunları öğretmek için en uygun zaman çocuktan cinsellik ile ilgili sorular gelmeye başladığı zamandır. Sorular genellikle "Ben nereden geldim?" ya da bir kardeş bekleniyorsa "Kardeşim nasıl oldu?" gibi sorulardır. Bu tarz sorularda karıncaları, leylekleri örneklenirerek yanıt vermek doğru olmayacaktır. Burada önemli olan çocuğun merakını giderecek düzeyde yanıtlar vermektir. Ancak çocuğun soru sormaması merak etmediği anlamına gelmez yalnızca konuşmak için uygun fırsatlar yaratılmamıştır.
- Mahremiyet kavramı öğretilirken suçluluk duymasını sağlayacak "ayıp" kelimesinden uzak durulmalıdır. Çocuğa model olmak, mahremiyeti örnekler ile kavramasını sağlamaktır. Çocuğun bir başkasının göğsünü ellemesi, kendi ya da karşı cins arkadaşının cinsel organına bakması tamamen merak içeriklidir.
- Banyonun ve yatak odasının özel alanlarımız olduğunu kapıların kapatılması gerektiğini ve içeri girmek istendiğinde kapıların çalınması, yanıt için beklenmesi gerektiği öğretilmelidir. Davranışın kalıcılığını sağlamak için ebeveynlerin de çocukların özel alanlarına girerken aynı davranışta bulunmaları gerekmektedir.
- Öpülmekten hoşlanmayan bir çocuğu öpmek ya da ona sormadan davranışı sergilemek özel alanını ihlal etmektir.
- Çocuğa bedeninin kendisine ait olduğu ve bedeni ile ilgili konularda karar vereceği küçük yaşlarda öğretilmelidir.
- Çocukla birlikte banyo yapılmasının veya tuvalet ihtiyacının giderilmesinin bırakmak için en uygun zaman çocuğun çıplaklığa aşırı ilgi duyduğu zamandır. (Genel olarak 2 yaşından itibaren karşı cinsten çocukların yanında çıplak olmamaya özen gösterdiğinde, çocuk kişisel gizliliği öğrenir ve sosyal durumlarda yapılabilecek yapılamayacaklar hakkında bilgi sahibi olur.)

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuklarda cinsel gelişim başladığı andan itibaren 'iç çamaşırı kuralı' devreye girmelidir.

•Bedenin özel bölgeleri çocuğa açıklanmalıdır. Bu özel bölgelere ihtiyaç halinde (Hijyen amaçlı temizlik, muayene sebebiyle) anne-baba, doktor ve öğretmeninden başkasının dokunmaması ve görmemesi gerektiği anlatılmalıdır, onun da aynı şekilde başka arkadaşlarının izni olmadan bedenlerine dokunmaması söylenmelidir.

•Hoşlanmadığı bir dokunuşta / öpüşte "HAYIR" istemiyorum demesi öğretilmelidir. Olumsuz davranış sürdüğü takdirde oradan uzaklaşması ve bu olayı güvendiği bir büyüğe anlatması istenir.

•Çocukların iyi sır-kötü sır kavramını öğrenmeleri sağlanmalıdır. İyi sırların mutluluk veren sürprizler; kötü sırların mutsuz eden, rahatsızlık veren davranışlar olduğu açıklanmalıdır.

•Çocukların tanımadıkları yetişkinler tarafından öpülmesi, kucaklanması konusunda zorlama yapılmamalıdır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Çocuklara cinsellik anlatılırken sadece bedensel bir durum gibi anlatılmamalı. "Sevgi" kelimesi de dâhil edilmelidir.
- Çocuğa anne-babanın özel bölgelerine dokunması konusunda izin verilmemelidir.
- Çocuklar dudaktan öpülmemelidir. (Cinselliği çağrıştırdığı için çocuğun kafasının karışmasına ve gelişimini olumsuz etkilemesine neden olabilir, anne babası tarafından dudağından öpülen çocuk, başkasının da kendisini dudaktan öpmesinde bir sakınca görmeyebilir.)
- Çocuklar soru sorduğunda tam olarak neyi kastettiği iyice anlaşılmalıdır. Sorusu mutlaka yanıtlanmalı ancak gelişim seviyesine uygun kısa ve net cümleler olmalıdır.
- Soru sorduğunda sorular geçiştirilmemeli, sorduğu sorudan dolayı yargılanmamalı ya da "Aaa bu çok ayıp, sonra öğrenirsin" gibi cümleler kullanılmamalıdır. Unutmayın ki merak ettiği soruların yanıtlarını anne ve babalardan öğrenemezse güvenilir olmayan kaynaklardan öğrenmeye çalışacaktır.
- Çocuk soru sorduğunda ebeveynlerin cevap vermeden önce biraz konuşması sağlanmalıdır. "Sen ne düşünüyorsun?" diye sormak ne bildiğini öğrenmek için iyi bir fırsattır.
- Anne baba cevabı biliyor ancak nasıl açıklayacağı konusunda tereddüt ediyorsa, dürüstçe "Anlayabileceğin şekilde yanıt vermek için biraz düşünmek istiyorum. Bu konuyu yarın seninle tekrar konuşalım." demeli ve çocuğun sorusunu en kısa zamanda cevaplamalıdır.
- Resimli kitaplardan yararlanılabilir.
- Mahremiyet eğitiminde kız çocuklara anne, erkek çocuklara baba tarafından verilmesi düşüncesi doğru değildir. Çocuk kime soru soruyorsa o ebeveynin yanıtlaması gerekir.
- 3 yaş sonrasında çocuklar cinsiyet ayrımını fark etmeye başlar. Bir kız çocuğu bir erkeğin cinsel organını gördüğünde kendininkinden neden farklı ya da eksik olduğunu sorabilir. Bu tarz sorular ile karşılaşıldığında ebeveynlerin çocuklarına "sen kız olarak o da erkek olarak doğdunuz ve senin de onun da hiçbir eksikliğiniz yok." demesi yeterlidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

•Çocuklarınız için eğitici vidolar;

<https://www.youtube.com/watch?v=1XpfIMyfin8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Le22G2V0sTE>

•<https://www.youtube.com/watch?v=E2QZNRtcf9w>

https://www.youtube.com/watch?v=9HdMdTt_IPw&t=171s

<https://www.youtube.com/watch?v=tX7uy8dUhl&t=121s>

YARARLANABİLECEK KİTAP LİSTESİ

Çocuğa Yönelik

- Beni de Bedenimi de Seviyorum – Ebeveyn Çocuk Kitap Seti – Rayka Kumru
- Ben Nereden Geldim, Peter Mayle, Sistem Yayıncılık
- Bana Neler Oluyor?, Peter Mayle, Sistem Yayıncılık
- Çocuklar için Cinsel Eğitim Öyküleri, Yaşam Yanardağ Çelik, Net Çocuk Yayınları
- Meraklı Sorulara Doğru Yanıtlar: Kızlar Erkekler Pantolonlar Etekler, İsmihan Artan, Kök Yayıncılık
- Bedenim Bana Ait, Gergedan Yayınları
- Kırmızı Çizgi, SamarMahfouz Barraaj, Erdem Çocuk Yayınları,
- Bu Beden Benim, Pedagog Ayşen Oy, Mandolin Yayınları,
- Elif Asla Yabancılarla Gitmez, Liane Schneider, İş Bankası Yayınları,
- Çağlar Tanımadığı İnsanlarla Bir Yere Gitmez, Christian Tielman, İş Bankası Yayınları
- Sır Versem Saklar Mısınız?, Jennifer Moore Mallinos, Redhouse Kidz Yayınları

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

Çocuklarda Sorumluluk Bilinci Geliştirme

Değerli Velilerimiz,

Sorumluluk, bir bireyin belli bir gelişim dönemi ve yaşa geldiklerinde üzerine düşen görevleri ve çevrelerine karşı yükümlülüklerini yerine getirme yeteneğidir. Çocuklar için sorumluluk, günlük yaşantılardaki çeşitli faaliyetlerin yerine getirilmesi, belirli kurallara uygunluk, zaman yönetiminin kazanılması ve sürdürülmesi ve bunların varlığının devam etmesidir.

Sorumluluk bilinci, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı durumlardan sorumlu olma yeteneği ve bu sorumluluğun gerekliliklerini yerine getirme becerisidir. İlkokul döneminde kazanılan sorumluluk bilinci, çocuklarımızın hem akademik hem de sosyal hayatlarında başarılı bireyler olmasında kritik bir rol oynar. Bu bültende, bu beceriyi geliştirmeye fayda sağlayacak önerileri sizlerle paylaşmak istiyoruz.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Sorumluluk Bilincinin Önemi

Sorumluluk bilinci, bireyin yaşam boyu başarı ve mutluluğunu destekleyen öz düzenleme becerilerinin ve sosyal-duygusal gelişimin temel yapı taşıdır. Gelişim psikolojisi bağlamında, çocukluk döneminde kazandırılan bu beceriler, bireylerin öz yeterlilik duygusunu güçlendirir ve karar verme süreçlerinde daha bağımsız davranmalarını sağlar. Bu bilincin erken yaşlarda kazandırılması, çocuklarımıza aşağıdaki alanlarda çeşitli avantajlar sunar:

- Özgün Düşünme ve Karar Verme:** Sorumluluk bilinci gelişmiş bireyler, karşılaştıkları sorunları yaratıcı bir şekilde çözebilir, etkin çözümler bulabilirler. Aynı zamanda sorumluluk duygusu sayesinde plan yapma ve organize olma becerileri gelişmiş olduklarından zaman ve stres yönetimini de başarılı bir şekilde yürütebilirler.
- Öz Güven ve Bağımsızlık:** Sorumluluk alan bireyler, yardıma ihtiyaç duymadan kendi ayakları üzerinde durma becerisi kazanır. Özellikle çocuklar için, sorumluluk almanın küçük görevler olsa da, zaman içinde bireylerin öz güvenini artırarak daha büyük sorumluluk almaları için motive eder.
- Akademik ve Sosyal Başarı:** Çocukların sorumluluklarının gelişmesi, yalnızca kişisel yaşamlarını değil, akademik başarılarını da doğrudan etkiler. Araştırmalar, sorumluluk bilinci yüksek çocukların, okulda daha başarılı performans sergilediğini göstermektedir. Özellikle öz düzenleme becerisi gelişmiş çocuklar, sınavlara hazırlık, zaman yönetimi ve görev tamamlama gibi konularda daha başarılı olurlar.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Çocuklara Sorumluluk Bilinci Kazandırma Yöntemleri

1. Yaşa ve Gelişim Seviyesine Uygun Görevler Belirleme:

Çocuklara gelişim dönemi ve yaş düzeyine uygun sorumluluklar verilmelidir. Örneğin, oyuncaklarını toplamak, odasını toplamak gibi basit görevlerle başlayıp, ilerleyen dönemlerde bir günü planlama gibi daha karmaşık sorumluluklar kazandırılabilir.

2. Model Olma:

Anne ve babaların sorumluluklarını eksiksiz bir şekilde yerine getirmesi, çocuklar için en etkili öğrenme yollarından biridir. Çocuklar, ebeveynlerinin tutum ve davranışlarından doğrudan etkilenir. Bu konuda evde bir işbölümü yapılabilir, sorumluluklar yeniden düzenlenmeli ve her aile bireyinin görev ve sorumlulukları net bir şekilde belirlenmeli ve uygulanmaya özen gösterilmelidir. Ebeveyn olarak sizler, sorumluluklarını erteleme davranışı gösterirseniz, çocuğunuzda ödev yapma sorumluluğu geldiğinde erteleme davranışını gösterebilir.

3. Geri Bildirim ve Takdir:

Çocukların, üstlendikleri sorumlulukları yerine getirdiklerinde olumlu geribildirim almaları, bu davranışı pekiştirmelerini sağlar. Bu takdir, sözel övgüler ya da sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek gibi sosyal ödüllerle desteklenebilir.

4. Hata Yapma ve Öğrenme Fırsatı Tanıma:

Çocukların hata yapmasına izin vermek, sorumluluk duygularını geliştirmek için kritik bir fırsattır. Hatalarının sonucunu görmek, onlara başka bir yol düşünme ve daha iyi çözümler üretme imkânı sağlar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Evde Sorumluluk Bilincini Destekleyici Aktiviteler

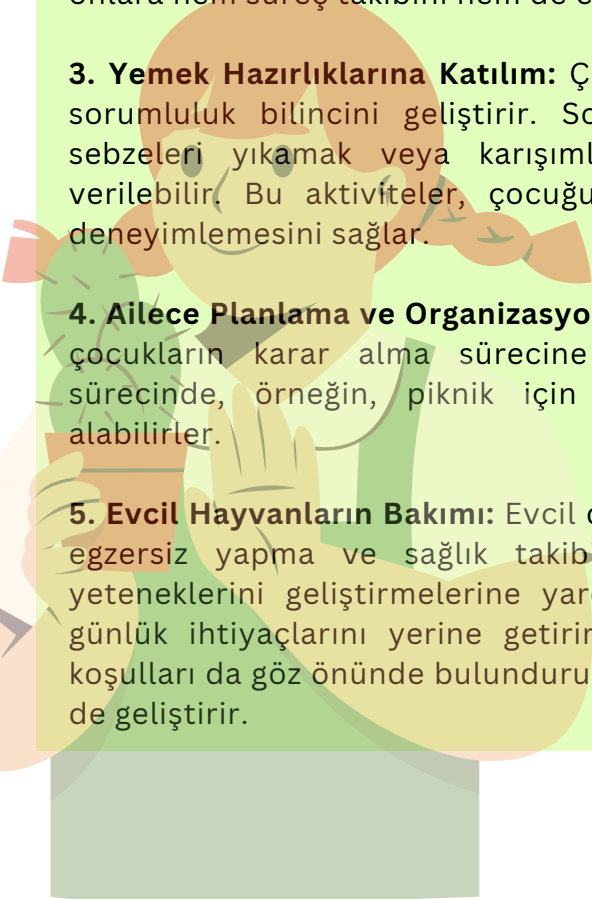
1. Günlük Görev Listesi Hazırlama: Çocuğunuzla birlikte bir görev listesi oluşturabilirsiniz. Bu listeye; sabah yatak toplama, okul çantasını hazırlama, diş fırçalama gibi yaşa uygun görevler ekleyebilirsiniz. Görevlerini tamamladıkça listeyi kontrol etmelerine izin vererek kendi ilerlemelerini takip etmelerini sağlayabilirsiniz.

2. Bitki Yetiştirme: Bahçe ya da balkon aktiviteleri, çocukların uzun vadeli sorumlulukları üstlenmesini destekler. Örneğin, bir çiçeğin sulama ve bakımından sorumlu olmaları ya da sebze yetiştirme sürecine dahil olmaları, onlara hem süreç takibini hem de emeğin sonuçlarını görme fırsatı verir.

3. Yemek Hazırlıklarına Katılım: Çocukların mutfakta basit görevler üstlenmesi sorumluluk bilincini geliştirir. Sofra kurarken tabak ve çatal yerleştirmek, sebzeleri yıkamak veya karışımları karıştırmak gibi yaşa uygun görevler verilebilir. Bu aktiviteler, çocuğun kendi çabasının bir sonuç doğurduğunu deneyimlemesini sağlar.

4. Ailece Planlama ve Organizasyon: Hafta sonu aktivitelerini birlikte planlamak, çocukların karar alma sürecine katılmalarına olanak tanır. Bu planlama sürecinde, örneğin, piknik için gerekli eşyalardan birinin sorumluluğunu alabilirler.

5. Evcil Hayvanların Bakımı: Evcil dostlarımızın bakım düzeni, düzenli beslenme, egzersiz yapma ve sağlık takibi gibi sorumluluklar ile çocukların sosyal yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir çocuk bir köpeğin günlük ihtiyaçlarını yerine getirirken, köpeğin açlığı ve susuzluk gibi temel koşulları da göz önünde bulundurur. Bu, aynı zamanda öz düzenleme becerilerini de geliştirir.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Okulda, çocukların sorumluluklarını kazandıracak çeşitli seçenekler vardır. Öğrencilerin sınıf kurallarına uyması, grup halinde aktif rol almak ve bireysel projelerde sorumluluk almak, onların bu gelişimlerine yardımcı olur.

Ayrıca, çocukların sınıflarındaki sosyal ilişkilerde dengeli olması önemlidir. Diğer çocuklara karşı empati kurabilme, grup içinde işbirliği yapabilme ve kolektif sorumluluk taşıyabilme, çocuğun hem kişisel hem de sosyal gelişimleri için kritik becerileridir. Bu tür beceriler, ilerleyen yaşlardaki bireylerin liderliği, takım çalışması ve problem çözme gibi önemli yaşam becerilerini kazanmalarına zemin hazırlar.

Sonuç olarak, ilkokul dönemi boyunca sorumluluk duygusu kazanmaları, yalnızca akademik başarıları için değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimleri için de büyük önem taşıyor. Bu süreçte siz ebeveynlerin ve biz eğitimcilerin ortaklaşa çaba göstererek, çocuklarımızın yaşlarına uygun sorumluluklar vererek ve onları cesaretlendirerek, sağlıklı bir sorumluluk bilincinin geliştirilmesine yardımcı olmamız çok önemlidir. Çocuklarımızın başarılı ve topluma katkı sağlayan bireyler olduklarını görmek dileğiyle...



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

Değerli Veliler,

Çocukların hem dinlenmeleri, hem eğlenmeleri hem de okula gittikleri dönemde zaman bulamadıkları etkinlikleri ve faaliyetleri gerçekleştirmeleri için fırsat yaratan yarıyıl tatili süreci başlamadan önce gelin birlikte bu dönemi nasıl daha iyi değerlendirebileceğimize bakalım. Çocuklarımız için sevinç kaynağı olan tatil dönemlerinde vaktimizin doğru değerlendirilmesi gereklidir. Tatil hiçbir iş yapmadan vakit geçirmek değildir. Doğru değerlendirilmediği takdirde tatil, çocuğun başıboş olarak hareket ettiği bir zaman dilimine dönüşür. Bu nedenle tatilde dinlenmek, ilgi ve hobileri geliştirmek, okulda öğrenilen bilgi ve becerileri pekiştirmek gelişimsel açıdan önemlidir. Çocuğun bulunduğu yaş ve cinsiyet grubuna göre tatil programının şekillendirilmesi daha uygundur.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

Hoşlandığı Etkinliklerden Başlayın

Tatil etkinliklerinin planlanmasında çocuğun özgürlüğü, ilgi alanları ve ihtiyaçları büyük önem taşır. Bu sürecin çocuklarımızla birlikte planlanması çok daha doğru olacaktır. Çalışmaya, çocuğumuzun hoşlandığı etkinliklerden başlanmalı, başarısı övülmeli, sonra yavaş yavaş diğer etkinliklere geçilmelidir. Tatillerde yapılan bu etkinlikler, çocuklarda sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar, öz disiplin geliştirir ve öğrenmeye ilgi uyandırır.

Beden Ve Zihin Dinlenmeli!

Peki tatil demek yoğunluklu olarak ders çalışmak, tekrar yapmak ve kitap okumak mı demektir? Tabii ki hayır! İlk dönemin yorgunluğunun atılması, beden ve zihnin bir nebze olsun dinlenmesi ve rahatlama da gerekir. Zaten okul olmadığından bunlara ayırarak bol bol vakit olacaktır. Bundan dolayı hazırlanılacak tatil programına zevk alınacak birtakım aktiviteleri de eklemek önemlidir. Bu aktiviteler sevilen ve zararsız televizyon programlarının izlenmesi, arkadaşlarla bir araya gelip ortak aktiviteler yapılması, yakınların ziyareti, hobilere daha çok zaman ayrılması şeklinde olabilir. Ancak, tüm bunları yaparken ölçülü olmak gerekir. Tatilde öğrencinin sağlığına da dikkat edilmesi oldukça önemlidir. Tatil boyunca alınan besinlere dikkat etmek, özellikle kış aylarına denk gelen yarıyıl tatilinde mevsim şartlarına göre giyinmek, öğünleri düzenli ve zamanında yemek, katkış ve yatış saatlerinin düzenli olmasına çalışmak ve riskli aktivitelerden sakınmak sağlık için oldukça önemlidir.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

Tatil Programı İçin 2 Temel Strateji:

- Konu tekrarı yapmak:** İnsan öğrendiklerinin yüzde 75'ini bir hafta içerisinde, yüzde 66'sını bir gün içerisinde, yüzde 54'ünü de bir saat içerisinde unutulur. Özellikle de bu yaş grubundaki çocuklar çabuk öğrendikleri kadar çabuk da unutulurlar. Unutmayı önlemenin en iyi yolu yapılan tekrarlardır. Özellikle geçmiş konulardan çok fazla hatası çıkan öğrenciler genel tekrara tatil sürecinde ağırlık vermelidir.
- Kitap okumak:** Öğrenciler için tatil, kendilerini geliştirmek için de çok iyi fırsattır. Bireyin kendini geliştirmesini sağlayacak en önemli etkinlik kitap okumaktır. Tatilde kitap okumaya başlamak öğrenciler için bu alışkanlığı kazanmaları, kitap okumanın keyfini yaşamaları açısından bulunmaz bir fırsattır. Dolayısıyla, kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarından.

Verimli Bir Yarıyıl Tatili İçin Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzun karnesini başka öğrencilerin karneleri ile kıyaslamayın. Akranları ile kıyaslanmak, arkadaşlarının kendisinden daha iyi olduğuna vurgu yapmak, başarısızlıkla suçlamak; çocuğunuzda kaygı, yetersizlik ve özgüven eksikliği hatta değersizlik duygularına yol açar.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul

- Çocuğunuzun karne notlarını değerlendirirken öncelikle karnedeki olumlu yönlere vurgu yapın. Bu durum, onun özgüveninin artmasına, başarı duygusunun pekişmesine yol açar. Olumlu yönleri vurguladıktan sonra çocuğunuzun kendini ifade etmesine de fırsat vererek başarısızlıklar üzerinde durun. Başarısızlığının nedenlerini çocuğunuzla birlikte, suçlayıcı ve yargılayıcı bir dil kullanmadan değerlendirerek, çözüm yolları üzerinde konuşun. Bu dönem, başarısız olunan derslerin de desteklenmesi ve telafisi için bulunmaz bir fırsattır.
- Çocukları ikinci döneme motive etmek için kaygı ve tehdit yolu kullanılmamalıdır. “Sen bu gidişle ikinci dönemde başarılı olamazsın, bu kadar çalışmayla hiçbir şeyi başaramazsın” türündeki ifadeler kaygıyı artırır ve çocuğun özgüvenini azaltır.
- Çocuğunuza her şeye rağmen koşulsuz sevdiğinizi ve ona güvendiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzla geçireceğiniz zamanın uzunluğu değil kalitesi önemlidir. Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin kalitesini artırarak onun bu konudaki ihtiyacını mümkün olduğunca karşılamaya çalışın.
- Bu dönemde çocuğunuzun uyku düzeninin bozulmamasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun kitaplığını zenginleştirin ve kitapları; inceleme, resimleme, drama ve öykü tamamlama etkinlikleri şeklinde yaşantısına katabilmesine olanak sağlayın.
- Çocuğunuzun yaşlıları ile birlikte vakit geçirmesi için de zaman ve ortam yaratın. Ara dönem, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeleri için çok iyi bir fırsattır. Bu zaman diliminde mümkün olduğu kadar birlikte zaman geçirin. Tatili birbirinizi daha iyi tanımak, anlamak ve birbirinizin arkadaşlığından zevk almak için değerlendirin.
- Çocuğunuzun TV, telefon ve bilgisayarla geçireceği zamanı sınırlandırın.

Hepinize şimdiden keyifli bir tatil dilerim.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Lise

Kaliteli Zaman Geçirmenin Mutluluğu

Çocuğunuzla kaliteli vakit geçirebilmeniz için yarıyıl tatil iyi bir fırsattır. Kaliteli zaman, anne babaların çocuklarıyla fiziksel ve duygusal olarak paylaşımda bulunmalarını sağlar. Kaliteli zaman geçirme, aile üyelerinin birbirini daha iyi tanımasını ve anlamasını sağlar. Ortak noktalar arttığı için ilişkideki paylaşımlar da artar ve aile içi ilişkiler güçlenir. Çocukların kendisini daha iyi ifade etmesini, anne ve babası için değerli olduğunu hissetmesini sağlar. Anne-baba ile yakın ilişkiler kuran ve sağlıklı aile ortamında yetişen çocukların problem çözme becerileri, sosyal ilişkileri ve benlik saygısı olumlu yönde gelişmektedir. Ergenlik döneminde gençlerde zaman zaman yalnız kalma isteği olabilir. Çocukların yalnız vakit geçirmek istemesini, ebeveynler kendisine yönelik olumsuz bir davranış olarak algılamamalı ve onlara saygı göstermelidir. Ergenlik döneminde ebeveynler, çocukları ile iletişim kurmakta zorlanabilir; birlikte geçirilen zaman azalabilir. Bu nedenle çocuklarımızla geçireceğimiz zamanı aile üyeleri ile planlayabiliriz.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Yarıyıl Tatilinde Çocuğumuzla Nasıl Kaliteli Zaman Geçirebiliriz?

- Yarıyıl tatilinin başında yapacağımız aile toplantısında birlikte geçireceğimiz zamanı planlayalım.
- Birlikte kitap okuyalım ve sohbet edelim.
- Dışarıda vakit geçireceğimiz zamanı birlikte planlayalım, isterse arkadaşını da davet edelim.
- Alışverişe çıkacaksa ihtiyaç listesini birlikte hazırlayalım.
- Çocuğumuzun arkadaşlarını eve davet etmesini teşvik edelim.
- Aile üyeleriyle yürüyüş, yüzme, futbol gibi sportif aktiviteler ile tiyatro, sinema, kültürel gezi, film izleme vb. sosyal aktiviteler yapalım.
- Gün içerisinde en az bir öğünü tüm aile üyelerinin birlikte olduğu zamanda yiyelim.
- Yaptığımız işlere çocuklarımızı dâhil edelim, onlardan yardım isteyelim.
- Birlikte mutlu olduğumuz anlarda fotoğraf ya da video çekip hatıralarımıza ekleyelim.
- Ortak ilgi alanımız olan bir konuda birlikte etkinlik yapalım.
- İlgilerine değer verdiğimizizi gösterip ilgi ve yeteneklerini destekleyici adımlar atalım. Önemli olan çocuğumuzla ne kadar zaman geçirdiğimiz değil, zamanı ne kadar anlamlı ve nitelikli kullandığımızdır. Yarıyıl tatilinde bu önerileri olabildiğince uygulayalım. Günlük yaşamdaki aktiviteleri çocuklarımızla keyifli bir şekilde geçirerek zamanımızı daha anlamlı hâle getirelim. Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebileceği, kendisini huzurlu ve güvende hissedebileceği bir aile ortamına ihtiyacı olduğunu unutmayalım.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

•Üniversiteye Hazırlık Sürecinde Aile

Sınavlara hazırlık süreci sadece çocukları değil aileleri de etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu ilişkiler, onların akademik ve sosyal gelişimlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çocuklar; sınavlara hazırlık sürecinde sınav stresi, duygusal iniş çıkışlar, gelecek kaygısı vb. durumlar yaşayabilir. Böyle durumlarda anne ve babanın ortaya koyacağı olumlu yaklaşımlar, çocuklara olası problemlerle başa çıkmalarında yardımcı olabilir.

•Sınava Hazırlanan Çocuğumuza Yarıyıl Tatili Sürecinde Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Yarıyıl tatilinde yapacağımız aile toplantısında sınava hazırlık süreciyle ilgili gerekli kararları birlikte alalım. Çocuklarımızın bizden beklentilerini dinleyelim.
- Yarıyıl tatili süresi boyunca sadece ders çalışmalarını beklemeyelim.
- Sınavlara hazırlık, zorlu bir mücadeleyi gerektirir. Bu süreçte sınav sonucu ne olursa olsun her zaman onların yanında olduğumuzu hissettirelim.
- Ders çalışma gayretini önemseyelim. Eksikleri büyütüp sorun hâline getirmeyelim. Eksiklerini telafi edebilmesi için beraber neler yapılabileceğimizi gözden geçirelim.
- Uyku ve beslenme düzenlerine dikkat edelim.
- Güçlü olduğu yönlerini takdir edelim, özgüvenlerini destekleyelim.
- Eksik olduğu yönlerini telafi edebilmesi için yararlanabileceği kaynaklarla (OGM Materyal, MEBİ, EBA vb.) ilgili farkındalıklarını artıralım.
- Sağlık sorunları, sınava hazırlık sürecini olumsuz etkileyebilir. Gerekli durumlarda çocuklarımızın sağlık kontrollerini yaptıralım.
- Her insanın yeteneklerinin sınırı vardır. Çocuklarımızı, sınırlarının üstünde zorlamayalım; ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmayalım.
- Çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda tutarlı olalım.
- Teknolojik araçları bilinçli kullanması için anlaşma yapalım.
- Çocuğumuzun dinlenmesi ve diğer etkinliklere (sinema, spor, tiyatro vb.) zaman ayırması için destek olalım. Ders dışı aktivitelerine de değer verdiğimiz fark etmesini sağlayalım.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Yarıyıl Tatili İçin Kaliteli Zaman Geçirme Önerileri

Aşağıda çocuğunuzun tatili daha verimli geçirmelerini sağlayacak aktivite örneklerine yer verilmiştir. Bu listedeki aktiviteleri yapması için çocuğunuzu teşvik ederek destekleyebilirsiniz. Temiz hava alabileceği yerlere gidebilir, doğa yürüyüşlerine katılabilir. Yapmaya vakit bulamadığı aktiviteleri tatilde yapabilir, bunun için yapılacaklar listesi oluşturabilir. Doğa fotoğrafları albümü oluşturabilir. Deneme, öykü ve şiir yazabilir. Kitap listesi oluşturabilir. Listedeki kitapları tatil sürecinde okuyabilir. Listeyi arkadaşlarıyla paylaşabilir. Dikiş yapmayı ve örgü örmeyi öğrenebilir. Kendisi veya sevdikleri için bere, atkı, çanta vb. örebilir. İlinizde bulunan kütüphaneleri ve sanal kütüphaneleri ziyaret edebilir. Artık kullanmadığınız kıyafetlerin kumaşlarından ve geri dönüşüm malzemelerinden yararlanarak sıfırdan kıyafetler üretebilir. Farklı ülkelere ve kültürlere ait yemekleri yapmayı deneyebilir. İlgi duyduğu meslekleri araştırabilir, meslek elemanlarını işyerlerinde ziyaret ederek daha ayrıntılı bilgiler edinebilir.



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