



ŞIRNAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MAYIS, 2025



E-BÜLTEN SAYI 3

EDİTÖR: ERDAL YETİK

REHBERLİK SERVİSİ

İÇİNDEKİLER

- *NARSİZM İLE TANIŞIN - SAHRA NUR TURHAN*
- *TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU - İLAYDA VELİOĞLU*
- *SINAV KAYGISI - ZEHRA ÇİFTÇİ*
- *AİLE İLE ÇOCUK - AYŞE GEZGİN*



NARSİSİZM İLE TANIŞIN

- Narsisizm, bireyin kendine olan aşırı hayranlığı ve öz sevgisiyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Türkçeye özseverlik olarak çevrilmiştir. Narsistik bireyler genellikle kendilerini diğerlerinden üstün görür, onay ve hayranlık arayışında olurlar. Bu kişiler, empati eksikliği yaşayabilir ve başkalarının duygularını anlama veya önemseme konusunda zorluk çekebilirler.



- Narsisizm, bir kişilik özelliği olduğu için kişilik bozukluğu olarak da tanımlanabilmektedir. Narsistik Kişilik Bozukluğu olarak bilinen bu durum, kişinin günlük yaşamını, ilişkilerini ve genel işleyişini olumsuz etkileyebilir. Eleştiriye karşı aşırı duyarlılık, başkalarını manipüle etme eğilimi, sürekli olarak onay arayışı ve empati eksikliği narsisizmi anlamak için dikkat edilmesi gereken belli başlı özelliklerdendir.



GİZLİ NARSİSİZM:

- Gizli narsisizm, kişinin narsistik özellikler taşıdığı ancak bu özellikleri dışa vurmadığı veya daha az belirgin bir şekilde gösterdiği bir durumu ifade eder. Gizli narsistik bireyler, genellikle içsel bir üstünlük duygusuna sahip olabilirler ancak bunu kendilerini sürekli öne çıkarmak veya başkalarına karşı bir üstünlük taslamak yerine daha üstü kapalı bir biçimde ifade ederler.
- Bu tür narsistik kişiler, duygusal olarak daha içe dönük olabilir ve kendilerini sık sık mağdur, yetersiz veya değersiz hissedebilirler. Bununla birlikte, bu duyguların altında yatan düşünce yapısı, başkalarının gözünde kendilerini özel ve benzersiz olarak görme isteğiyle ilgilidir.
- Genel olarak narsistik kişiler, başkalarını manipüle etme eğiliminde olurlar ve kendilerini diğerlerinden daha özel hissedebilirler. Bunun yanı sıra sürekli olarak onay ve takdir arayışı içerisinde oldukları için bu nedenle de eleştiriye karşı aşırı duyarlı davranırlar. Bu durum bireyin sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir çünkü gizli narsistikler genellikle ilişkilerinde derin bir bağ kurmakta zorlanabilirler.



GİZLİ NARSİSTLERİN ÖZELLİKLERİ:

- Gizli narsisizm, bireyin narsistik eğilimler taşıdığı ancak bu özellikleri daha kapalı ve dolaylı bir şekilde ifade ettiği bir durumdur. Gizli narsistlerin üstünlük duygusu, onay arayışı, eleştiriye karşı aşırı duyarlılık, manipülatif davranışlar gibi birçok belirgin özellikleri vardır.
- Gizli narsist birini tanımak, genellikle zor olabilir çünkü bu kişiler narsistik özelliklerini daha kapalı bir şekilde ifade ederler. Ancak bazı belirgin işaretler ve davranışlar, gizli narsisizm ile ilgili ipuçları olarak değerlendirilebilir.



- *İçsel Üstünlük Duygusu*
- *Onay Arayışı*
- *Eleştiriye Karşı Aşırı Duyarlılık*
- *Mağdur Rolü*
- *Başkalarını Manipüle Etme Eğilimi*
- *Empati Eksikliği*
- *Kendine Güvensizlik*
- *İçsel Çatışma*
- *İlişkilerde Yüzeysellik*
- *Kendini Dışlama veya İçe Dönüklük*



GİZLİ NARSİSİZM İLE BAŞA ÇIKMAK!

- Gizli narsistlerle başa çıkmak karmaşık ve zorlayıcı olabilir ancak sağlıklı sınırlar koyarak, doğru iletişim kurarak ve duygusal manipölasyonlardan kaçınarak bu tür kişileri etkili bir şekilde yönetmek mümkündür.
- Duygusal olarak mesafeli olmak, manipölasyonlara karşı direnç geliştirmek ve gerektiğinde profesyonel destek almak, bu süreçte yardımcı olacaktır.



1.FARKINDALIK GELİŞTİRMEK:

- Gizli narsistlerin davranışlarını doğru anlamak ve fark etmek önemlidir. Bu kişiler genellikle dışarıya karşı içedönük, duyarlı veya çekingen olabilir. Ancak daha derinlemesine incelendiğinde, kendilerine duydukları aşırı hayranlık ve başkalarından sürekli onay bekledikleri görülebilir.
- Farkındalık kazanmak, gizli narsistlerle ilişkilerde birinci adımdır. Davranışlarının ne kadar manipölatif ya da zararlı olabileceğini anlamak, doğru adımlar atmanıza yardımcı olur.
- Sürekli ilgi ve takdir beklerler, ama bunu dolaylı yollarla dile getirirler.
- Kendilerine aşırı hayranlık gösterilmediğinde kırılman hale gelirler veya sessizce uzaklaşırlar.
- Başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarsız olabilirler veya başkalarının acılarına kayıtsız kalabilirler.
- Gerçekten başkalarının iyiliğini istemek yerine, çoğu zaman ilişkileri kendi çıkarlarına yönelik kullanabilirler.

2.DUYGUSAL SINIRLAR KOYMAK:

- Net ve belirgin sınırlar oluşturun. Kendi duygusal ve kişisel ihtiyaçlarınızı savunmak için net bir şekilde neyin kabul edilebilir olduğunu belirtin.
- Hayır deyin. Gizli narsistler, çoğunlukla başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar ve bunu manipülasyon yoluyla elde etmeye çalışabilirler. "Hayır" demek, onlara karşı net bir sınır koymanıza yardımcı olur.
- Duygusal manipülasyona karşı direnç geliştirin. Narsistlerin duygusal manipülasyonları (suçluluk duygusu yaratma, ařırđ dramatize etme, kurban rolüne girme vb.) karşısında sakın kalmak ve kendi duygusal tepkilerinizi kontrol etmek önemlidir.

3.İLETİşİMDE SADE VE DOğRUDAN OLMAK

- Net ve açık olun. İletişimde karışıklık yaratmaktan kaçının. Duygusal ya da maniplatif söylemlerden kaçının.
- Kendinizle barışık olun. Onların size yansıttığı eleştiriler ya da suçlamalar karşısında duygusal bir tepki vermek yerine, kendinize güvenin ve sakın bir şekilde yanıt verin.
- Duygusal olarak etkilenmeden, nesnel ve sakın bir şekilde düşüncelerinizi ifade edin.



4.PROFESYONEL DESTEK ALMAK:

- Gizli narsistlerle başa çıkmak tek başına zor olabilir ve bazen profesyonel destek gerekebilir. Özellikle aile, partner, arkadaş gibi yakın ilişkilerde bu tür kişilerle etkileşim, kişisel sağlığını ve duygusal iyiliğinizi tehlikeye atabilir.
- Uzman bir psikolog gizli narsisizmle başa çıkma konusunda size etkili stratejiler ve teknikler sunabilir.

5.KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN:

- Gizli narsistler, sık sık başkalarının enerjilerini ve duygusal kaynaklarını tüketebilirler. Bu nedenle, kendinize zaman ayırmak ve kişisel bakımı ihmal etmemek oldukça önemlidir. Bu kişilerle sık sık etkileşimde bulunduğunuzda, kendinizi tükenmiş ve duygusal olarak yorulmuş hissedebilirsiniz. Dolayısıyla, kendi ihtiyaçlarınızı ön planda tutarak, sağlıklı sınırlar koymanız gerekebilir.
- Gizli narsisizm, bireylerin ilişkilerini karmaşık hale getirebilir ve duygusal zorluklara yol açabilir. Bu durumla başa çıkarken sınırlar koymak, empati göstermek ve açık iletişim kurmak büyük önem taşır. Kendinizi koruyarak, sağlıklı bir denge oluşturabilir ve duygusal sağlığını sürdürebilirsiniz.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

- Travma sonrası stres bozukluğu kişiıı aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olayların tetiklediği bir ruhsal travma ya da ruh sağlığı durumudur.
- Bu olayların kişinin kendisinde veya bir yakınında lme yol aması ya da yaralanma tehlikesi yaratması durumunda ortaya korku, dehşet ve çaresizlik hisleri çıkabilir.



- Deprem, sel ve yangın gibi doğal afetler gibi insan kaynaklı travmalar, kazalar, ciddi ve ölümcül tıbbi durumlar ile hastalıklar, ya da beklenmedik ölümler gibi travmatik olaylar bireylerde ruhsal travmaya yol açabilir.
- Bu tür travmatik olayları yaşayan ya da onlardan etkilenen çoğu insan geçici olarak şartlara ve çevrelerine uyum sağlamakta ve bu durumla başa çıkmakta zorluk çekebilirler.
- Bireyler genellikle zaman içerisinde ve kendilerine yapılacak iyi bir bakımla daha iyi hale gelirler. Ancak bu zorlanma belirtileri kötüleşirse aylarca hatta yıllarca sürerse ve bireyin günlük işleyişine müdahale ederse travma sonrası stres bozukluğu olabilir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDEN OLUR?

- Her yaştan insanda travma sonrası stres bozukluğu olabilir. Deprem, sel, yangın, doğal afetler gibi insan kaynaklı travmalar, kazalar, ciddi ve ölümcül hastalıklar, ya da beklenmedik ölümler gibi travmatik olayları yaşayan, gören veya öğrenen bireylerin travma sonrası stres bozukluğu geliştirmesi mümkündür.



- Çoğu akıl sağlığı probleminde olduğu gibi travma sonrası stres bozukluğunun da muhtemelen çeşitli farklı öğelerin karışımından dolayı ortaya çıktığı düşünölmektedir.
- Bu öğeler arasında bireyin hayatında boyunca yaşadığı stresli deneyimler, yaşadığı travmaların miktarı ve ciddiyeti, ailesinde anksiyete ve depresyon geçmişi gibi kalıtsal ruh sağlığı riskleri, mizaç yani kalıtımsal kişilik özellikleri ve bireyin beyni ile vücudunun strese yanıt olarak saldığı kimyasallar ve hormonları düzenleme şekli bulunur.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU RİSKİNİ ARTTIRAN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Bazı faktörler travma sonrası stres bozukluğu geliştirme riskini artırabilir. Bunlar arasında yoğun veya uzun süreli travma yaşamak, çocuklukta istismar gibi başka travmalar yaşamış olmak, emniyet teşkilatı, ilk müdahale ekipleri, askerlik, itfaiye veya sağlık hizmetleri sunmak gibi travmatik olaylara maruz kalma riskini artıran bir işe sahip olmak, anksiyete veya depresyon gibi başka akıl sağlığı sorunlarının varlığı, aşırı alkol kullanımı, aile ya da arkadaşlar arasında iyi bir destek sisteminin yokluğu ve yine ailede anksiyete ya da depresyon dahil olmak üzere akıl sağlığı sorunları olan kan akrabalarının varlığı bulunur.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEYE YOL AÇAR?

- Travma sonrası stres bozukluğu işte, ilişkilerde, sağlıkta, günlük aktivitelerden alınan keyifte yani kısaca bireyin tüm hayatında bozukluklara neden olabileceğı gibi diğer akıl sağlığı sorunları ile karşı karşıya kalma riskini de artırabilir. Bunlar arasında başlıca anksiyete ve depresyon, intihar düşünceleri ve eylemleri ile yeme bozuklukları sayılabilir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Dikkat ve konsantrasyon eksikliği,
- Uyku problemleri,
- Suçluluk duygusu,
- Hafıza sorunları,
- Öfke sorunları,
- Huzursuzluk,
- Tükenmişlik.
- Depresyon,

- Aile ve sosyal çevreden uzaklaşma,
- Nefes almada zorluk,
- Ağlama nöbetleri,
- İletişim sorunları,
- Yeme bozukluğu,
- Yorgun hissetme,
- Şiddet eğilimi,
- Mutsuzluk.



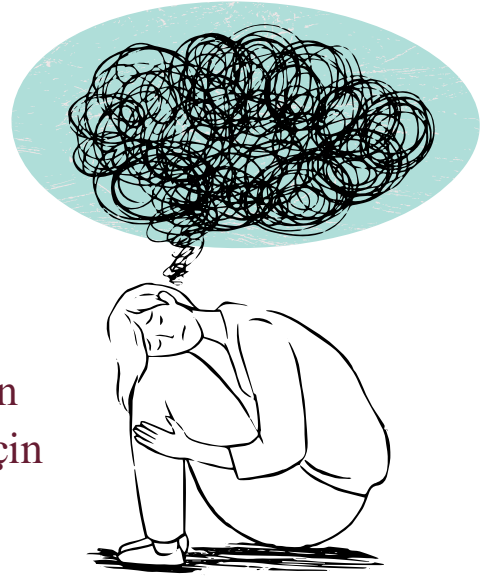
TSSB NASIL TEŞHİS EDİLİR?

- Travma sonrası stres bozukluğunu teşhisi sürecinde doktor öncelikle bireyin belirtilerine neden olabilecek herhangi bir tıbbi sorunun varlığını kontrol etmek için fiziksel bir muayene gerçekleştirecektir.
- Bunun yanı sıra semptomları ortaya çıkaran olay veya olayların da tartışıldığı psikolojik bir değerlendirme yapacaktır.
- Normal şartlar altında travma sonrası stres bozukluğu tanısı travmatik bir olaya maruz kalmayı gerektirir.



TSSB NASIL TEDAVİ EDİLİR?

- Travma sonrası stres bozukluğu tedavisi, bireyin hayatı üzerinde bir kontrol duygusu kazanmasına yardımcı olmayı hedefler. Öncelikli olarak kullanılan tedavi yöntemi psikoterapidir. Buna destek olması için ilaç tedavisinden de faydalanılması mümkündür.



- Bu tedavi yöntemlerini birleştirmek, bireyin semptomları ile başa çıkma becerisini geliştirmesine, kendisi, başkaları, gelecek ve dünya hakkında daha iyi düşünmesine, belirtilerin tekrar ortaya çıkması durumunda bunlarla baş etme yollarını öğrenmesine, anksiyete ya da depresyon gibi travmatik deneyimler ile ilgili diğer sorunların tedavisine yardımcı olacaktır.

- Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde öncelikli olarak kullanılan yöntem psikoterapidir. Aynı zamanda konuşma terapisi olarak da adlandırılan çeşitli psikoterapi türleri, hem travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösteren çocukları ve hem de yetişkinleri tedavi etmek için kullanılabilir. Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde farklı psikoterapi türleri bulunur.



- EMDR yani Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme travma sonrası stres bozukluğu tedavisi için kullanılan etkin ve güçlü bir psikoterapi yaklaşımıdır.

SINAV KAYGISI



- Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur. Hemen hemen herkes bu kaygıyı bir miktar hissetmektedir. Ama bazı öğrenciler sınav döneminde yaşadığı bu duygusal tepkilerin akademik performanslarını ciddi anlamda olumsuz yönde etkilediğinden söz etmektedir. Yaşanan yüksek ve aşırı kaygı istenilen bir durum değildir.
- İstenilen ve beklenen kaygı orta düzey kaygıdır. Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive etmektedir. Faydalı olmayan yüksek ve aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olmaktadır. Sınav kaygısı olan öğrenciler, değerlendirme durumlarında sınavları kişisel tehdit olarak algılamaktadır.
- Sonuç olarak: risk algılama, kendi kendine yeterliliği azaltma, kendi kendini aşağılayıcı bilişler, başarısızlığın öngörücü özellikleri ve ilk başarısızlık belirtisinde daha yoğun duygusal tepkiler ve heyecanla tepki verme eğiliminde olmaktadır.



SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Başarısızlık korkusu,
- Kalp çarpıntısı,
- Mide bulantısı,
- Huzursuzluk,
- Karın ağrısı,
- Tedirginlik,
- Endişe,
- Sıkıntı.

- Kendine güvende azalma,
- Bedensel yakınmalar,
- Dikkat eksikliği,
- Ağız kuruluğu,
- Değersizlik,
- İç sıkıntısı,
- Yetersizlik,
- Titreme.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Sınav döneminde süresince hazırlanırken yaşadığınız kaygı ve stresi azaltmak ve işlevsel düzeyde tutmak için önerilerimiz:
- **Planlama Yapın:** Sınava ne kadar süre kalmış olursa olsun çalışma verimini arttırmanın en iyi yolu çalışacağınız konuları önceliklerine göre belirlemek ve bir takvim çıkarmak olacaktır.
- **Konuları Parçalara Bölün:** Çalışacağınız konuları parçalara bölmek çalışmayı kolaylaştırırken parçaların nasıl birleştiğine dair olan büyük resmi de görmeyi kolaylaştırır.



- **Kaslarınızı Gevşetmeyi Unutmayın:** Masa başında ya da koltukta çalışmak bedenimizin doğal duruşuna uygun değildir. Bu nedenle saatlerce çalıştığımız dönemlerde kaslarımız iyice gerilir. Kaslarımızdaki gerginlik performansımızı düşürür ve kaygımızı artırır. Özellikle boyun, kol, sırt ve bel kaslarımızı gevşetecek egzersizler zihinsel ve bedensel olarak bizi rahatlatır.
- **Düzenli ve Sağlıklı Beslenin:** Okul- özel ders- çalışma seansları arasında mekik dokurken yemeyi ve su içmeyi unutabiliriz. Ancak bedenimiz gibi zihnimiz de yeterince iyi beslendiği sürece en iyi performansı verebilir. Susuzluğumuzu geçirmek için kahve, açlığımızı bastırmak için sigara içtiğimizde veya daha fazla çalışmak için yemek yemeği es geçtiğinizde çalışma verimimizi düşürerek aslında zarara gireriz. Bu süreçte bedenimize ihtiyacı olan besinleri sağlamak çok önemlidir.



- **Düzenli ve Yeterli Uyku:** Beslenme gibi uyku da öğrenmenin vazgeçilmez bir parçasıdır. Sinirbilim çalışmaları uzun süreli öğrenmenin yeterli uyku alındığında mümkün olduğunu göstermektedir. Yani ertesi gün olan bir sınav için gece boyu çalışmak belki kısa süreli işe yarayacak olsa da aylar sonra olan üniversite sınavına çalışmak için uykunuzdan feragat etmeye başladığınızda öğrendiklerinizi hatırlamanız zorlaşacaktır.
- **Nefes Egzersizi Yapın:** Endişelerimiz zihnimizi ele geçirmeye başladığında zihnimizin içinden çıkmak zorlaşır. İçimizde yaşadığımız stres ve panik nedeniyle çalışamaz ya da uyuyamaz duruma gelebiliriz. Aslında o anlarda nefes alışverişlerimizin bozulduğu ve zihnimizde uçuşan endişelere yetişmeye çalışır. Ancak kaygılandığımızda nefesimizin hızlanması gibi nefesimizi yavaşlattığımızda kaygımız azalır.

AİLELER SINAV KAYGISI İLE BAŞ EDİLEBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

- Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.



- Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.
- Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.

- Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzu iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.
- Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.
- Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın. Genelleme yapmayın.
- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellersiniz. Çocuklar sadece duyduklarıyla değil gördükleriyle de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.



AİLE VE ÇOCUK

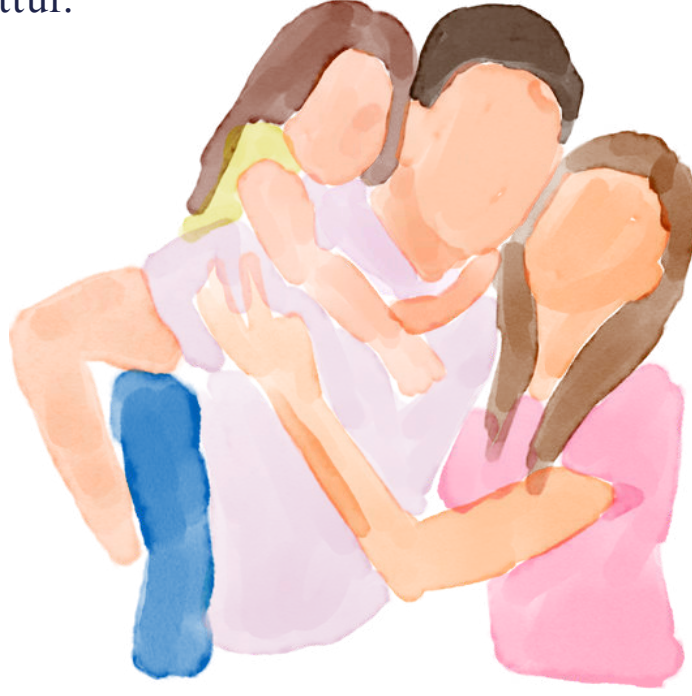
- Çocukların eğitimi, toplumun geleceğini şekillendiren en önemli unsurlardan biridir. Bu eğitim sürecinde ailenin eğitimdeki rolü ise hiçbir zaman göz ardı edilemez. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini kazandığı yerdir. Çocukların gelişiminde aile yol gösterici ve kuralları öğretici rol oynar.



- Aileler, çocuklarının karakter gelişiminden, akademik başarılarına kadar her yönüyle eğitimlerine büyük bir katkı sağlarlar. Çocuğun doğru ve yanlış öğrenmesinde, cinsel kimliğini kazanmasında, davranışlarını kontrol etmesinde, ailenin rolü çok büyüktür. Aile içinde sadece anne ve babanın görev ve sorumlulukları yoktur. Çocuklar da yaş, cinsiyet, kişilik ve yetenekleri doğrultusunda görev almalıdır. Çocuk sevgiyi gördükçe öğrenebilir.
- Eşlerin birbirlerini sevmeleri, saymaları, birbirlerine güven duymaları; özenli, duyarlı, hoşgörölü, paylaşımcı davranmaları evlilik bağıını güçlendirir. Aile içi ilişkilerde tartışmaların olması doğaldır. Çocuk; anne ve babasının problemlerini tartışarak olumlu bir şekilde çözdüklerine tanık olunca ileride kendi yaşamında karşılaşılabileceği problemlere hazırlanma fırsatı bulur.



- Ayrıca, aileler çocuklarına düzenli çalışma alışkanlıkları kazandırabilirler. Sorumluluk duygusunu geliştirmelerine yardımcı olabilirler ve zaman yönetimi becerilerini öğretirler. Bu, çocukların daha etkili bir şekilde öğrenebilmeleri için temel bir altyapı oluşturur.
- Çocuğun fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişiminin üzerinde anne ve babaların büyük bir rolü vardır. Anne ve babalara, çocuğun sağlıklı gelişimini tamamlamasına katkı sağlayacak bazı öneriler mevcuttur.



ÇOCUK EĞİTİMİNDE AİLELERE ÖNERİLER:

- Çocuklarımızın içinde bulundukları dönemin gelişim özelliklerini bilmek onları daha iyi tanımamıza ve iletişimimizin kolaylaşmasına katkıda bulunacaktır.
- Çocuklarımızın gerçekçi ve başarabilecekleri amaçlar edinmelerine rehberlik edelim, fırsatlar yaratalım. Çocuklarımız başarısızlık yaşadıklarında onları, başarıyı tadabilecekleri alanlara yönlendirelim.
- Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek yerine, onlara mümkün olduğunca seçenekler vermeye ve seçimlerine rehberlik etmeye çalışalım.



- Her çocuğun başarı duygusu yaşamasına fırsat hazırlayalım.
- Çocuklarımızın kendi başlarına yapmak için çabaladıkları işlerde ufak tefek hatalarına karşı hoşgörölü olalım.
- Çocuklar, bu dönemde yaptıkları iyi işlerin sonunda beğenilmek ve takdir edilmek isterler.
- Çocuklarımıza cesaret kırıcı değil, destekleyici yaklaşımlarda bulunalım.
- Kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına fırsatlar tanıyalım. Çocuklarımızın duygusal gelişimlerine, duygularını dile getirmelerine fırsatlar tanıyarak yardımcı olalım.
- İçine kapanık, kendine güvensiz, sessiz ve alıngan çocuklarımızın bu yönlerini değiştirmelerine fırsat verecek etkinlikleri yapmaları için onları destekleyelim ancak onlar adına karar vererek girişimlerde bulunmayalım.



OKUL MU AİLE Mİ?



- Okul ve aile, çocukların eğitiminde birlikte çalışmalıdır; çünkü her ikisi de çocuğun gelişiminde önemli roller oynar. Okul, temel akademik bilgilerin öğrenildiği ve sosyal becerilerin kazanıldığı resmi eğitim kurumudur.
- Uzman öğretmenler tarafından sağlanan öğrenme ortamıdır ve genellikle müfredat ve öğrenme hedeflerini belirler. Okullar, genel bilgi, matematik, fen bilimleri, sosyal bilgiler gibi alanlarda eğitim sağlarlar. Aynı zamanda, çocukların sosyal etkileşim, disiplin ve sınıf içi işbirliği gibi önemli becerileri geliştirmelerine de katkıda bulunurlar.
- Aileler, çocukların ilk öğretmenleri ve temel değerleri öğrendikleri yerdir. Ayrıca, çocukların karakter gelişimine etki ederler ve okul dışı öğrenme deneyimlerini zenginleştirirler. Düzenli iletişim kurarlar, evde öğrenme ortamları oluştururlar ve çalışma alışkanlıklarını teşvik ederler. Aynı zamanda, çocukların ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olurlar.





REHBERLİK SERVİSİ

SAYI 3



İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Gündoğdu Mahallesi, Sema Küçüksöz Caddesi, Nazar Sokak No:12
ŞIRNAK/MERKEZ



<http://sirnakram.meb.k12.tr>



ŞIRNAKRAM1



@ŞIRNAKRAM



0486 502 49 26