

Please Click For English



Sevgili Velilerimiz Merhaba,

Araştırmalar bize doğada hiçbir varlığın tek başına olmadığını, her birinin etkileşim ve etkilediği bir çevre olduğunu kanıtlıyor. Eğitim sistemi içinde bir durumu ilginç soruca ulaşmak için de, onu bileşenleriyle birlikte ele almak gerekir.

Temelleri Bronfenbrenner tarafından atılan **dört katmanlı ekolojik yaklaşım modelinin** merkezinde çocuk yer alır. **Önemli günlük hayatta etkileşim içerisinde olduğu kişiler (aile-öğretmen-arkadaşlar) modelin ilk katmanını oluşturur. Bu katman çocuğun gelişimi üzerinde en büyük etkiye sahip olan mikrosistemdir.** Mezostem olarak adlandırılan ikinci katman ise, çocuğun iliski içerisinde bulunduğu mikrosistem ögeleri arasındaki etkileşimi içerir. Aile ve arkadaşlar, aile ve okul yönetimi, aile ve öğretmenler, öğretmenler ve okul yönetimi arasındaki etkileşimler bu katmanda yer alır. Üçüncü katman olan ekzosistem ise, çocuğun gelişimi dolaylı olarak etkileyen ve doğrudan içinde bulunmadığı etkileşimlerin tamamını kapsar. İl ve ilçe milli eğitim müdürlüklerini, okul-aile birliklerini dışladık ve uyguladıkları kararlar, köyge-babamı iyeyindeki ilişkileri modelin bu katmanında yer alabilir. Makrosistem olarak ifade edilen en dıştaki katman ise toplumdaki inanç sistemlerini, kültürel değerleri, yaşam tarzlarını, sosyal ve ekonomik durumlarını kapsar. Bu en dış katmandaki bileşenler gelişimi doğrudan etkilememekle birlikte, çocuğun içinde yaşadığı toplumsal ve ekonomik çevreyi belirlemekte ve dolaylı bir etki oluşturmaktadır. Bronfenbrenner'in teorisine göre, tüm bu sistemler arasındaki ilişkilerin niteliği ve sıklığı çocuk gelişimi üzerinde etkilidir. Çocuğun doğrudan içinde bulunmadığı sistemler de çocuğun gelişimi etkileyen unsurlardır. Çocuğun sağlıklı gelişimi için sistemler arasındaki etkileşimin tutarlılığı önemlidir.

2020-21 akademik yılında gözlemlerimiz bize okul, aile ve toplum aynı doğrultuda, kararlılık ve tutarlılıkla yol aldığında, tutum ve davranış değişikliğinin öğrenci davranışlarına başarıyla yansıdığını gösterdi. Maske kullanımı, fiziksel mesafe ve 20 sn. el yıkama kuralları gibi sağlık ve güvenlik tedbirlerini uygulamada toplumun her katmanında aynı söylemlerin tutarlı şekilde tekrarlannması ve uygulanması, öğrencilerin kendilerinden beklenen davranışları kısa sürede sergilemesini sağladı.

Burada hep birlikte bir ders çıkarabiliriz. Hedeflediğimiz tüm değer, tutum ve davranışları indirmede, çocuğumuzun etkileşim içinde olduğu tüm sistemlerde aynı doğrultuda yol alabilirsek, çok daha hızlı bir değişim ve dönüşüm yaratabiliriz. **Buna çocuğun direkt etkileşimde bulunduğu ve etki edebileceğimiz en yakın çevresinden, güçlü bir okul ve aile işbirliğini başlatabiliriz.**

Saygılarımla,

Sibel Narkin

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı

Okulöncesi

“Problem çözme becerileri”

Çocuklarımızın karşılaştıkları sorunları bir ebeveynler çözerken onları o an mutlu ediyorsuz ama uzun vadede düşündüğümüzde acaba bu yardım çocuğumuzun gelişimi nasıl etkiliyor? Bazen içgüdüsel olarak, onları koruma amacıyla yaptığımız bu küçük müdahaleler çocukları kendi başına çözebilecekleri durumlara yönelik becerilerini geliştirebilmelerini engelleyebilir. Sınıf ortamında çocuklar gruba birlikte hareket ederken dikkat etmeleri gereken noktalar vardır. Bu noktada bazen kendi isteklerini ertelemekte, akranı ile aralarındaki anlaşmazlıkları çözümlemeye ya da çalışması istediği gibi olmadıkları durumlarda kendisi özgün, köyge ya da mutsus hissedebilirler. Çocuklar duygularının doğru bir şekilde ifade edilmesini öğrenmek için bu süreçte ihtiyaç duyulan bir değişim ile baş etmeye çalışır ve karşılaştığı sorunları çözüme konusunda yetkin desteğine ihtiyaç duyabilir. Biz okula öğrencilerin ilgili bir istemesini teşvik etmekle birlikte bir yandan da kendi başına çözümlenebilecek durumları ile ilgili bazı problem çözme aşamalarından yararlanırsınız. Sizler de **çocuğunuzun problemlerini kendi başına çözüme denebilecek olabilmek için aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz;**



- 1.Adım: Ne hissediyorsun?
- 2.Adım: Sense problem ne? Problem tanımlar mısın?
- 3.Adım: Çözüm yolları neler olabilir?
- 4.Adım: Eğer bunu yöntem denersen ne olur?
- 5.Adım: Hangi çözüm yolunu denersin?

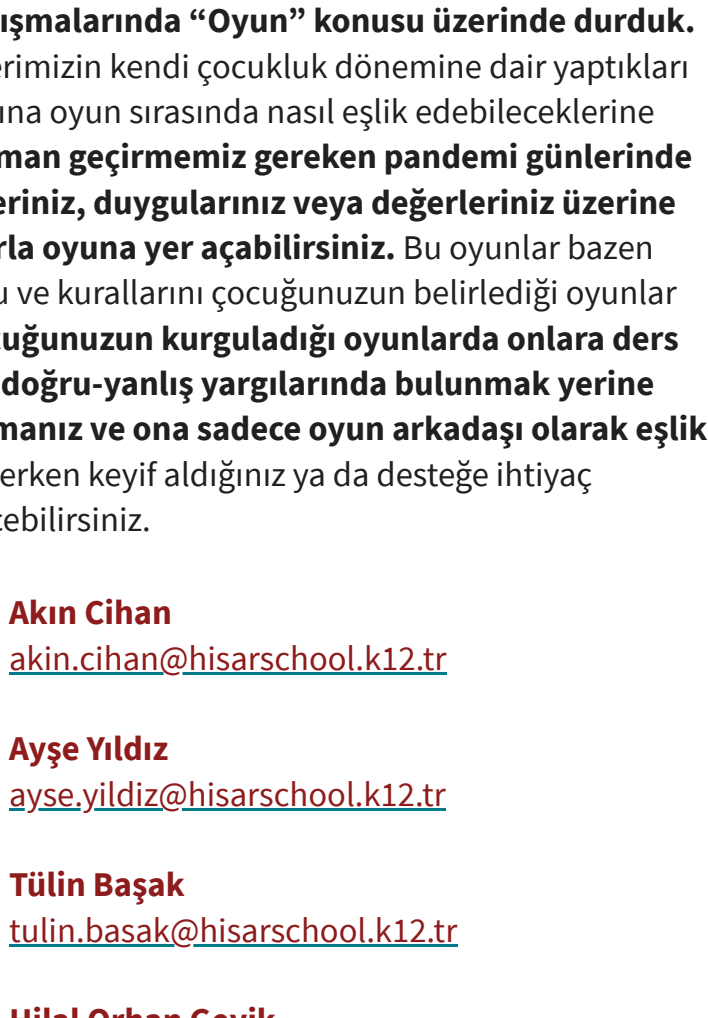
Açık uçlu sorular sormakta probleme dair baskı açısını güçlendirmek adına iyi bir yaklaşımdır. “Bu problemi birlikte nasıl çözebiliriz” ve ek olarak “ Sonrasında ne olacağını düşünüyorsun?” gibi sorulardan da faydalanabilirsiniz. Unutmamızı gereken ona **“Doğru zamanda doğru desteği sağlayabiliyor muyum?” sorusunu kendimize sormak.** Her ne kadar çocuklarımızın kendi sorunlarını çözebilmesi gerektiği inancını benimsemek gerekse de arka plandaki destek rolümüzü bir beğenir gibi yerine getirmeliyiz. **Sizlele paylaştığımız bu yöntemleri denemeniz ve hangi aşamaların iyi geldiğini gözlemleyip, geri bildirimlerinizi bize iletmeniz** öğrencilerimizin sosyo-duygusal gelişimine katkı sağlamak adına çok kıymetli olacaktır.

Eylül Sarman
eylul.sarman@hisarschool.k12.tr

İlkokul

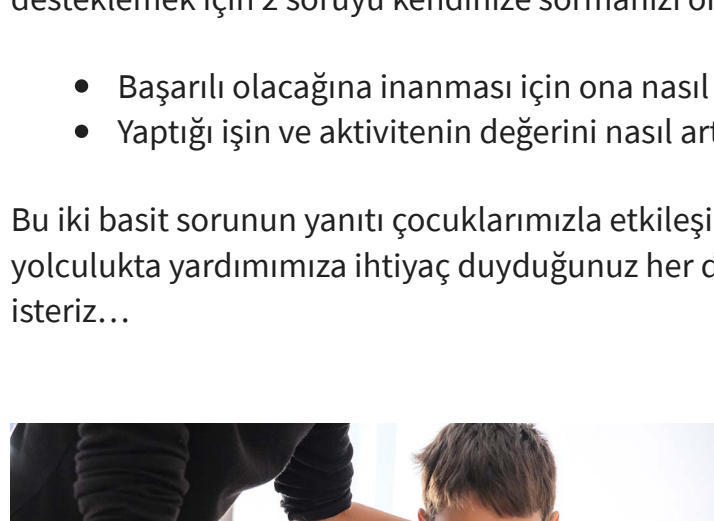
“Çocukla Oyun”

Çocuklar, yetişkinler gibi yaşamlarının her döneminde küçük veya büyük sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Bir gruba dahil olmaya çalışmak, kendini uygun bir dil ile ifade edebilmek, olumsuz ya da deşilgen duygular ve durumlar ile baş edebilmek, problemlere farklı çözümler getirebilmek, isteklerini erteleyebilmek, sıra beklemek gibi... İlkokul döneminde bu çocuklar yaşadıkları bu sorunları oyunlar aracılığıyla yapıp, çözümlemeye çalışırlar. **Oyun, erken bebeklik döneminde itibaren çocuğun etrafını keşfetmesine, sosyalleşmesine ve bilişsel gelişimine katkıda bulunur.** Çocukların oyunla yaşadıkları durumları çözmek için farklı ve yaratıcı yollar geliştirebilir, yetkin olduklarında karşılaştıkları problemleri çözmeye fayda sağlayacaktır.



Çocuklar oyun içerisinde durumları çözmeye başladıkça, özgüvenlerinin artar, yetenek ve ilgilerini keşfederler. Ayrıca duygusal ve fiziksel güçlendirilerek, yetkin desteğine giderek daha az ihtiyaç duyarlar.

Geçen ay yaptığımız öğrenci, veli ve öğretmenler çalışmalarında “Oyun” konusu üzerinde durduk. Geçmişten bugüne, oyun ve oyuncakların anlamı, vellerimizin kendi çocukluk dönemine dair yaptıkları paylaşımlarla zenginleşirken, anne-babaları, çocuklarına oyun sırasında nasıl eşlik edebileceklerine dair önerilerde bulunduk. Sizler de **evde daha fazla zaman geçirmemiz gereken pandemi günlerinde aile ilişkilerini güçlendirmek, çatışmaların, hayallerin, duygularınz veya değerleriniz üzerine konuşabilmek için günlük rutinler arasında çocuklara oyuna yer açabiliriz.** Bu oyunlar bazen kuto oyunlar gibi kurallı oyunlar olabilirken, kurgusunu ve kuralını öğrencimizin belirlediği oyunlar da olabilir. **Burada dikkat etmemiz gereken nokta, çocuğumuzun kurguladığı oyunlarda onlara ders verme, yeni bir beceri kazandırma ya da içeriğe dair doğru-yanlış yargılarında bulunmak yerine onun size verdiği rollerin ve görevlerin keyfini çıkarmaz ve ona sadece oyun arkadaşları olarak eşlik etmemiz olacaktır.** Çocuğunuzla oyun sırasında eşlik ederken keyfi aldığınız ya da desteğe ihtiyaç duyduğunuz konularda her zaman bizimle iletişime geçebilirsiniz.



Alın Çihan
alin.chihan@hisarschool.k12.tr
Ayşe Yıldız
ayse.yildiz@hisarschool.k12.tr
Tülin Başak
tulin.basak@hisarschool.k12.tr
Hilal Orhan Geyik
hilal.geyik@hisarschool.k12.tr

Ortaokul

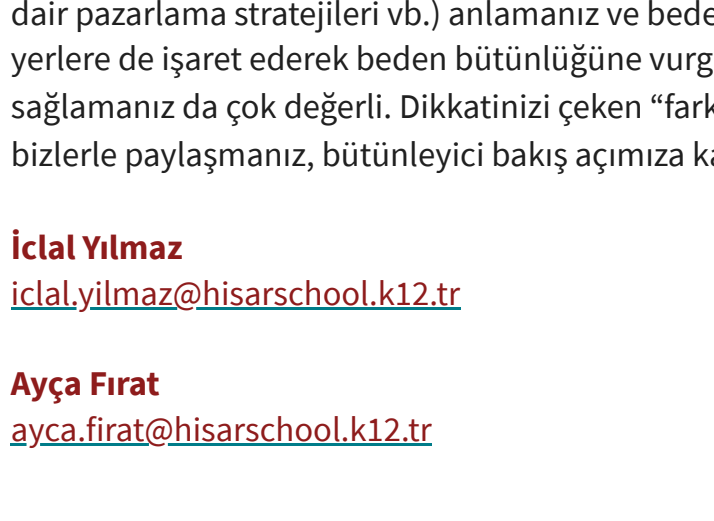
“Motivasyon Yaratmak”

Bir öğrencimize göre online uzaktan eğitim, okula olmamanın tüm öğlenceli taraflarını ortadan kaldırdı. **Sıradan okul günlerinin en zenginleştirici kısımlarından olan sosyal etkileşim, yani arkadaşlarla tenefüste oyun oynama olanaklarının yokluğu öğrencilerin motivasyonu doğrudan etkiliyor.** Pandemi döneminde çocuklarımızın motivasyonlarını ve öğrenme güdülerini nasıl yüksek tutabileceğimiz veller, öğrenciler ve öğretmenler olarak sürekli cevap arıyoruz. Rehberlik sınıf ve bireysel çalışmalarımız temelinde bu konulara yer veriyoruz. Öğretmenlerimizle yaptığımız paylaşımlar gruplarında da öğrenme ortamında iç motivasyonu yaratmaya sağlayacak yöntemler üzerine atölye çalışmaları yapıyoruz.

Ergenlik döneminde çocuklar ailelerinden uzaklaşıyor muş gibi görünse de hata anne babalarının desteğine ve sohbetine ihtiyaç duyarlar. Onlarla yapacağınız sohbetler, verdiğiniz örnekler ve rol model olmanız, çocukları bu süreci sağlıklı geçirebilmeleri için etkili olur. Unutmamak gerekir ki **başarıları olacağınız düşünürsek, o işi daha istekli yaparız.** Aynı şekilde değer verdiğimiz bir işi de daha istekli yaparız. O işe verdiğimiz değer (önem) bir duyudan, öğrenim mutluktan geliyor olabilir. Bu değerini kaynağını bulmak ve çocukların okulla ilgili konularda daha çok motive olmalarını desteklemek için 2 soruyu kendinize sormanızı öneriyoruz.

- Başarılı olacağına inanması için ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- Yaptığı işin ve aktivitenin değerini nasıl artırabiliriz?

Bu iki basit sorunun yanıtı çocuklarımızla etkileşime, bize kıymetli bir yol haritası sunar. Bu yollculukta yardımımıza ihtiyaç duyduğunuz her dönemde yanınızda olduğumuzu tekrar hatırlatmak isteriz...

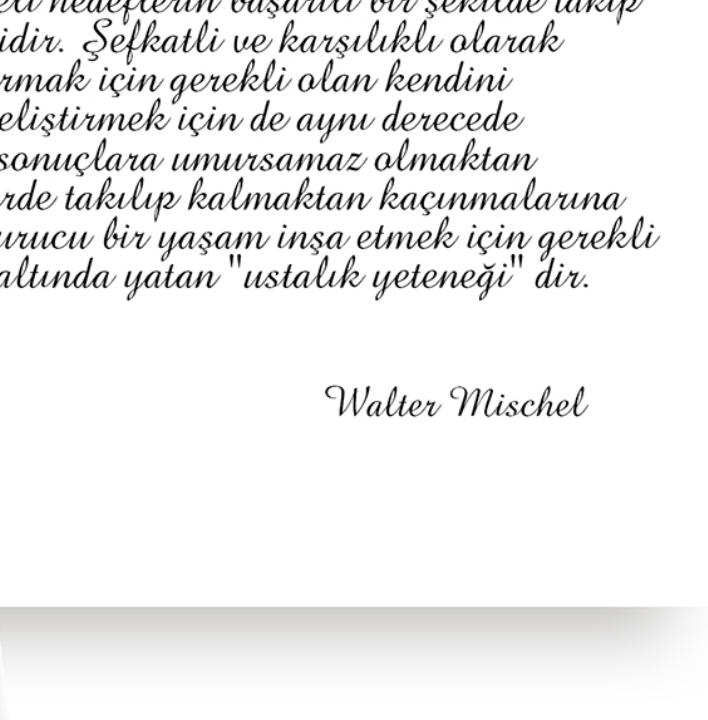


Simge Toprak
simge.toprak@hisarschool.k12.tr
Sevil Ünal Doğan
sevil.dogan@hisarschool.k12.tr
Berrak Akagündüz
berrak.akagunduz@hisarschool.k12.tr
Burcu Kırınlar
burcu.kiranlar@hisarschool.k12.tr

Lise

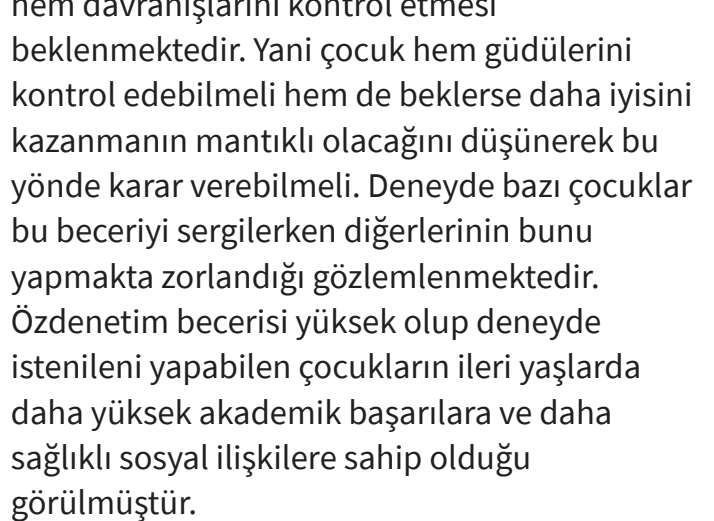
“Sağlıklı Yaşam”

Lise yılları, bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlerin yoğun olduğu yıllardır. Kimlik arayışını yaşadığı, bireyselleşme/ bağımsızlaşma ihtiyacının ön plana çıktığı bu dönemde, **gençlerin duygusal iniş çıkışlarının sık olduğu, kendi bedenleri hakkındaki algılarının değişiklik gösterdiği,** meraklarının arttığı görülmektedir.



Son yıllarda öğrencilerimizin **“beden algısı”, “beden memnuniyetsizliği”, “kilo verme ihtiyacı”, “yogun diyet etmesi”, “kilo spor yapma hali”, “dış görünümle asrı meşguliyeti”, “hayır diyememe” gibi konularda konuşma ihtiyacının** çoğaldığını fark etmekteyiz. Görüşmelerimizde, yaş dönemi özellikleri gereği doğal olarak daha dürtüsel olan, “bana bir şey olmaz” algısına sahip, sosyal hayatlarını önceliklendiren gençlerin, gündelik hayatlarında riskli kararlar almaya yatkın olduklarını da gözlemlemekteyiz.

Bu doğrultuda, Lise Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak öğrenci, veli ve öğretmen çalışmalarında **sağlıklı yaşam** dair konulara ağırlık verdik. Doc. Dr. Sevan Karalova Demirköş eşliğinde 9. sınıf öğrencilerimiz ve tüm lise velilerimiz **“Beden Algısı ve Yeme Bozuklukları”** hakkında bilgilendirildi; onların aktırlarındaki soruları cevaplandırdık. Sınıf sohbetlerimizde konuyu destekleyici paylaşımlarda bulunduk. Veli paylaşımlar grubumuz sonrasında aldığımız geri bildirimler çalışmalarımızın faydalı olduğunu destekler niteliktedir.



Çocuklarınızla yapacağınız sohbetlerde olumlu beden imajını desteklemek için onlara rol model olmanız; sağlıklı beslenme, kişisel hijyen ve uyku alışkanlıkları gibi tutumları desteklemeniz önemlidir.

Arkadaş ilişkilerini gözlemlememiz, medyanın sunduğu, güzellik sektörüne hizmet eden manipülatif güzellik algısı (popüler kültürü besleyen imaj pazarları, fotoğraf düzenlemeler, estetik vurgusuna dair calsızlama stratejileri vb.) anlamamız ve bedenlerinde beğenemedikleri yerler kadar, beğendikleri yerlere de işaret ederek beden bütünlüğüne vurgu yapmamız ve yeteneklerini ortaya çıkarmalarına katkı sağlanmaz da çok değerli. Dikkatinizi çeken “farklı” davranış ve duyguların zamanla vakit kaybetmeden bizlerle paylaşmanız, bütünlüyle bakış açımızla katkı sağlayacaktır.

İclal Yılmaz
iclal.yilmaz@hisarschool.k12.tr
Ayça Fırat
ayca.firat@hisarschool.k12.tr

Melih Gürkan
melih.gurkan@hisarschool.k12.tr
Demet Erol
demet.erol@hisarschool.k12.tr

ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRME



“Özdenetim, uzun vadeli hedeflerin başırlı bir şekilde takip edilmesi için çok önemlidir. Sağlıklı ve başarılı olarak destekleyici ilişkiler kurmak için gerekli olan kendini sınırlama ve empatiyi geliştirmek için de aynı derecede önemlidir. İnsanların sonuçlara umursamaz olmaktan veya nefesi etkilemek isterde tabii ki katıktan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Sonuçları bir yavaş yavaş etmek için gerekli olan duygusal zekanın altında yatan “istek” yeteneği” dir.

Walter Mischel



Özdenetim nedir?

İç kontrolü disiplin olarak da ifade edilen özdenetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Onarıcı, yenileyici ve yansıtıcı nitelikleri olan özdenetim becerisi kişinin isteklerini, arzularını bastırabilmesi ya da değiştirebilmesinin yanı sıra istemeyen davranışsal eğilimleri de kontrol ederek onları yapmaktan kaçınmasına yardımcı olur. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki özdenetim becerisi, fiziksel ve zihinsel sağlık, akademik başarı ve mutluluk da dahil olmak üzere çocukların sahip olmaları isteyeceğimiz birçok özellik ile yakından ilişkili bir beceridir. Özdenetim kendi için iki önemli alt boyut içermektedir. Bunlardan birincisi gerekli olduğunda uzun vadede elde edileceklerin bilimesi, yani hazzın ertelenmesi; ikincisi ise kontrolün kendi kendine başlatılması, yani özdenetim becerisi gerektiğinde dışardan hatırlatılmasını gerektirir.

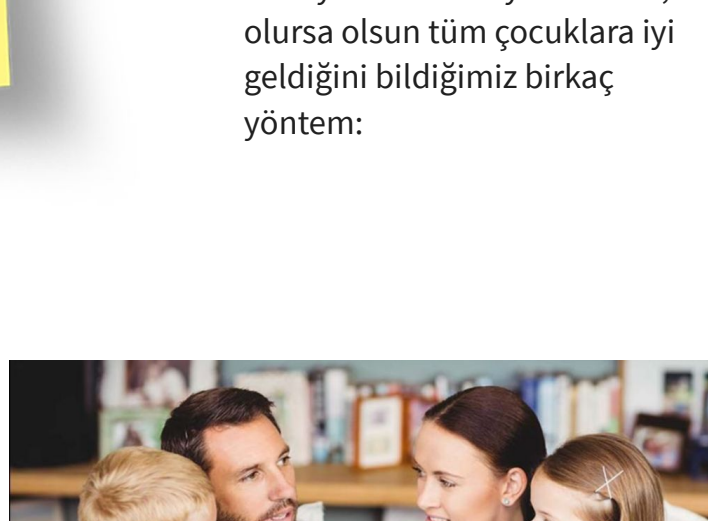
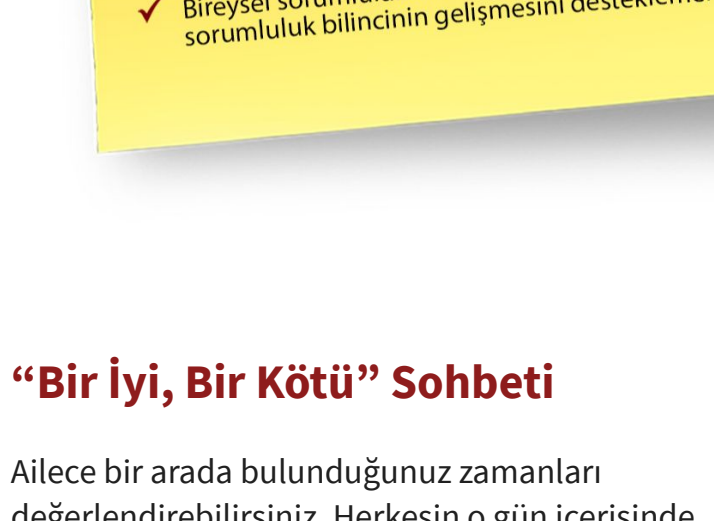
Marshmallow Deneyi:

“Zevki Erteleme Becerisi Testi” olarak da anılan bu çalışma Walter Mischel tarafından 1970 yılında 4-6 yaş arasındaki çocukların kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi hedeflenmektedir. Özdenetim becerisinden bahsederken üzerinde en çok durulan konulardan bir tanesi olan **hazrı etmeye becerisi** bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Yapılan bu çalışmada çocuğun hem duygularını hem davranışlarını kontrol etmesi beklenmektedir. Yani çocuk hem güdülerini kontrol edebilmeli hem de beklerse daha iyisini kazanmanın mantıklı olacağını düşünerek bu yönde karar verebilmeli. Deneyde bazı çocuklar bu beceriyi sergilerken diğerlerinin bunu yapmakta zorlandığı gözlemlenmektedir. Özdenetim becerisi yüksek olup deneyde istenilen yapılabilen çocukların ileri yaşlarda daha yüksek akademik başarıları ve daha sağlıklı sosyal ilişkileri başlıca olduğu görülmüştür.

Çocukların özdenetim becerisinin geliştiğini nasıl fark ederiz?

Çocuklar için disiplin uygulamaları ile varılmak istenen asıl sonuç kendi özdenetimlerini sağlamalarıdır. Çocukların ne yapıp yapmamaları gerektiğini bilip, uyarılara gerek kalmadan kendi kendilerini yönlendirebilmeleri ve yaptıkları davranışların sorumluluğunu da alabilmeleri, iç kontrolü disiplin yani özdenetim gelişmelerine bağlıdır. Çocuğun ceza korkusu ile kaçındığı bir davranış, ebeveyn olmadığında kontrolsüzce kullanılıyorsa çocuk özdenetim yeteneği kazanmamış demektir. Doğru olanla olmayana henüz içselleştirememiştir.



Özdenetim;

Kendini, duygularını ve düşüncelerini yönetmedir.

Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini hareket ettirmedir.

Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, duygularını ve isteklerini de kontrol edebilmektir.

Aksiliklere rağmen yoluma devam edebilme, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğunun etkilerine kendini kapamadır.

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uymasıdır. Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahip olmasıdır.

Karar verme ve uygulama, karar ve davranışlarının sonuçlarını kabullenmedir. Davranışlarının sorumluluğunu taşımaya aday olmasıdır.

Ofkenin zararlarını bilecek insanın elinde kontrolünü her durum ve şartta elinde tutmasıdır. Kendine sınır koymadır. İsteklerini zarara dönüştürmek noktada durdurabilmektir.

Ne yapma yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine uyarı, sürekli uyarı ve ikaz gerek kalmadan görevlerini yerine getirmesidir. Sorumluluklarını yerine getirmenin en doğal yoludur.

Neyi ne zaman yapacağını ve bunun için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu bilmesidir. Gereken zamanda olması gerektiği yerde veya yapması gereken işi başında olabilmektir.

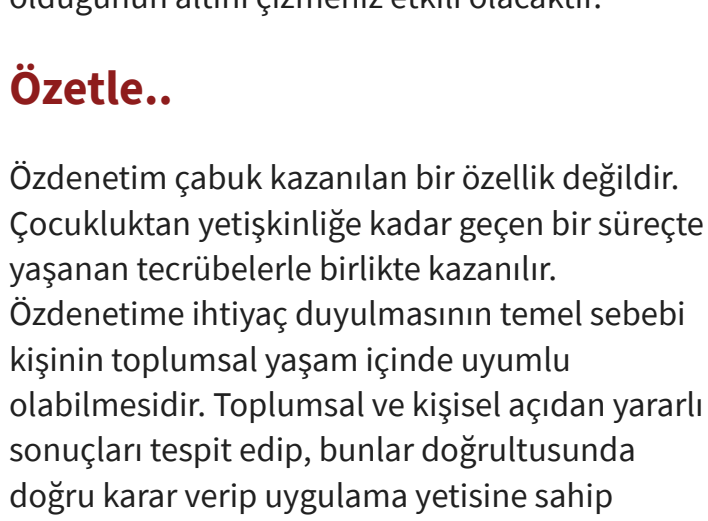
Kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıklı davranma, ikisinin arasında dengeli kurnadır.

Okul çağında olan tüm çocukların ders takibi yapabile, yönergeleri uygulayabilme, sorumluluklarını zamanında yerine getirebilme, sınıf tartışmalarında sırasını bekleyerek söz alabilme gibi becerilerdir.

Neden bazıları özdenetim konusunda daha çok zorlanır?

Özdenetim becerisi her bireyde farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde farklı. Parmak izinin kadar farklı olan kişisel özelliklerimiz, deneyimler, içinde bulunduğumuz durumlar ve daha birçok faktörün de etkisiyle bazı çocuklar duygularını ve davranışlarını kontrol etmekte yaşıtlarına göre biraz daha fazla zorlanabilirler.

Özdenetim becerisinin gelişmesini olumsuz etkileyen en yaygın sebeplerden bir tanesi dikkat ve odaklanma konuslarıdır. Kaygı seviyesinin yüksek olması ya da kaygı yaratan bir durumun etkisiyle olmak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştıran sebeplerden bir diğeridir.



Nedeni her ne olursa olsun, özdenetimden zayıf olması çocukların kendileri için de rahatsız veren bir durumdur. Özellikle ne yapmaları gerektiği konusunda farkındalığı konusunda çocuklar kendilerini kontrol edemedikleri durumlarda utanması ya da hayal kırıklığı hissedebilirler.

Böyle durumlarda çocukları anlayabilmek ve destekleyebilmek becerilerini geliştirmek konusunda motivasyonlarını arttıracaktır.

Çocuğumuzun özdenetim becerisinin gelişmesini nasıl sağlarız?

Özdenetim becerisi çocukların erken yaşlardan itibaren sahip olmalarını beklediğimiz ve zamanla gelişen beceri bir beceridir. Çocuklar büyüdükçe duygularını ve davranışlarını kontrol etme konusunda daha başarılı olabilirler. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetiştiricinin olarak bizlerin en önemli görevleri özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemektir. Bu çocukların riskli davranışlarına yönelik eğitimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetim beceri olarak tanımlanmış altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.