



# HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU



Psikolojik  
Danışmanlık ve  
Rehberlik

## PDR GAZETESİ



Aralık 2023

@halitpasa\_ilkortaokulu

Yusufeli Halitpaşa

<https://halitpasa.meb.k12.tr/>

## SINIR KOYMA

**Sınır koyma;** çocuğa bir beklenti ya da kuralı, ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz bir süreçtir.

• Sınır koyma çocuğa bakım veren kişinin, aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır.

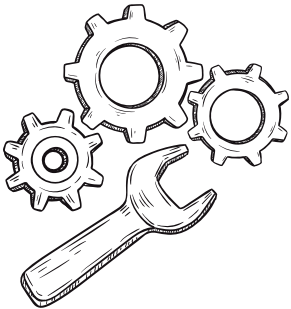
• Yaygın kanının aksine çocuğa sınır koymak; ceza, kriz, çatışma veya küslük demek değildir.

• Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur.



REHBERLİK SERVİSİ

**Bİ' Meslek**



**MEKATRONİK  
MÜHENDİSLİĞİ**



**KÜÇÜK PRENS**

Her yaş grubundan kişilerin seyerek okuyabilecekleri bir kitap.

**İÇİNDEKİLER:**

**SINIR KOYMA**

REHBERLİK SERVİSİ

**Bİ' Meslek**



## ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?



• Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır.

• Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir. Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir.

### SINIR KOYMANIN YARARLARI

- ▶ Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- ▶ Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- ▶ Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- ▶ Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- ▶ Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- ▶ Çocuk; kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- ▶ Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

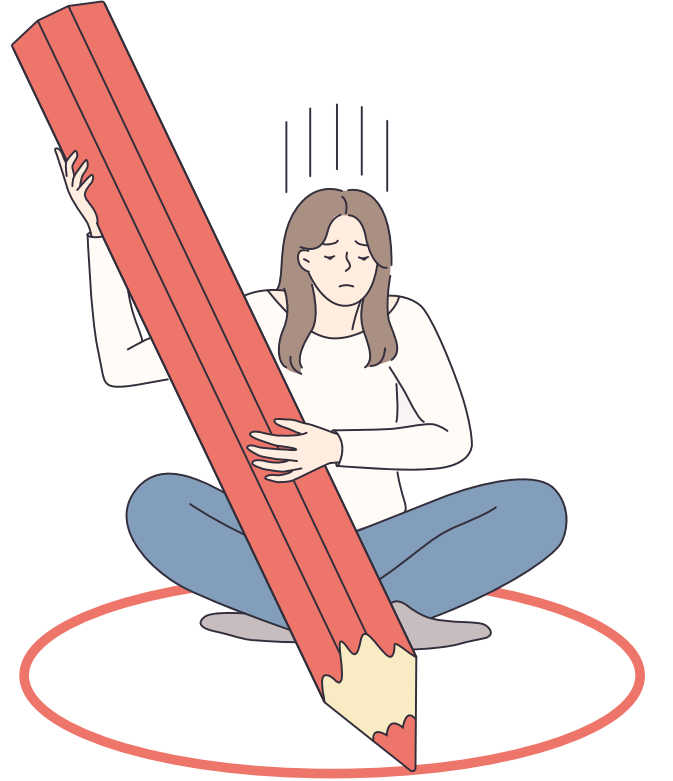
Bazı aileler çocuğuna kural koyduğu zaman "beni sevmezse, psikolojisi bozulursa, özgüvenini kaybederse, mutsuz olursa" gibi kaygılar yaşar. Ancak yetişkin olmamıza rağmen kurallarını bilmediğimiz bir topluma girdiğimizde bocalarız. Çocuklar da ebeveynler kural koymadığında ya da kurallar sık değiştiğinde kafa karışıklığı ve güvensizlik yaşar.

## ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYARIM?



Çocuğa sınır koymak sert olmayı gerektirmez. Bir kısım ebeveyn sınır koymak ile ilgili bu gibi yanlışlarından dolayı sert ve mesafeli bir duruş sergileyerek çocuklarını disipline etmeye çalışırken; bir kısım ebeveyn de yine bu yanlışlarından dolayı çocuklarına ve ilişkilerine zarar vermekten korkarak çocuklarına sınır koymaya çekinirler. Ancak her iki davranış biçimi de çocuğun ruh sağlığına ve aile içi ilişkilere farklı şekillerde zarar verir. Çocuğa şefkatle ve saygıyla yaklaşarak ve aradaki güven bağını koruyarak sınır koymak mümkündür.

- Sınırlar sadece çocuğun davranışlarına konulmalı, çocuğun duyguları, düşünceleri, kendini ifade etme ihtiyacı sınırlandırılmaya çalışılmamalıdır. Sınır konulurken çocuğu yargılamak, eleştirmek, reddetmek hatalı tutumlardır. Örneğin: “Bunda kızacak bir şey yok” gibi duygularını reddedici ya da “ne biçim bir çocuk oldun sen” gibi yargılayıcı ifadeler kullanılmamalıdır.
- Sınır konulurken çocuğun duyguları ve ihtiyaçları duyulmalıdır. Duyulan ve anlaşılmış hissedenden çocuk daha rahat sakinleşir ve konulan sınırlara uymaya daha meyilli olur.
- Sınırlar çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır. Sınır konulurken çocuk tehdit edilmemelidir.
- Sınırlar sadece gerçekten gerekli olan durumlarda konulmalı, gereksiz yere çocuğu kısıtlamak ya da sürekli sınırlardan bahsetmek genel bir alışkanlık haline dönüşmemelidir. Sıklıkla sınırlandırıldığını ve kontrol edildiğini hissedenden çocuk sınırları almamaya meyilli olabilir.



## ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYARIM?



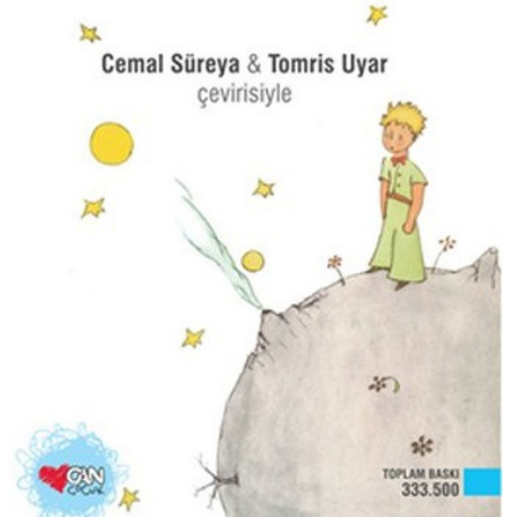
- Sınır konulması gereken anlar genellikle çocuğun gergin hissediyor olabileceği anlardır. Bu haldeyken çocuğun uzun cümleleri, açıklamaları, nedenleri anlayabilmesi beklenemez. Bu nedenle ifadeler sade, kısa ve net tutulmalıdır.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarıda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur.
- Mümkün olduğunca konulan sınırın alternatifleri sunulmalıdır. Bu çocuğun duygusal olarak dengeye daha rahat gelebilmesine yardımcı olur, çocuğun ihtiyaçlarının kısıtlanmamasını, anlaşılmiş ve görülmüş hissetmesini sağlar.
- Örneğin, “hamur halıda oynamak için değil, ama şu tepsinin üzerinde oynayabilirsin”.
- Çocukların “hayır” denmesi gereken isteklerine “evet” demek yanlış iken, önce “hayır” dedikten sonra kararınızı “evet” olarak değiştirmek daha yanlıştır.
- Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz. (Örn.“Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O yere vurmak için değil”, diyoruz.)



## KÜÇÜK PRENS

### Antoine de Saint-Exupéry Küçük Prens

Cemal Süreya & Tomris Uyar  
çevirisiyle



Küçük Prens, Antonie de Saint-Exupery isimli Fransız yazar tarafından kaleme alınmıştır. Küçük Prens, yazarın çocukluk anılarının derlenmesiyle hikayeleşerek yazılan bir kitaptır. Dünya Klasikleri arasına girmeyi başaran Küçük Prens, yakalamış olduğu "büyüleyici etki" sayesinde çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinin arasındaki farkı tuzla buz etmeyi başarabilen ender kitaplardan biridir.

Küçük Prens, dünün çocuklarının bugünün büyüklerinin dünya görüşünü gözler önüne sermektedir. Başka gezegenden geldiği düşünülen çocuğun, dünyaya olan bakış açısıyla sorgulaması gereken gerçeklere kapı aralamaktadır. Büyürken yitirilen değerleri, çocukluğun saf ve masum duygularını anımsatan Küçük Prens, yetişkin kaygısını en güzel biçimiyle ele almaktadır. Kitap içerisinde yer alan cümlelerden örnekle:

"İnsan gerçekleri sadece kalbiyle görebilir. En temel şeyi gözler göremez."

"Kelebeklerle tanışmak istiyorsam, bir iki tırtıla katlanmayı öğrenmek zorundayım."

"Senin gülünün diğerlerinden daha önemli olmasını sağlayan şey, ona ayırdığın vakittir."

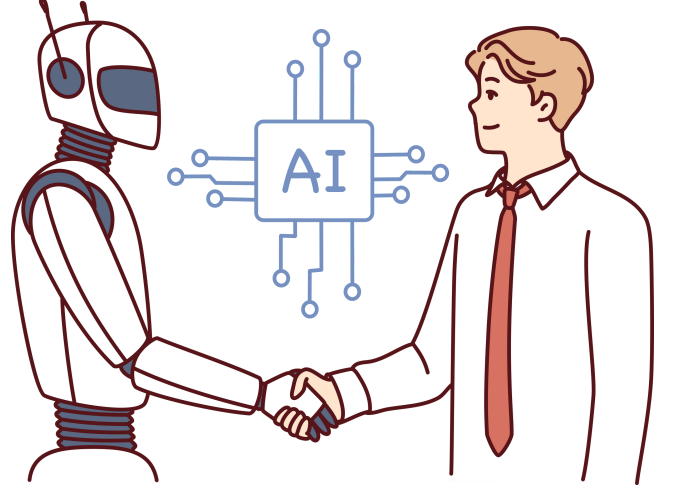
"Peki insanlar nerde?" dedi küçük prens. "İnsan kendisini çölde çok yalnız hissediyor."

"İnsanların içinde de öyle hissedersin." dedi yılan. "Arada pek fark yoktur."

"Kendini yargılamak başkalarını yargılamaktan daha güçtür. Kendini yargılamayı başarabilirsen gerçek bir bilgesin demektir."

# Bİ Meslek

## MEKATRONİK MÜHENDİSLİĞİ



Mekatronik, İngilizce mechanics ve electronics kelimelerinin uygun bir şekilde birleştirilmesinden oluşmuştur ve ilk kez Japonya'da kullanılmıştır. Enbasit anlatımıyla; makina, elektronik ve bilgisayar teknolojilerinin sinerjik birleşiminden oluşan ve bu sistemler ile gelişmiş ürün, işlem ve sistemleri kurmak için ürünlerin dizaynı ile ilgilenen disiplinler arası bir mühendislik dalıdır.

Mekatronik mühendisi, hassas ve zeki ürün tasarımında, talep ve sorunlara çözüm getiren, her türlü karmaşık tasarım gerektiren mekanik, elektrik, elektronik ve optik bileşenlerden oluşan, elektronik alet ve iletişim sistemlerinin, tasarımını yapan, üretim teknolojilerini geliştiren, sistemler arası ilişki ve fonksiyonlarını kuran ve geçerli fiziksel kurallar içinde test eden kişidir.

Bir mekatronik mühendisi; modelleme-analiz ve deneysel çalışma-donanım uygulama yeteneğine sahip olmalıdır. Mekatronik sistemlerin elemanlarını; sensörler (ışık, ivme, ağırlık, renk, sıcaklık ve görüntü v.b. sensörleri), tahrik elemanları (motorlar, enerji kaynakları ve selenoidler), mikroişlemciler ve gerçek zamanlı kontrol elemanları ve yazılımları oluşturur.

Mekatronik sistem veya ürünleri eski tip elektromekanik sistem veya ürünlerden ayıran özelliklerden bir tanesi, fonksiyonların elektronik ve yazılım fonksiyonlarıyla geliştirilmesi ve değiştirilmesidir. Bu ise dizayn ve işlem açısından esneklik sağlar. Mekatroniğin diğer özelliği performans hız ve kesinliğinin artmasıdır. Üçüncü bir üstünlüğü, otomatik veri toplama ve raporlama yeteneğidir. Ek olarak, karmaşık sistemlerin kontrolünü yapabilme yeteneğine sahiptir.



## Mekatronik Mühendisliđinin alışma Alanları

Mekatronik tasarım felsefesi, özellikle yüksek teknoloji ürünü akıllı makina ve sistemlerde uygulanmaktadır. Bu makina ve sistemlerin bazı örnekleri şunlardır:

- Taşıtlarda hava yastığı güvenlik sistemleri, ABS fren sistemleri, uzaktan kumandalı kapı kilitleri, sürüş ve seyir denetimi, motor ve güç sistemleri denetimi, yolcu güvenlik sistemleri, ve taşıt araçlarındaki benzer sistemler,
- NC, CNC, AC v.b. tezgahlar, hızlı protip üretim tezgahları, ve benzeri otomatik üretim tezgahları, Değişken hızlı matkaplar, Sayısal tork anahtarları, ve benzeri takımlar,
- Kaynak robotları, Fabrika içi kendinden yönlenmeli araçlar (AGV), Uzay araştırmalarında kullanılan robotlar, Askeri amaçlı mayın imha robotları, bomba taşıyıcıları, ve benzeri gezer robotlar,
- MR cihazları, atroskopik cihazlar, ultrasonik problemler, ve benzeri diğer tıbbi cihazlar,
- Uçuş denetim eyleyicileri, iniş sistemleri, Kokpit kumanda ve cihazları, ve benzeri hava taşıtları sistemleri,
- Otomatik odaklamalı fotoğraf makinaları, Video kameraları, Video, CD ve DVD göstericileri, CD kayıt ve benzeri kişisel kullanım amaçlı elektronik cihazlar, Video oyunları ve Sanal gerçeklik uygulamalarında gerçek girdi denetim sistemleri.
- Lazer yazıcılar, Sabit disk kafa konumlayıcıları, Teyp sürücü ve yükleyicileri, CD okuyucu ve yazıcıları, imge ve ses işleme (otomatik odaklama cihazları, ses ile kontrol edilen cihazlar) cihazları ve benzeri bilgisayar aksesuarları,
- Fotokopi makinaları, faks makinaları, elektronik daktilolar, ve benzeri büro makinaları,
- Bina otomasyonu olarak Garaj kapısı otomatik açma sistemleri, Güvenlik sistemleri, İklimlendirme denetim sistemleri, ve benzeri ev ve büro uygulamaları,
- Çamaşır makinaları, Bulaşık makinaları, Otomatik buz makinaları, ve benzeri ev uygulamaları,
- Akıllı ölçüm cihazları (kalibrasyon cihazları, test ve ölçüm sensörleri), Malzeme test cihazları, ve benzeri laboratuvar cihazları,
- Endüstriyel otomasyon Bar kodlu sistemler, Konveyör sistemleri, Lazer optik sistemleri, Otomatik etiketleme, Kalite denetiminde kamera, ve benzeri kalite denetimi ve paketleme uygulamaları, ve benzeri fabrika otomasyon sistemleri,
- El ve otomatik kumandalı hidrolik krenler ve benzeri malzeme taşıma ve inşaat makinaları,
- Mikro cihaz ve optoelektronik sistemler, tahrik elemanları ve sensörler
- Modelleme ve dizayn, Sistem entegrasyonu...

YUSUFELİ

# Halitpaşa İlk ve Ortaokulu



Vizyonumuz: Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21.yüzyıl insanını yetiştirmek.

Misyonumuz: Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

HAZIRLAYANLAR:

Hacer AKYÜREK  
Halitpaşa Ortaokulu  
Psikolojik Danışmanı

Esra AYDIN  
Halitpaşa İlkokulu  
Psikolojik Danışmanı