



ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU  
REHBERLİK BİRİMİ



# VELİ BÜLTEN DERGİSİ





## İÇİNDEKİLER



1. Okula Uyum Sürecinde Çocuğumuza Nasıl Destek Oluruz?



2. Duyguların İzinde Ebeveyn Olmak

3. “Okul Öncesi Dönemde Benlik Algısı: Çocuğum Kendini Nasıl Görüyor?”



4. Anaokulu Döneminde Mahremiyet Eğitimi Önemi Nedir?

5. Anaokulu Döneminde Akran Zorbalığı Farkındalığı



6. Aile İçi Etkili İletişim Becerileri

7. Empati ve Arkadaşlık Becerisi

8. Anaokulu Döneminde Problem Çözme Becerisi

9. İlkokula Hazırlık Süreci Nasıl Olmalıdır?

10. Anaokulu Döneminde Mindfulness

11. Yaz Dönemini Nasıl Geçirmeliyiz?





**Sevgili Veliler Merhaba,**



2025-2026 dönemi boyunca çocukların üretmelerine, paylaşmalarına, öğrenme süreçlerine, yardımlaşmalarına tanık olmak benim için en güzel deneyimlerden birisiydi. Şimdi yaz dönemine girerken sizlere bu sene rehberlik servisinde çocuklarımla hangi konulara temas ettik onları gösterdiğim bir dergi hazırladım. Derginin içerisinde bu sene işlediğimiz konularla beraber, ilkokul süreci ve yaz dönemi ile ilgili alanlar da yer almaktadır. Yapmış olduğumuz yıl sonu toplantısında çocuklarımıza "kendi çocukluğumuzdaki yazı hissettirdiğimiz bir yaz dilerim" demiştim. Bol bol oyun oynadıkları, keşfettikleri, toprağa, havaya, güneşe temas ettikleri bir yaz diliyorum. Yeni dönemde de aynı merak ve öğrenme isteğiyle çocuklarımızın gelişim yolculuğuna birlikte eşlik etmeye devam edeceğiz. Hepinize sağlıklı, huzurlu ve keyifli bir yaz diliyorum.



**Azra ÖZKAN**  
**Psikolojik Danışman**



# “Okula Alışma Sürecinde Çocuğunuza Nasıl Destek Olabilirsiniz?”

Veli Bülteni



## OKULA UYUM SÜRECİ

Sevgili Velilerimiz,  
Yeni bir eğitim öğretim yılına merhaba diyoruz!  
Hepimiz için heyecan verici olan bu dönemde, miniklerimiz için de yepyeni bir başlangıç anlamına geliyor.

Özellikle anaokulu ilk kez başlayan çocuklarımız için okul, ilk defa uzun süreli olarak aileden ayrılmak, yeni arkadaşlar ve öğretmenlerle tanışmak demek... Bu da zaman zaman duygusal iniş çıkışları beraberinde getirebilir.



---

**“Bu süreçte siz değerli velilerimizin desteği çok kıymetli.”**

---

Çocuklarınızın uyum sürecini kolaylaştırmak için sizlere birkaç küçük ama etkili öneride bulunmak isteriz:

### **Vedalaşmaları kısa ve net tutun.**

Uzayan vedalaşmalar çocuğun ayrılığı daha zor yaşamasına neden olabilir.



### **Duygularını kabul edin.**

“Ağlama”, “Korkacak bir şey yok” demek yerine “Seni anlıyorum, yeni bir ortama alışmak zor olabilir.” gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılar.

Unutmayın; çocuklarımıza gösterdiğimiz güven, onların kendilerine duyduğu güvenin temelidir.



### **Tutarlı olun.**

Her gün aynı saatte okuldan almanız, çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.

### **Sabırlı olun.**

Her çocuk farklı bir hızda uyum sağlar. Bazı çocuklar hemen adapte olurken bazıları daha uzun süreye ihtiyaç duyabilir.

Yeni eğitim dönemimiz hepimiz için sağlıklı, huzurlu ve bol gelişimli geçsin!

# “Duyguların İzinde Ebeveynlik”

Veli Bülteni



## Duyguların Dünyası

Duygular, çocukluk gelişiminin görünmeyen ama en güçlü parçalarındandır. Çocuk için duygular, yalnızca yaşanıp geçen hisler değil; kim olduğunu ve dünyayla nasıl ilişki kurduğunu şekillendiren bir pusuladır.

Ancak çocuklar çoğu zaman hissettiklerini söze dökmekte zorlanabilir. Bu durumda duygularını ağlayarak, susarak, sarılarak, bağırarak ya da hayal kurarak ifade ederler. Bu davranışlar, anlaşılmayı bekleyen duyguların dışavurumudur.





# Duygulara Dengeyle Yaklaşmak



## Aşırı Duygusal Odaklılık

Duygular, çocukların gelişiminde temel bir yere sahiptir; ancak bu, her duygusal tepkide aşırı hassas davranmamız gerektiği anlamına gelmez. Araştırmalar, çocukların duygularını tanımasına ve ifade etmesine fırsat verilmesinin önemli olduğunu, fakat bu duygulara sürekli odaklanmanın çocuklarda aşırı duygusal odaklılık (emotional overfocus) geliştirebileceğini göstermektedir



Çocuğun her öfke nöbetinde hemen müdahale etmek veya her üzüntüsünde dikkatini dağıtmak, onun kendi kendini yatıştırma ve duygusunu düzenleme becerilerinin gelişmesini engelleyebilir. Bu durum, çocuğun dışsal destek olmadan duygusal zorluklarla başa çıkmakta zorlanmasına yol açabilir.



Duyguların önemsizleştirilmeden ama abartılmadan ele alınması, çocuğun "duygularım var ama onları yönetebilirim" inancını geliştirir. Sağlıklı olan, çocuğun duygusunu kabul edip isimlendirmek; ardından bu duyguyla başa çıkması için uygun yollar öğretmektir. Örneğin, "Kızgın olduğumu görüyorum, bu normal. İstersen biraz nefes alıp sonra ne yapabileceğimizi düşünelim" gibi cümleler, hem duyguyu tanıyarak hem de yönetim becerisini destekler.

## "DENGE"

Bu yaklaşım, duygusal gelişimde denge ilkesini vurgular: Ne bastırmak, ne de aşırı hassasiyetle büyütme. Çünkü amaç, duyguları ortadan kaldırmak değil; onlarla yaşamayı öğrenebilen çocuklar yetiştirmektir.

"Amaç, duyguları bastırmak veya yüceltmek değil; abartmadan, dengeli şekilde onlarla yaşamayı öğretmektir."

# “Okul Öncesi Dönemde Benlik Algısı: Çocuğum Kendini Nasıl Görüyor?”

Veli Bülteni



## BEN KİMİM?

Okulöncesi dönem, çocukların “Ben kimim?”, “Neleri yapabiliyorum?”, “Başkaları beni nasıl görüyor?” gibi sorulara ilk kez cevap bulmaya başladıkları çok önemli bir dönemdir.

Bu dönemde çocuk, hem çevresinden gelen mesajlarla hem de kendi yaşantılarıyla benlik algısını yani kendine dair görüşünü oluşturmaya başlar



# “Çocuklar ebeveynlerin aynasıdır”

## Araştırmalar Gösteriyor ki;

- Çocuğun kendine güveni, duygularını tanıması ve ifade edebilmesiyle yakından ilişkilidir.
- Ebeveynlerin destekleyici tutumları, çocukların kendini değerli hissetmesini sağlar.
- “Sen elinden geleni yaptın, bu harika.” gibi çaba odaklı övgüler, “Sen çok akıllısın.” gibi genellemelerden çok daha etkili olur.
- Evde, okulda ve arkadaş çevresinde kendini kabul edilmiş hisseden çocuklar, daha mutlu ve uyumlu davranışlar sergiler.



Kısacası, çocuğun benlik algısı yalnızca “kendisini nasıl gördüğüyle” değil, çevresindekilerin ona nasıl davrandığıyla da şekillenir.

Bu yüzden her “Aferin”, her “Senin fikrin benim için önemli” cümlesi, çocuğun iç dünyasında güçlü bir yer bırakır.

## “Çocuğumun Benlik Algısını Nasıl Destekleyebilirim?”

Çocuklar, kendilerini bizim gözümüzden görürler. Biz onların aynasıyız. Bu nedenle evde ve günlük yaşamda benlik algılarını desteklemenin yolları aslında çok basit ama çok etkilidir. Aşağıda yapılan araştırmalardan yola çıkarak hazırlanmış, anne-babaların kolayca uygulayabileceği önerileri bulabilirsiniz



## 1. Değerli Olduğunu Hissettirin

Çocuğunuza zaman ayırın, göz teması kurun, dinleyin.

“Seninle konuşmak çok güzel.”,

“Bugün bana yardım etmen beni mutlu etti.” gibi cümleler çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar.

Bu tür sözcükler özgüveni besler.

---

# “Çocuğumun Benlik Algısını Nasıl Destekleyebilirim?”

---

## 2. Çabasını Takdir Edin

“Başardın” demek yerine “Bu işi denerken çok çabaladın” demek, çocuğun pes etmeden denemeyi öğrenmesine yardım eder.

Araştırmalar, çaba odaklı övgülerin benlik algısını daha sağlıklı geliştirdiğini gösteriyor.



## 3. Seçim Hakkı Tanıyın

Küçük kararları onun almasına izin verin:

“Bugün hangi kitabı okuyalım?”, “Kırmızı mı giymek istersin mavi mi?” Bu tür seçimler, çocuğun “Ben de karar verebilirim.” duygusunu geliştirir.

## 4. Duygularını Konuşun

Çocuğunuz üzüldüğünde, kızdığında ya da korktuğunda duygusunu bastırmayın.

“Üzüldüğünü fark ettim, istersen anlat.” demek bile yeterlidir.

Duygularını anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olmak, kendine güven duygusunu artırır.

## 5. Hatalarını Öğrenme Fırsatı Olarak Görün

“Bunu yanlış yaptın.” yerine “Birlikte nasıl düzeltebiliriz?” diyebilirsiniz.

Bu yaklaşım, çocuğa hem hatalardan korkmamayı hem de çözüm bulma becerisini öğretir. Kendini eleştirilmek yerine

desteklenmiş hisseder.

## 6. Model Olun

“Siz kendinizle nasıl konuşuyorsanız, çocuğunuz da iç sesiyle öyle konuşur. Kendinize şefkatli davranın, hatalarınızı büyütmeden kabul edin. Bu, çocuğun da kendine karşı anlayışlı olmasına örnek olur.

## 7. Küçük Başarıları Kutlayın

Bir resmi bitirmesi, bir arkadaşına yardım etmesi ya da cesaret edip yeni bir şey denemesi...

Hepsi kutlamaya değerdir.

Bu tür anlar, çocuğun “Ben yapabiliyorum.” duygusunu güçlendirir.

**“Araştırmalar, aile desteğiyle büyüyen çocukların benlik algısı, duygu düzenleme ve sosyal uyum alanlarında çok daha güçlü olduklarını gösteriyor.**

**Kısacası:**

**“Değer ver.”**

**“Dinle.”**

**“Kendini ifade etmesine izin ver.”**

**Bu üç adım, çocuğun kendini sevmesi ve güvenle büyümesi için en sağlam temeldir. “**

# MAHREMİYET EĞİTİMİ

Veli Bülteni

## Mahremiyet Eğitimi Nedir?

Çocukta mahremiyet eğitimi kendi özel alanını bilmesi, bu alanını koruması ve başkalarının özel alanına da saygı göstermesi demektir. Bu durum, çocuğun sağlıklı kişilik gelişimine zemin hazırlamaktadır. Çocuğa yönelik ihmal ve istismar vakalarının arttığı günümüzde, çocukları korumanın ilk adımı onlara mahremiyet eğitimi vermektir.



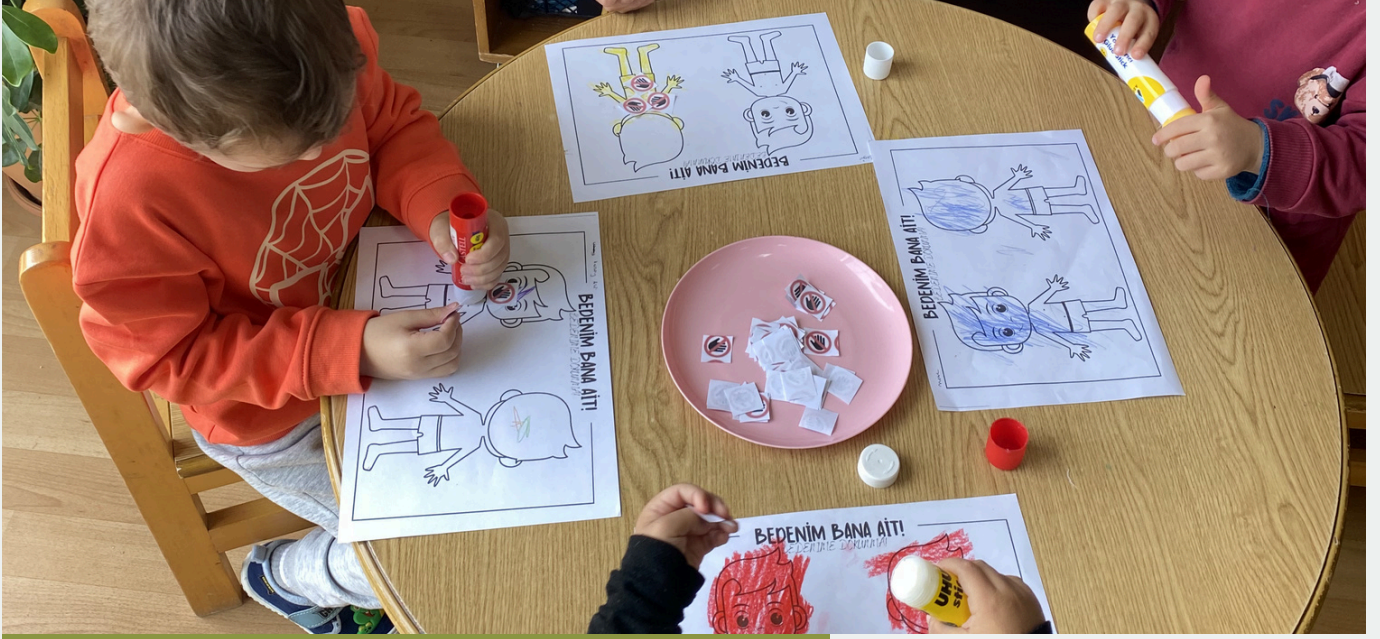
## Nerden Başlamalı?

Okul öncesi dönemde çocuğa sorumluluk vererek, plan ve tercih yapma imkânlarını sunarak çocuğun özgüveni geliştirilmelidir. Öz güveni gelişmeyen, yetişkinlerden çekindiğinden dolayı her denileni yapan çocuklar mahremiyeti ihlal edildiğinde kendini koruyamaz. Ailelere çocuklarını her zaman aktif olarak dinlemeleri tavsiye edilir. Çocuğun ailesiyle iletişim kanallarının açık olması sağlanmalıdır.

## HER AN YANINDA OLAMAZSINIZ Kİ!

Çocukta mahremiyet eğitimi, onların mutlu, huzurlu ve karakter sahibi olarak yetişmelerini sağlayan ve onları kötü niyetli insanların istismarından koruyan temel eğitimlerden biridir. Mahremiyet eğitimi verirken doğal olmalı, çocuklarımıza, korkutarak veya zorlayarak özgüvenlerini zedelememeliyiz. Ayp, günah, yasak sözcükleri yerine özel kelimesini kullanmalıyız.

## Anaokulu dönemi mahremiyet eğitimi için kritik bir zamandır.



### Çocuğum Hangi Bilinçlere Sahip Olmalı?

#### **Soyunma ve giyinmede yalnızlık" ilkesi**

Çocuğun dört yaşından itibaren genital bölgelerinin başkaları tarafından görülmesinden adım adım uzaklaşması gerekir.

#### **Fiziksel baskıya direnme" refleksi**

Küçük yaştaki çocuklar kendi güçsüzlüklerini ve çaresizliklerini büyüklerin gücünü keşfettikçe anlarlar. Anne-babalar, çocuklarına olan sevgi gösterileri sırasında çocuklara kendi güçsüzlüklerini hissettirecek kadar büyük ve orantısız güç kullanmaktan kaçınmalıdırlar.

#### **Tuvalette benden başkası olmamalı" bilinci**

Bazı anne babalar, çeşitli nedenlerle ya çocukları ile birlikte tuvalete girmekte veya tuvaletin kapısını aralık bırakmaktadır. Bu davranış çocuğun temel davranış refleksi kazanmasına engel olmaktadır. Her ne sebeple olursa olsun dört yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin "özel" bir mekan olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.

#### **Vücutum görünmemeli" hissi**

Dört yaşından itibaren çocuklar çıplak olarak ev içinde veya ev dışında bulunmamalı, giysilerini kendisinin giyip çıkartmasına izin verilmelidir. Kendisini başkalarının yanında çıplak olarak görmeye alışkın olmayan bir çocuk, elbisesinin birileri tarafından çıkartılmasından ciddi rahatsızlık duyacaktır.

#### **Özel Alanı Tanımlama "Dokunulması yasak olan yerlerim" refleksi**

Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir. Çocuklar dört yaşından itibaren vücutlarının belli bölgelerine dokunulmasından rahatsızlık duymaya başlamalıdır.

#### **İzin verirse dokunabilirsin bilincin oluşturulması**

anne baba, çocuğunun vücudunu hoyratça ullanmaktan kaçınmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarını öperken "Seni öpebilir miyim?" diye izin istemeleri bu bilincin oluşmasında etkilidir. Çocuğun güçsüz bedeninin, herkes tarafından izinsiz kullanılmasının çocukların kendi bedenlerini koruma refleksini kıracağı unutulmamalıdır.

# ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE AKRAN ZORBALIĞI

Veli Bülteni



## ANAOKULUNDA AKRAN ZORBALIĞI

Son yıllarda akran zorbalığı kavramı daha sık gündeme gelmektedir. Yapılan araştırmalar, zorbalık davranışlarının yalnızca ilkököl ve ergenlik döneminde değil, okul öncesi dönemde de görülebildiğini ortaya koymaktadır.

Özellikle 3-6 yaş aralığında çocuklar sosyal ilişkileri öğrenme sürecindedir ve bu süreçte zaman zaman itme, dışlama, oyuncak vermeme ya da alay etme gibi davranışlar gözlenebilmektedir.

Bu davranışların her biri zorbalık değildir; ancak bazı durumlarda tekrar eden ve güç dengesizliği içeren davranışlar akran zorbalığı kapsamında değerlendirilmektedir.

## “Her olumsuz davranış zorbalık değildir.”

Alan yazınında akran zorbalığı, kasıtlı olarak yapılan, tekrar eden ve taraflar arasında güç dengesizliği bulunan olumsuz davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Dan Olweus). Bir davranışın zorbalık sayılabilmesi için aynı çocuğa yönelik sistematik biçimde sürmesi, bilerek zarar verme amacı taşıması ve bir çocuğun sürekli güçlü, diğerinin ise sürekli mağdur konumunda olması beklenir. Çocuğun korkmaya başlaması, okula gitmek istememesi, içine kapanması ya da “kimse benimle oynamıyor” gibi ifadeler kullanması durumun ciddiyetini gösterebilir.



Okul öncesinde zorbalık davranışları fiziksel, sözel ya da ilişkisel biçimde görülebilir. Sürekli itme, vurma ya da oyuncakları zorla alma fiziksel; lakap takma ve alay etme sözel; oyunlara almama ve dışlama ise ilişkisel zorbalık kapsamında değerlendirilebilir. Ancak bu davranışların zorbalık olarak kabul edilmesi için süreklilik göstermesi ve güç dengesizliği içermesi gerekir.

Ailelerin bu süreçte dengeli bir yaklaşım sergilemesi önemlidir. Yaşanan her anlaşmazlıkta paniğe kapılmak yerine süreci gözlemlemek; ancak durumu tamamen “çocuk bunlar” diyerek görmezden gelmemek gerekir.



Çocuğu yargılamadan dinlemek, duygularını ifade etmesine alan açmak ve empati becerisini desteklemek koruyucu bir rol oynar. Eğer çocuk zorbalık davranışı gösteriyorsa, davranışın kabul edilemez olduğu net bir şekilde belirtilmeli; ancak çocuk etiketlenmemelidir. Tutarlı sınırlar ve öğretmenle kurulan iş birliği davranış değişiminde belirleyicidir.



Erken çocukluk döneminde sosyal davranışlar öğrenme sürecindedir ve doğru yönlendirme ile birçok olumsuz davranış değiştirilebilir. Bu nedenle erken fark etme, düzenli takip ve aile-okul iletişiminin sürekliliği akran zorbalığının önlenmesinde temel unsurlardır.

# ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

Veli Bülteni

## AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

Sağlıklı iletişim konusunda yetenekli olmak, güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biridir. Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler birbirleriyle daha net, daha açık ve doğrudan iletişim kurar; birbirlerinin anlatmaya çalıştıklarını dinler ve birbirlerine saygı duyarlar.

Bu ailelerde aile bireyler duygularını, düşüncelerini, hayallerin, sevinçlerin, acılarını, korkularını, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını birbirleriyle içtenlikle, rahatlıkla ve dürüstçe paylaşabilirler.



## Neden Önemli?

Sağlıklı iletişim geliştirilebilen ailelerde yetişen çocukların benlik saygılarının daha yüksek olduğu, hayattan daha fazla zevk alabildikleri, daha mutlu oldukları ve karşılaştıkları problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri bilinmektedir.

“Doğuştan iyi dinleyici olanların sayısı azdır. İyi bir dinleyici olabilmek için, bilinçli bir çaba yeni becerileri öğrenmek için gereklidir.”

DOĞAN CÜCELOĞLU



## ÇOCUKLARINIZLA NASIL DAHA ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRSİNİZ?



### Etkili iletişim,

Yalnızca konuşmak değil; çocuğu anlamak, dinlemek ve kendini ifade etmesi için güvenli bir ortam sunmaktır. Araştırmalar, ebeveynleri tarafından dinlenen ve duyguları kabul edilen çocukların öz güvenlerinin, sosyal becerilerinin ve duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

#### **Çocuğunuzu gerçekten dinleyin.**

Konuşurken göz teması kurun, telefon veya diğer dikkat dağıtıcıları bir kenara bırakın. Bazen çocuklar çözümden çok anlaşılmaya ihtiyaç duyarlar.

#### **Duygularını kabul edin.**

"Bunda üzülecek ne var?" yerine, "Üzüldüğünü görüyorum, anlatmak ister misin?" demek çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar.

#### **Açık uçlu sorular sorun.**

"Eğlendin mi?" yerine, "Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?" gibi sorular, çocukların kendilerini daha ayrıntılı ifade etmelerine yardımcı olur.

#### **Ben dili kullanın.**

"Çok dağınıksın!" demek yerine, "Odan dağınık olduğunda toplamakta zorlanıyorum." ifadesi, çocuğun savunmaya geçmeden sizi anlamasını kolaylaştırır.

#### **Davranışı değil, çocuğu dinleyin.**

Öfke, ağlama veya inatçılık çoğu zaman bir ihtiyacın veya duygunun dışı vurumudur. Davranışın altında yatan mesajı anlamaya çalışın.

#### **Birlikte kaliteli zaman geçirin.**

Her gün sadece 10-15 dakikalık kesintisiz bir ilgi bile çocukların ebeveynleriyle olan bağlarını ve iletişimlerini güçlendirmektedir.

**Unutmayın; çocuklar kendilerini dinleyen, anlayan ve kabul eden yetişkinlerle daha güçlü bağlar kurarlar. İyi bir iletişim, çocuğa verilen en değerli hediyelerden biridir.**

# EMPATİ ve DUYGU FARKINDALIĞI

Veli Bülteni



## Duygu Farkındalığı Nedir?

Duygu farkındalığı, çocuğun "Şu an ne hissediyorum?" sorusuna cevap verebilmesidir. Mutlu, üzgün, öfkeli, heyecanlı veya kaygılı olduğunu fark edebilmek; duyguları sağlıklı şekilde yönetmenin ilk adımıdır.

Duygu farkındalığı, çocuğun kendi iç dünyasını tanımasını sağlar. Empati ise onu başkalarının dünyasına açar. Bu iki beceri birlikte geliştiğinde çocuklar daha güçlü arkadaşlıklar kurar, çatışmaları daha sağlıklı çözer ve kendilerini daha güvende hissederler.

Çocuklar empatiyi öğretmenlerle değil, deneyimlerle öğrenirler. Anne babalarının duyguları nasıl karşıladığını, başkalarına nasıl davrandığını ve zor zamanlarda nasıl destek olduklarını gözlemleyerek empati kurmayı öğrenirler.

# Duygu Farkındalığı ve Empati Neden Önemlidir?

Araştırmalar, duygularını tanıyabilen ve ifade edebilen çocukların problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu, akran ilişkilerinde daha başarılı olduklarını ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, empati becerisi gelişen çocukların saldırgan davranışları daha az gösterdiği, iş birliğine daha yatkın olduğu ve sosyal kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur..



## Duyguları İsimlendirmek

Çocuğun yaşadığı duyguyu fark edip isimlendirmek, duygu düzenleme becerisinin ilk basamağıdır.

"Kızgın olduğunu görüyorum."

"Bugün biraz hayal kırıklığı yaşamış gibisin."

gibi ifadeler, çocuğun iç dünyasını anlamlandırmasına yardımcı olur.

**Empati**, bir başkasının ne hissettiğini anlamaya çalışmak ve onun bakış açısından duruma bakabilmektir. Çocuklar empati becerisi sayesinde arkadaşlarının üzüntüsünü fark eder, yardımlaşmayı öğrenir ve ilişkilerinde daha anlayışlı davranırlar.

## Empatiyi Günlük Yaşamda Desteklemek

Bir hikâye okurken:

"Sence bu karakter nasıl hissediyor?"

"Sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?"

sorularını sormak, çocuğun başkasının bakış açısını anlamasına katkı sağlar.



## EVDE DENEYEBİLİRSİNİZ

- Günün sonunda "Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?" sorusunu sorun.
- Birlikte duygu kartları hazırlayın ve gün içinde hangi duyguları yaşadığınızı konuşun.
- Günlük olaylar üzerine "Sence arkadaşın ne hissetmiş olabilir?" sorusunu yöneltin.
- Çocuğunuzun duygusunu hemen değiştirmeye çalışmak yerine önce onu anladığınızı gösterin. "Üzüldüğünü görüyorum. Bu gerçekten zor bir durum olmuş." Bu tür ifadeler çocukların hem anlaşılmiş hissetmelerini hem de duygularını yönetebilmelerini destekler.

**"Amaç, çocukların hiçbir olumsuz duygu yaşamaması değil; duygularını tanıyabilen, ifade edebilen ve başkalarının duygularına da duyarlılık gösterebilen bireyler olarak büyümeleridir."**

# PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Veli Bülteni

## Çocuklarımızın Çatışma Nedenleri

Çatışmalar yaşamın bir parçasıdır. Çatışmalar doğru olarak ele alındığında öğrenmek için olanaklar sağlamakta ve çocukların büyüme ve gelişmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, çatışmaların ortaya çıkarabileceği olası durumlardan yararlanmak ve zarar verici etkilerini ortadan kaldırmak için çatışma durumunu etkili yönetmek, olumlu ve yapıcı çatışma çözme becerilerini geliştirmek gerekmektedir.



Çocuğunuzun, sizin problem çözme yöntemlerinizden etkilendiğini biliyor musunuz?

Çocuğunuz istenmedik bir davranış sergilediğinde, altta yatan sebebi göremediğiniz zamanlar oluyor mu?

Çocuğunuz akranlarıyla problemlerini çözerken sorun yaşıyor mu?

# ÇOCUKLARINIZLA NASIL DAHA ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRSİNİZ?



## Problem Çözme Basamakları

**Olumlu ve etkili bir ortam oluşturma:** Aile içinde çatışma yaşadığınızda, ebeveynlerin ve çocuğun kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortamda ve zamanda olumlu cümleler içeren ifadelerle iletişime başlamanız etkili çözüm için ilk adımdır.

**Algıları netleştirme:**

Çatışma yaşayan tarafların sorunlarını kendi algıladıkları biçimde anlatmaları gerekmektedir. Bu nedenle sorunun kime ait olduğunu ve aile üyeleri için yaşanan sorunun ne anlama geldiğini her aile bireyi açıklamalıdır.

**Kişisel ve ortak gereksinimlere odaklanma:**

Çatışma yaşayan taraflar, kendi gereksinimleri kadar karşı tarafın da gereksinimleriyle ilgilenmelidir. Sorunun hangi ihtiyacın karşılanmamasından kaynaklandığına odaklanılmalıdır. Aile bireylerinin neye ihtiyacı var?

**Ortak Paydada Buluşma/Çözüm Önerilerinin Bulunması:**

Her iki taraf için de geçerli olan seçenekler üretilmelidir. Gereksinimleri karşılamayacak olan seçeneklerden kaçınılmalıdır. Problemin çözümü için çocuktan mutlaka çözüm önerileri istenmelidir. Çocuğun önerdiği çözümler, küçümsenmeden değerlendirilmelidir.

**Ortak Karar:**

En uygun çözüm seçildikten sonra, deneyip belli bir sürede nasıl işlediğini kontrol ederek bir anlaşma yapılacağına dair ortak karar alınmalıdır.

Çocuklarımız öfkelerini dışarı vurarak saldırganlaşabilmektedirler. Ebeveynler olarak öfkelerini kontrol etmeye yönelik teknikler öğretilmesi öfkeyi azaltmada etkili olacaktır. Burada verilen küçük bir teknik çocuğunuzun öfkesini kontrol etmede yardımcı olabilir:

1+3+10 = SAKİN YÖNTEMİ

1- Kendine sakinleşeceğini söyle,  
3- 3 derin nefes al,  
10- 10'a kadar say.

Bu yöntemde 1, çocuğunuza sakinleşeceğini kendisine söylemesini; 3, çocuğunuzun 3 derin nefes alması gerektiğini ve 10'a kadar sayması gerektiğini göstermektedir. Bu denklem "1+3+10= SAKİN" şeklinde bir tekerleme olarak çocuklarınıza öğretilbilir

# İLKOKULA GEÇİŞ SÜRECİ

Veli Bülteni



## İlkokula Başlamak Neyi İfade Eder?

Okula başlama çocuğun yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Evden ya da okul öncesi eğitim kurumundan ayrılarak değişik özellikler taşıyan ilkokul ortamına geçiş hem çocuk hem de aile için bir uyum süreci gerektirir.

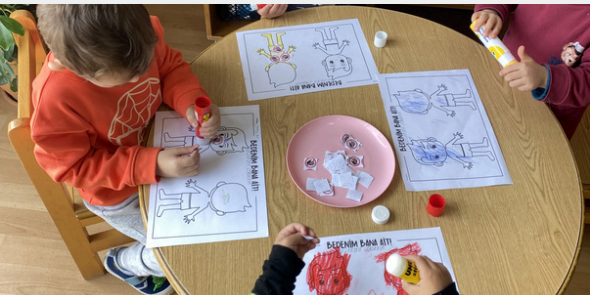
- 1.Yeni bir sosyal çevre
- 2.Öğrenim görevler (dersler, ödevler)
- 3.Okul kuralları
- 4.Farklı özelliklere sahip öğretmenler

# İlkokula Hazır Mıyız?

Çocuk ilkokula başlayarak artık ebeveyninden veya anaokulunun koruyucu kollarından ayrılıp sorumlu bir kişi olarak yeni bir sosyal çevrenin içine girmiş olur. Bu yeni olay çocuğun bir takım kaygılar yaşamasına sebep olabilir. Dolayısıyla çocuğun kaygı duyabileceği konuları ve bunun sonucunda ortaya çıkabilecek sorunları bilmek, ona göre önlem alıp üstesinden gelmemize yardımcı olur.

## Çocuğum İlkokula Hazır mı?

Okul olgunluğu; çocuğun ilkokula bilişsel, sosyal- duygusal ve fiziksel açıdan uyum sağlayabilecek gelişim düzeyine ulaşmasıdır. Çocukların gelişim süreçleri ve ilkokula hazır bulunuşluk düzeyleri birbirinden farklı olabilir. Bu nedenle ilkokula başlama sürecinde yalnızca yaş değil; gelişimsel özellikler ve uyum becerileri de dikkate alınmalıdır. İlkokula hazır olmak sadece akademik becerilerle sınırlı değildir; dikkatini sürdürebilme, yönergeleri takip edebilme, sorumluluk alabilme ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurabilme gibi birçok beceriyi de kapsar.



## İlkokula Geçişte Önemli Beceriler

### Öz Bakım ve Bağımsızlık Becerileri:

Okul ortamında çocukların temel ihtiyaçlarını mümkün olduğunca bağımsız karşılayabilmeleri beklenir. Tuvalet kullanımı, beslenme ve kişisel eşyaların sorumluluğunu alma bu sürecin önemli parçalarıdır.

### Dikkat, Yönerge Takibi ve Görev Tamamlama Becerileri:

Çocuğun dikkatini belirli bir süre sürdürebilmesi, verilen yönergeleri anlayıp uygulayabilmesi ve başladığı bir işi tamamlayabilmesi ilkokula hazırlık açısından desteklenmesi gereken temel becerilerdendir.

### Sosyal Beceriler:

Paylaşma, sıra bekleme, yardımlaşma ve grup kurallarına uyum sağlama gibi sosyal beceriler çocuğun sınıf ortamına uyumuna destek olur.

### Dil Becerileri:

Kendini ifade edebilme ve karşısındakini dinleyebilme öğrenme sürecinin temelini oluşturur.

### Duygusal Gelişim ve Öz Düzenleme Becerileri:

Çocuğun duygularını tanıması, uygun yollarla ifade etmesi, yoğun duygular hissettiğinde sakinleşebilmesi ve anlık isteklerini (dürtülerini) erteleyebilmesi okul yaşamında önemli bir yer tutar.

# İlkokula Geçişte Oyunun Önemi

Çocuklar oyun oynarken yalnızca eğlenmez, ilkokula geçişte önemli olan pek çok beceriyi doğal yollarla geliştirirler. Oyun, çocuklar için okul yaşamında karşılaşılabilecekleri durumların güvenli bir provası gibidir. Örneğin bir oyunda sırasını beklemek, kurallara uymak, arkadaşıyla yaşadığı anlaşmazlığı çözmeye çalışmak veya başladığı bir etkinliği tamamlamak; çocuğun ilkokulda ihtiyaç duyacağı becerileri destekler ve okula uyumunu kolaylaştırır.

## **Fiziksel Gelişime Katkısı:**

Oyun, çocukların denge ve koordinasyon kazanmalarına yardımcı olur. Koşma, zıplama ve tırmanma gibi hareketli oyunlar kaba motor becerilerini; boyama makasla kesme ve bloklarla oynama gibi etkinlikler ise ince motor becerileri ile el-göz koordinasyonunu destekler. Bu beceriler, çocukların okul etkinliklerine daha hazır olmalarına katkı sağlar

## **Bilişsel Gelişime Katkısı**

Oyun yoluyla çocukların dikkat ve hafıza gelişimleri desteklenir; plan yapma, karar verme ve problem çözme becerileri güçlenir. Çocuklar sayı, renk ve şekil gibi temel kavramları eğlenerek öğrenirken aynı zamanda sabır ve öz denetim becerilerini de geliştirirler.

## **Sosyal-Duygusal Gelişime Katkısı**

Çocuklar oyun oynarken paylaşmayı, iş birliği yapmayı, arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kurmayı ve gruba uyum sağlamayı öğrenirler. Grup oyunları sayesinde sıra bekleme, kurallara uyma ve empati kurma gibi sosyal becerileri gelişir. Oyun aynı zamanda çocukların duygularını tanımlarına ve uygun şekilde ifade etmelerine yardımcı olur.




## **Dil Gelişimine Katkısı:**

Oyun çocukların kelime dağarcığını geliştirir; duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmelerine katkı sağlar. Tekerlemeler, hikâyeler ve şiirler sayesinde ses farkındalıkları gelişir; okuma-yazmaya hazırlık süreci desteklenir.



# Yaz Tatilinde Çocuğunuzu Nasıl Destekleyebilirsiniz?

 Günlük rutin oluşturmaya özen gösteriniz. Uyku, yemek ve oyun saatlerini ilkökul düzenine uygun şekilde planlamaya başlayabilirsiniz. Ayrıca gün içinde masa başında 15-20 dakika kesintisiz zaman geçirebileceği odaklanma etkinliklerine (boyama, yapboz vb.) yer verebilirsiniz.




Çocuğunuzun bağımsız hareket etmesi ve kendi sorumluluğunu alması için fırsatlar tanıyınız. Kendi sırt çantasını hazırlama, kıyafetlerini düzenleme ve kişisel ihtiyaçlarını (tuvalet sonrası temizlik, el yıkama) karşılaması konusunda onu destekleyiniz.



Çocuğunuzu okul düşüncesine hazırlayınız. Merak ettiği soruları yanıtlayarak okul hakkında olumlu ve güven verici bir dil kullanmaya özen gösteriniz. "Okulda çok ödev yapacaksın.", "Öğretmenin kızar." gibi korku ve kaygı oluşturabilecek ifadelerden kaçınınız.

Çocuğunuzun duygularını ifade etmesini destekleyiniz. Okulla ilgili heyecan, merak veya kaygılarını yargılamadan dinlemek çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini destekler.

Kitap okuma alışkanlığı kazandırınız. Birlikte kitap okumak ve günlük yaşam içinde sohbet etmek dil gelişimini ve dinleme becerilerini destekler.

 Çocuğunuzun kitaplara karşı olumlu tutum geliştirmesinde sizlerin model olması önemlidir. Erken yaşlardan itibaren gelişim düzeyine uygun, renkli ve dikkat çekici kitaplara zaman geçirmesi kitap sevgisinin gelişimini destekler.



Çocuğunuzun akranlarıyla bir araya gelmesine ve grup oyunlarına katılmasına fırsat sağlayınız. Bu deneyimler, çocuğunuzun ilkökulda sınıf ortamına uyum sağlamasına ve arkadaşlık ilişkileri kurmasına yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayınız. Her çocuğun gelişim sürecinin kendine özgü olduğunu unutmayınız ve gelişimini kendi hızında destekleyiniz.

# ANAOKULU DÖNEMİNDE MINDFULNESS

Veli Bülteni

## Bilinçli Farkındalık Nedir?

Günümüzde çocukların yalnızca akademik beceriler değil, duygularını tanıma, dikkatini yönetme ve sakinleşme becerileri de gelişim açısından büyük önem taşımaktadır. Bu noktada "bilinçli farkındalık (mindfulness)", okul öncesi dönemde giderek daha fazla kullanılan etkili bir yaklaşımdır.



**Bilinçli farkındalık; çocuğun o anda yaşadığı duyguya, düşünceye ve bedensel hislerine yargılamadan dikkatini verebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çocuk "şu an ne hissediyorum?", "bedenimde ne oluyor?" ve "çevremde neler var?" sorularına dikkatini yönlendirmeyi öğrenir.**

## Araştırmalar Ne Diyor?



**Yapılan bilimsel çalışmalar, okul öncesi dönemde uygulanan mindfulness temelli etkinliklerin çocukların gelişimine önemli katkılar sağladığını göstermektedir:**

- Mindfulness temelli eğitim programlarının çocukların öz düzenleme ve dikkat becerilerini geliştirdiği bulunmuştur.
- Bu tür programların çocukların duygusal zekâ, benlik algısı ve sosyal-duygusal becerilerini artırdığı görülmüştür.
- Araştırmalar, düzenli uygulamaların çocukların sakinleşme, dürtü kontrolü ve problem zme becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Kısacası mindfulness, çocuğun **“kendini durdurabilme, fark edebilme ve yeniden odaklanabilme”** becerisini destekler.

### **Anaokulunda mindfulness nasıl uygulanır?**

Okul ncesi dönemde mindfulness etkinlikleri oyun temelli ve kısa süreli olmalıdır:

#### **1. Nefes farkındalığı oyunları**

Çocuklarla “balon gibi şişip inen karın”, “mum üfler gibi yavaş nefes” çalışmaları yapılabilir.

#### **2. Ses dinleme etkinliği**

Gözler kapatılarak çevredeki sesleri fark etme oyunu oynanabilir.

#### **3. Dokunma ve hissetme alışmaları**

Farklı dokular (pamuk, taş, kumaş) zerinden “ne hissediyorum?” etkinliği yapılabilir.

#### **4. Mini beden taraması**

“Başım nasıl hissediyor?”, “kollarım rahat mı?” gibi basit yönlendirmelerle farkındalık kazandırılır.

#### **5. Duygu tanıma alışmaları**

Mutlu, zgn, kızgın gibi duygular yüz ifadeleri ve hikâyelerle çalışılır.

Bilinçli farkındalık, çocuklara sadece sakinleşmeyi değil; kendini tanımayı, duygularını düzenlemeyi ve çevresine daha dikkatli bakmayı ğretir.

Araştırmalar, erken çocukluk döneminde verilen bu becerilerin ilerleyen yaşlarda akademik başarıdan sosyal ilişkilere kadar birçok alanı olumlu etkilediğini göstermektedir.



# TATİLDE BÜYÜYORUM

| Veli Bülteni |

Okul dönemi öğrenci, öğretmen ve ebeveynler için heyecanlı, ve keyifli olduğu kadar yorucu bir süreçti. Bu nedenle yaz tatili süresince bedenen ve ruhen dinlenmek önceliğimiz olmalıdır. Unutulmamalıdır ki tatil herkes için dinlenme ve rahatlama sürecidir. Öğrencilerimiz yıl boyunca bilgi ve beceriler kazanmakta birçok alanda emek, sabır ve gelişim göstermektedir. Eğitim-öğretim yılı sonunda çocuğunuzla birlikte bu süreci değerlendirmeniz, gösterdiği çaba ve gelişimle ilgili bir değerlendirme sohbeti yapmanız kıymetli olacaktır. Bu yaklaşım çocuğun öz değerlendirme yapabilme ve yeni hedefler koyabilme becerisini destekleyecektir.



Çocukların neşe ve heyecanla karşıladığı ve dinlenmek için bir vesile olan yaz tatili, kimi zaman ebeveynlerin iyi değerlendirmek ve verimli geçirmekle ilgili kaygı taşıdığı bir süreç olabilmektedir. Ebeveynlerin tatil dönemine dair ortak kaygısı çok fazla boş vakti olan çocuğun uzun saatlerini teknolojik aletlerle geçirmesi ve okul döneminde kazanılan alışkanlıkların bırakılması yönündedir. Gerçekten de belirli bir rutin ve kurallar bütünü sağlayan okul ortamından uzaklaşıldığında, çocuk tarafından edinilen kazanımların sürdürülmesi doğru ebeveyn rehberliği gerektiren bir süreçtir.



## Birlikte Oynayabileceğiniz Yaz Oyunları

### Tatilde ebeveynler çocuklarını nasıl desteklemelidir?

- Her şeyden önce tatilin öncelikli amacının çocuğun dinlenmesi ve iyi haline katkı sağlanması olduğu unutulmamalıdır. Tatil sürecinde beklediğimiz çocuğun bilgi yüklenmesi değil, okulda edindiği bilgi ve becerileri kullanabileceği fırsatların sunulmasıdır.
- Ailece geçirilen zamanın arttığı tatil dönemi ortak bir planlama yapılarak, hem ebeveynin hem de çocuğun birlikte paylaşımlarda bulunabileceği şekilde organize edilmelidir.
- Okul döneminde takip edilen günlük rutinler yaz tatiline uygun şekilde güncellenerek sürdürülmeye devam edilmelidir. Rutinler döneme ya da ihtiyaca göre değişebilir ya da esneyebilir ancak çocuğun sağlıklı gelişimi için mevcudiyetine her zaman ihtiyaç vardır.
- Yaz ayları çocukların bolca kültür-sanat ve spor aktivitelerine katılabilmelerine olanak sağlayan zaman dilimleridir. Çocuğun kişisel ilgi ve ihtiyaçları gözetilerek bu doğrultuda yönlendirmeler yapılabilir.
- Teknolojik alet kullanımının içerik ve süre bakımından ebeveyn tarafından denetlenmesi her zaman olduğu gibi tatilde de gereklidir. Ekran kullanımını azaltmak için çocuğa keyifle dahil olabileceği gerçek yaşam deneyimleri sunmak gerekecektir.
- Okulda sosyal ilişkiler bakımından zengin bir ortama sahip olan çocuk, tatilde de ekranları ile zaman geçirebileceği, ilişki kurma-ait olma duygusunu doyurabileceği ve problem çözme becerilerini geliştirebileceği yeni ortamlara ihtiyaç duyar. Yeni insanlarla tanışmak, aile büyükleri ile zaman geçirmek, farklı yaş ve özelliklerdeki kişilerle iletişim kurmak için fırsatlar yaratılması sosyal-duygusal gelişim için önemlidir.
- Okul döneminde olduğu gibi yaz döneminde de evde çocuğun yaşına uygun sorumluluklar üstlenmesi hem sorumluluk duygusunun devamlılığı için hem de çocuğun boş vaktinin yapılandırılması için önem taşır. Kendi odasının, kişisel bakımının ya da bir canlının sorumluluğunu alan çocuk faydalı olmayı ve değer üretmeyi öğrenir.

## Birlikte Oynayabileceğiniz Yaz Oyunları

### Ses Oyunu

Çocuğunuz evde, bahçede veya bulunduğunuz ortamda seslerle ilgili bir oyun oynayacağınızı söyleyin. Oyunun ilk aşamasında siz bir ses seçin. Örneğin "M sesiyle başlayan şeyleri bulalım." diyebilirsiniz. Çocuğunuzla masa, minder, muz gibi aynı sesle başlayan nesnelere bulmaya çalışın. Oyunun ikinci aşamasında oyunu kelime zincirine dönüştürün. Siz bir kelime söyleyin örneğin "araba".

Çocuğunuzdan aynı sesle başlayan başka bir kelime bulmasını isteyin örneğin "ayakkabı". Sırayla yeni kelimeler bularak zinciri uzatmaya çalışın. Son aşamada oyunun liderliğini çocuğunuza verebilir, bu kez onun yeni bir ses seçmesini isteyebilirsiniz.



### Aynısını Yap

Çocuğunuzla birbirinizin kâğıdını göremeyeceğiniz şekilde oturun ve birer kâğıt ile kalem alın. Oyunun ilk aşamasında yönlendirmeleri siz yapın. Çocuğunuza sırasıyla "Bir yuvarlak çiz.", "İki göz çiz.", "Kulaklarını çiz." gibi basit yönergeler verin. Siz de aynı yönergeleri kendi kâğıdınıza çizin. Çizim tamamlandıktan sonra resimlerinizi birbirinize göstererek benzerlikleri ve farklılıkları birlikte inceleyin. Oyun sırasında çocuğunuzun yönergeleri dikkatle dinlemesi ve verilen sıraya göre çizebilmesi için zaman tanıyın. Bir sonraki aşamada oyunun liderliğini çocuğunuza verebilir, bu kez yönergeleri onun vermesini isteyebilirsiniz.



### Doğadaki Ses

Çocuğunuzla birlikte bahçeye, parka veya açık bir alana çıkın. Bir şeyi görmeden, yalnızca sesini duyarak tanıyabilmenin mümkün olup olmadığı hakkında sohbet edin. Ardından doğadaki sesleri dinlemeye yönelik bir oyun oynayacağınızı söyleyin. Çocuğunuzdan yere oturmasını veya çimlere uzanmasını ve gözlerini kapatmasını isteyin. Çevreden gelen kuş sesi, rüzgâr sesi, yaprak hışırtısı veya insan sesi gibi farklı sesleri dikkatle dinlemesini destekleyin. Duyduğu seslerin neye veya kime ait olabileceğini birlikte tahmin edin. Daha sonra çocuğunuza boya kalemleri verin ve duyduğu sesi resimle anlatmasını isteyin. Çizimi tamamladıktan sonra resmi hakkında sohbet ederek oyunu sürdürebilirsiniz.

# Birlikte Oynayabileceğiniz Yaz Oyunları

## Şaşkın Renkler

Çocuğunuza renkli kâğıtlar verin. “Kâğıt başında, kâğıt sırtında, kâğıt avuçlarının arasında” şeklinde verdiğiniz yönergelere uygun olarak kâğıtların yerini değiştirmesini isteyin. Oyunun diğer aşamasında masa veya yere dört farklı renkte kâğıt koyun. İki renk söyleyin ve söylediğiniz renkteki kâğıtlara dokunmasını isteyin. Renkleri giderek daha hızlı bir biçimde söyleyin. Hatta ortamda olmayan renkleri de söyleyerek çocuğunuzu şaşırtmayı deneyin. Oyunun ikinci aşamasında çocuğunuzdan yaptığınızı değil söylediğinizi yapmasını isteyin. Renkleri söylerken o renklere değil de başkalarına dokunun. Bir sonraki aşamada oyunun liderliğini çocuğunuza verin. Renkleri o söylesin, onun söylediği renklere siz dokunun



## 365 Gün Oyun

Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan bu kaynakta okul öncesi çocukların gelişim özelliklerine uygun, kolayca uygulanabilecek günlük oyun önerileri yer alır.

Bu önerilere

<https://365gunoyun.meb.gov.tr/Tegm/Tegm/Anasayfa> adresinden ulaşabilirsiniz.



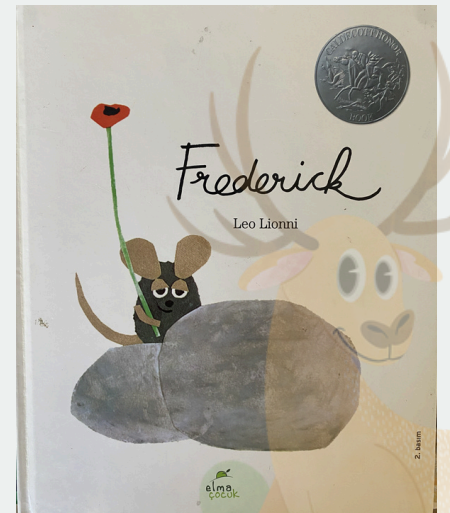
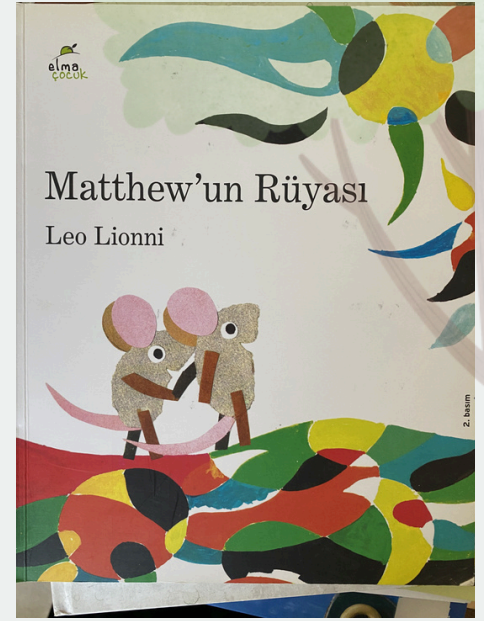
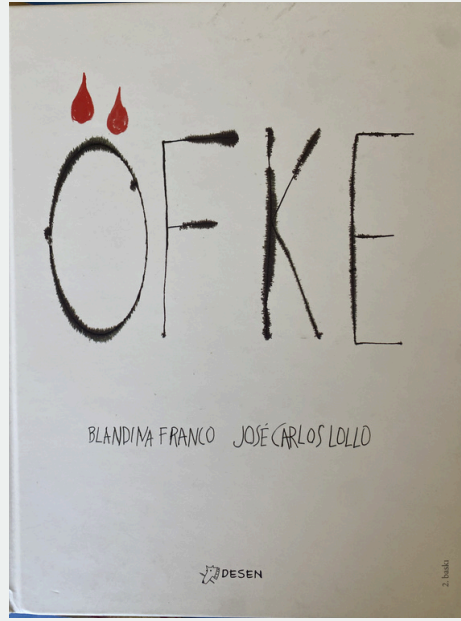
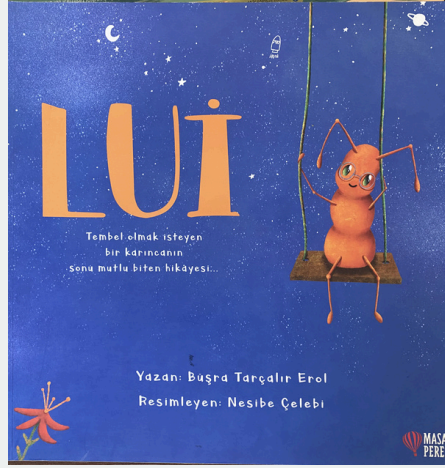
## Geleneksel Çocuk Oyunları

Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan bu kaynakta 100 geleneksel çocuk oyunu yer alır. Bu geleneksel oyunlara

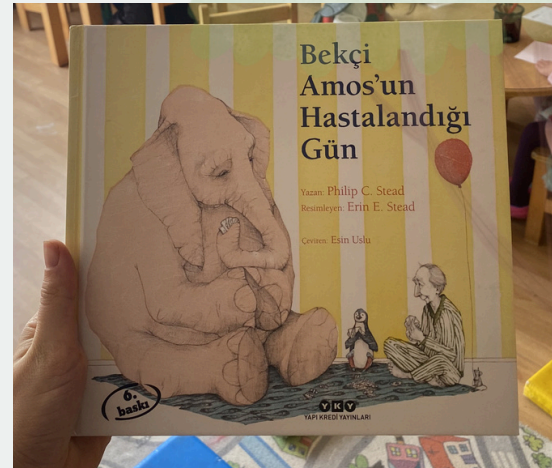
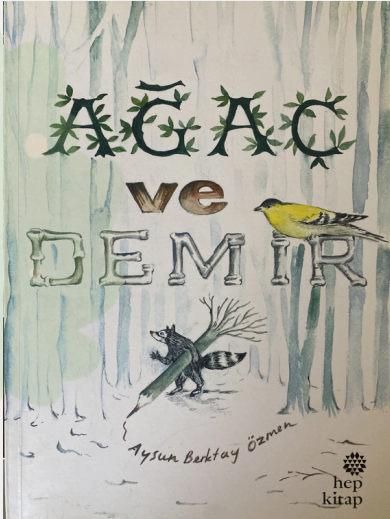
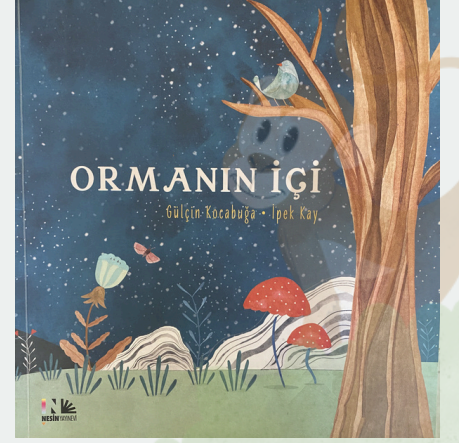
<https://tegm.meb.gov.tr/dosya/100cocukoyunu.pdf> adresinden ulaşabilirsiniz.



## Yaz Dönemi Kitap Önerileri



## Yaz Dönemi Kitap Önerileri



# KAYNAKÇA

## Veli Bülteni

- Cumhuriyet Anaokulu. (t.y.). Anaokuluna uyum süreci.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. (2023). Okul öncesi eğitim okula uyum rehberi.
- [https://tegm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_08/27191513\\_Okul\\_OYncesi\\_EgYitim\\_Okula\\_Uyum\\_Rehberi.pdf](https://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_08/27191513_Okul_OYncesi_EgYitim_Okula_Uyum_Rehberi.pdf)
- [İpek, A. \(1998\). Anaokuluna yeni başlayan çocukların okula uyum süreçlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi \[Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi\], YÖK Ulusal Tez Merkezi.](#)
- Bozkurt Yükçü, Ş., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duyu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44, 442–466.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Erken Çocukluk Eğitimi Daire Başkanlığı. (2025). Aile eğitim bülteni: Çocuğun duygusal farkındalığını desteklemek: Duygularını tanıma ve ifade etme (Kasım 2025).[https://kozluanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/67/16/756533/dosyalar/2025\\_11/11123326\\_kasimayiaileegitimbulteni.pdf](https://kozluanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/67/16/756533/dosyalar/2025_11/11123326_kasimayiaileegitimbulteni.pdf)
- [Hani Ayşe Ana Anaokulu. \(t.y.\). Okul öncesi dönemde mahremiyet eğitimi \(3-6 yaş\). Millî Eğitim Bakanlığı.](#)  
[https://haniayseanaanaokulu.meb.k12.tr/icerikler/okuloncesidonemdemahremiyetegitimi36yas\\_16714490.html](https://haniayseanaanaokulu.meb.k12.tr/icerikler/okuloncesidonemdemahremiyetegitimi36yas_16714490.html)
- [Başçoban, M. & Cevherli, K. \(2025\). Okul öncesi dönemde mahremiyet eğitimi: Öğretmen görüşlerine dayalı nitel bir inceleme. Değerler Eğitimi Dergisi, 23\(50\), 459-501.](#)  
<https://doi.org/10.34234/ded.1766762>
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (t.y.). Çocuklarda mahremiyet bilinci.  
<https://www.aile.gov.tr/media/129755/cocuklardamahremiyetbilincikitabi.pdf>

# KAYNAKÇA

Veli Bülteni

- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2025). Okul öncesi sunumu [Sunum slaytları]. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2025\\_02/05170550\\_okuloncesisunumu.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2025_02/05170550_okuloncesisunumu.pdf)
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2024). Zorbalık öğrenci [Bilgi notu / Broşür]. [https://karam.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/07/20/974543/dosyalar/2024\\_09/20113132\\_zorbalikogrenci.pdf](https://karam.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/20/974543/dosyalar/2024_09/20113132_zorbalikogrenci.pdf)
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2022). Okul öncesi farkındalık programı. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_08/23145941\\_Okul\\_Oncesi\\_FarkYndalYk\\_ProgramY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23145941_Okul_Oncesi_FarkYndalYk_ProgramY.pdf)
- Mürüvvet Baş Anaokulu. (2024). Okul öncesi dönemde iletişim [Bilgi notu / Broşür]. Millî Eğitim Bakanlığı. [https://muruvvetbasanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/16/15/751723/dosyalar/2024\\_03/08141709\\_okuloncesidonemdeiletisim.pdf](https://muruvvetbasanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/751723/dosyalar/2024_03/08141709_okuloncesidonemdeiletisim.pdf)
- Buntürk, T. (2023). Okul öncesi dönem çocuklarının empati bölümü düzeyleri ile duygu ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sultanhisar Atatürk İlkokulu. (2021). Okul öncesi [Bilgi notu / Rehber]. Millî Eğitim Bakanlığı. [https://sultanhisarataturk.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/09/13/318793/dosyalar/2021\\_10/09050210\\_okul-oncesi.pdf](https://sultanhisarataturk.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/09/13/318793/dosyalar/2021_10/09050210_okul-oncesi.pdf)
- Akyazı İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü. (t.y.). Tüm kademelere yönelik problem çözme becerisi dokümanları yayınlandı. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. <https://akyazi.meb.gov.tr/www/tum-kademelere-yonelik-problem-cozme-becerisi-dokumanlari-yayinlandi/icerik/1032>
- Mehlika Emiraltan Anaokulu. (2021). İlkokula hazırlık ve bu süreçte aileye düşen görevler [Bilgi notu / Rehber]. Millî Eğitim Bakanlığı. [https://mehlikaemiraltayanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/35/24/819050/dosyalar/2021\\_05/18143711\\_YLKOKULA\\_HAZIRLIK\\_VE\\_BU\\_SURECTE\\_AYLEYE\\_DUYEN\\_GOREVLER.pdf](https://mehlikaemiraltayanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/24/819050/dosyalar/2021_05/18143711_YLKOKULA_HAZIRLIK_VE_BU_SURECTE_AYLEYE_DUYEN_GOREVLER.pdf)

# KAYNAKÇA

---

| Veli Bülteni |

---

- Mehlika Emiraltan Anaokulu. (2021). İlkokula hazırlık ve bu süreçte aileye düşen görevler [Bilgi notu / Rehber]. Millî Eğitim Bakanlığı.  
[https://mehlikaemiraltayanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/35/24/819050/dosyalar/2021\\_05/18143711\\_YLKOKULA\\_HAZIRLIK\\_VE\\_BU\\_SURECTE\\_AYLEYE\\_DUYEN\\_GOREVLER.pdf](https://mehlikaemiraltayanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/24/819050/dosyalar/2021_05/18143711_YLKOKULA_HAZIRLIK_VE_BU_SURECTE_AYLEYE_DUYEN_GOREVLER.pdf)
- Aydın, A. & Özbey, S. (2023). Farkındalık (Mindfulness) eğitim programı'nın okul öncesi dönem çocukların duygusal zekâ düzeylerine etkisinin incelenmesi. *IPERJ*, 14(3), Sayfa numaraları.  
<https://doi.org/10.38089/iperj.2023.147>
- Marakoğlu, E. (2022). Okul öncesi mindfulness uygulamaları. *Vatan PDR*, 2(3), 1-3.  
[https://www.vatanegitim.com.tr/wp-content/uploads/2022/07/vatanpdr\\_3.sayi\\_2.pdf](https://www.vatanegitim.com.tr/wp-content/uploads/2022/07/vatanpdr_3.sayi_2.pdf)
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. (2021). 60 gün yaz programı.  
[https://tegm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2021\\_06/18173853\\_60\\_GUN\\_YAZ\\_PROGRAMI.pdf](https://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_06/18173853_60_GUN_YAZ_PROGRAMI.pdf)



ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU  
REHBERLİK BİRİMİ



İYİ TATİLLER..

