

EKİM 2025

TED ATAKENT KOLEJİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR



Değerli Öğrencilerimiz ve Velilerimiz,

Yeni eğitim öğretim yılına uyum sürecini geride bırakırken, Ekim ayında rehberlik çalışmalarımız öğrencilerimizin gelişimsel ihtiyaçlarına uygun biçimde sınıf düzeylerine göre şekillendi. Her yaş grubunda amacımız; çocuklarımızın kendilerini tanımaları, ilişkilerinde sağlıklı sınırlar kurmaları, sorumluluk bilinci geliştirmeleri ve öğrenme süreçlerine aktif katılım göstermeleridir.

Anaokulda ve ilkokulda "Kişisel Alanımı Koruyorum" çalışmalarıyla öğrencilerimiz, beden mahremiyeti ve kişisel sınırlar konularında farkındalık kazanarak "hayır diyebilme" ve güvenli davranış geliştirme becerilerini pekiştirdiler. "Yönetimde Ben de Varım" etkinliğiyle ise aidiyet ve özgüven duygularını güçlendirdiler.

Ortaokul düzeyinde "Verimli Ders Çalışma" ve "Erteleme Davranışıyla Baş Etme" konularıyla öğrencilerimizin akademik sorumluluk, zaman yönetimi ve motivasyon becerilerini destekledik. Aynı zamanda "Sabah Rutinleri" ile nezaket ve arkadaşlık temalarını gündeme alarak okul iklimine pozitif katkı sağladık.

Lisede ise "Akran İlişkileri" çalışmalarıyla öğrencilerimizin sosyal-duygusal becerilerini, "YKS Sistemine Bilişsel, Psikolojik ve Fiziksel Hazırlık" oturumlarıyla sınav sürecine bütüncül bakış açılarını geliştirdik. "Mezunlar Paneli" ve "Koç Üniversitesi Tanıtım Gezisi" etkinlikleriyle öğrencilerimizin hedef belirleme ve kariyer farkındalıklarını güçlendirmelerine katkı sunduk.

Velilerimizle gerçekleştirdiğimiz "Öfkelenen mi, Öfkeliyeni misiniz?" atölyesinde ise duygusal farkındalık ve sağlıklı iletişim temalarını birlikte keşfettik.

Ekim ayı boyunca yürüttüğümüz bu çalışmalar, öğrencilerimizin akademik, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklerken; "kendini tanıyan, düşünen, hisseden ve sorumluluk alan bireyler" olma yolculuklarında küçük ama anlamlı adımlar atmalarını sağladı.

Kasım ayında da birlikte öğrenmeye, gelişmeye ve büyümeye devam edeceğiz.

Sevgi ve saygılarımızla,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi



ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI



Sınıf Çalışması: Kişisel Alanımı Koruyorum

(Beden Mahremiyeti, Özel Alan ve Kişisel Sınırlar)

Öğrencilerimiz Ekim ayında kişisel alanımı koruyorum konu başlığı altında boyama etkinlikleri, drama çalışmaları ve hikayelerle kendisinin ve başkalarının kişisel alanlarının var olduğunu, izin vermediği sürece kimsenin onun kişisel alanına giremeyeceğini ve kendisinin de girmemesi gerektiğini, biri hoşlanmadığı halde ona dokunursa ne yapabileceklerini öğrendiler. İyi sırların ve kötü sırların neler olduğu; hangi sırların güvendiğimiz kişilere anlatılması gerektiğiyle ilgili farkındalık kazandılar.



Veli Atölyesi: Oyunla Büyüyen Çocuklar

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi tarafından anaokulu (3-4 yaş) velilerimize yönelik olarak "Oyunla Büyüyen Çocuklar: Oyunun Gücünü Keşfedelim" başlıklı veli atölyesi gerçekleştirildi.

Velilerimiz, çocukların dünyasına oyun aracılığıyla adım atarak oyunun; iletişimi güçlendiren, duygusal bağı derinleştiren ve sosyal becerileri destekleyen yönlerini birlikte keşfettiler. Atölyede hem eğitici hem de eğlenceli anlar yaşanırken, katılımcılar çocuklarla oyun temelli iletişimin gücünü deneyimleme fırsatı buldular.

Katılım gösteren tüm velilerimize teşekkür ediyor, çocuklarımızın gelişim yolculuğunda birlikte öğrenmeyi sürdüreceğimiz yeni buluşmalarda görüşmeyi diliyoruz.





İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Sınıf Çalışmalarımız: Kişisel Alanımı Koruyorum (Beden Mahremiyeti, Özel Alan ve Sınırlar)

Rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle beden mahremiyeti, özel alan ve kişisel sınırlar konularını ele aldık. Çocukların erken yaşlardan itibaren beden farkındalığı geliştirmeleri, kendilerine ve başkalarına ait sınırları tanımaları, güvenli ilişkiler kurma becerilerini destekleyen önemli bir gelişim alanıdır.

Ders kapsamında;

- Öğrencilere, bedenlerinin kendilerine ait olduğu ve her bireyin kendi bedeni üzerinde söz sahibi olduğu temel ilkesi kazandırıldı.
- "Kim, ne zaman ve hangi durumlarda bedenimize dokunabilir?" sorusu üzerinden güvenli ve güvensiz temas örnekleri tartışıldı.
- "İyi dokunuş", "kötü dokunuş" ve "kafa karıştıran dokunuş" kavramları yaş düzeyine uygun biçimde açıklandı.
- Özel alan ve kişisel sınırların günlük yaşamda nasıl korunabileceği üzerinde duruldu (örneğin soyunma, tuvalet kullanımı, kişisel eşyalar, oyunlar vb.).
- Öğrencilerin "hayır" diyebilme, rahatsız oldukları durumları ifade edebilme ve güvendikleri yetişkinlerden yardım isteme becerilerini destekleyici etkinlikler gerçekleştirildi.

Bu çalışmaların temel amacı, öğrencilerimizin kendi sınırlarını fark etmeleri, başkalarının sınırlarına saygı göstermeleri ve gerektiğinde kendilerini koruyabilecek bilişsel ve duygusal farkındalığa ulaşmalarını sağlamaktır.





"Yönetimde Ben de Varım" Paylaşım Saati

4.sınıf öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz "Yönetimde Ben de Varım" paylaşım saati, öğrencilerimizin okul yaşamına aktif katılımını desteklemeyi amaçlayan bir etkinliktir.

Bu buluşmada öğrencilerimiz; 4. sınıfa dair beklentilerini, hedeflerini, duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı buldular. Öğrencilerimizin görüşlerini paylaşmaları, kendilerini okulun işleyişine ait hissetmelerine ve yönetime katkı sunabileceklerini fark etmelerine olanak tanıdı.

Etkinlik, öğrencilerimizin özgüven, sorumluluk bilinci ve aidiyet duygularını güçlendirmesini sağladı. Bu tür paylaşımlar, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine alan tanıyarak demokratik okul kültürünün gelişimine katkı sunmaktadır.



Haftanın En Temiz Sınıfı

Okul yaşamında sorumluluk, öz-disiplin ve ortak yaşam kültürünü desteklemek amacıyla yürüttüğümüz "Haftanın En Temiz Sınıfı" projemiz, öğrencilerimizin aktif katılımıyla devam ediyor.

Bu uygulama ile öğrencilerimizin;

- Okul ortamına karşı sorumluluk bilinci geliştirmeleri,
- Temizlik ve düzen alışkanlıklarını içselleştirmeleri,
- Takım çalışması ve aidiyet duygularını güçlendirmeleri hedeflenmektedir.

Her hafta, sınıflar düzen, temizlik ve iş birliği kriterleri doğrultusunda değerlendirilmekte; belirlenen sınıflar "Haftanın En Temiz Sınıfı" unvanını kazanmaktadır. Bu süreçte öğrencilerimizin gösterdikleri özen ve iş birliği, yalnızca sınıf ortamlarını değil, okul iklimimizi de olumlu yönde etkilemektedir.

Uygulama, öğrencilerimizin küçük yaşlardan itibaren ortak alanlara karşı duyarlılık geliştirmelerini destekleyen, eğitici ve motive edici bir deneyim olarak sürdürülmektedir.



ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI



Sınıf Çalışmalarımız: Verimli Ders Çalışma

(5., 6. ve 7. Sınıflar)

Rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle verimli ders çalışma başlığı altında zaman yönetimi, önceliklerini belirleme ve çalışma ortamının düzenlenmesi konularını ele aldık. Verimli ders çalışma, başarıya ulaşmak için belirlenen hedefler doğrultusunda akademik sorumluluklarını yerine getirerek zamanı planlı kullanabilmektir.

Zaman yönetimiyle günlük etkinliklerini planlayabilmesi, zamanı verimli kullanabilmesi; önceliklerini belirleme ile "acil mi, önemli mi?" farkındalığını kazanması, acil ve önemli olan çalışmalarını öne alarak hedefe yönelik plan yapabilme becerisi geliştirilmek amaçlanmıştır. İstenilen hedefe ulaşılabilmesi ve tam öğrenmenin gerçekleşebilmesi için dikkat dağınık unsurlardan (telefon, tablet vb.) arınmış sade bir çalışma alanı yaratmanın önemi vurgulanmıştır. Haftalık düzenlenen ders planlarının erteleme davranışının önüne geçerek rutin oluşturma ve çalışma alışkanlığını kazandırmadaki rolü anlatılmıştır.



8. Sınıf Rehberlik Derslerimiz: Erteleme Davranışıyla Baş Etme

8. sınıf öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz "Erteleme Davranışıyla Baş Etme" konulu rehberlik derslerinde, LGS hazırlık sürecinde sıkça karşılaşılan "başlamayı erteleme", "son dakikaya bırakma" ve "motivasyon düşüklüğü" davranışları üzerinde durduk.

Dersin amacı, öğrencilerimizin zamanı daha verimli kullanma, sorumluluk bilinci geliştirme ve kendi çalışma süreçlerinin farkına varma becerilerini desteklemektir.

Derslerde Ele Aldığımız Konular:

- Erteleme davranışının nedenleri (kaygı, motivasyon eksikliği, zaman planlama zorlukları vb.)
- Zamanı etkili kullanma yöntemleri
- Küçük hedeflerle adım adım ilerlemenin önemi

Velilerimize Küçük Öneriler:

- Çocuğunuzun çalışma sürecinde "Ne zaman çalışacaksın?" yerine "Bugün/bu hafta hangi derslere ağırlık vereceksin?" gibi yönlendirici sorular sorun.
- Küçük adımları takdir edin.
- "Neden hâlâ başlamadın?" yerine "Nereden başlamak istersin?" gibi destekleyici bir dil kullanın.
- Çalışma alanını sadeleştirerek dikkat dağıtıcı unsurları azaltmasına yardımcı olun.

Bu çalışmaların temel amacı, öğrencilerimizin ders çalışma isteklerini arttırmak, zamanı etkili kullanabilmelerini sağlamak ve gerektiğinde kendi çalışma alışkanlıklarını yönetebilmeleri için desteklemektir.



Ders Çalışma Alışkanlıkları Testinin Uygulanması

Öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarını, ders çalışmaya, ödev yapmaya, derse katılmaya yönelik tutumlarını, motivasyonlarını ve öğrenme stratejilerini belirlemek amacıyla "Ders Çalışma Alışkanlıkları Testi" uygulanmıştır. Bu testle öğrencilerimizin zaman yönetimi, öğrendikleri konuları tekrar yapma, sınava hazırlanma, not tutma vb. alanlardaki alışkanlıklarını nasıl, ne kadar ve ne şekilde yaptıkları hakkında bilgi elde etmek amaçlanmıştır. Bu envanter doğrultusunda çalışma alışkanlığı konusunda zorluk yaşayan öğrencilere destek olmak amacıyla grup çalışmaları planlanacaktır.



Sabah Rutinleri

Ortaokul öğrencileriyle tüm branşlar tarafından sırayla her sabah derslere başlamadan önce yapılan rutinlerde Ortaokul PDR olarak "Arkadaşlık ve Akran Nezaketi" üzerine bir etkinlik gerçekleştirdik. Bu etkinlik ile nezaket kurallarını gözeterak arkadaşlıklarını sağlıklı bir iletişimle sürdürebileceklerini fark etmelerini sağlamaya çalıştık. Yıl boyunca PDR rutinlerinde farklı gündemlerle öğrencilerimize farkındalık kazandırmaya devam edeceğiz.



Veli Atölyesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak düzenlediğimiz "Öfkelenen mi, Öfkeliendiren misiniz?" konulu veli atölyemizde velilerimizle birlikte öfkenin kökenleri, duygusal tepkilerimiz ve sağlıklı ifade yollarını keşfettik. Atölye boyunca katılımcılarımız hem kendilerinin hem de çocuklarının öfke süreçlerini fark etmeye, duygularını yönetme becerilerini güçlendirmeye yönelik etkinliklerine katılım göstermişlerdir.



LİSE

PDR ÇALIŞMALARI



Sınıf Çalışmalarımız: Akran İlişkileri (Hazırlık, 9 ve 10. Sınıflar)

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik gelişiminin, aidiyet duygusunun ve sosyal çevreyle etkileşimin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu süreçte akranlarla kurulan ilişkiler, öğrencilerin özgüvenini, benlik algısını, iletişim becerilerini ve toplumsal uyumlarını doğrudan etkiler. Bu nedenle akran ilişkilerinin ergenlik dönemindeki sosyal, duygusal ve psikolojik gelişim üzerindeki belirleyici rolünü anlamalarını sağlamak rehberlik derslerimizin temel amacını oluşturmaktadır.

Çalışmalarda öğrencilerin:

- Sağlıklı, güvene dayalı ve destekleyici akran ilişkilerinin önemini kavramaları, bu ilişkilerin duygusal dayanıklılığı ve okul başarısını nasıl güçlendirdiğini fark etmeleri,
- Akran baskısı, dışlanma ve grup içi çatışmalar gibi olumsuz durumlarla karşılaştıklarında etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri,
- Empati kurma, aktif dinleme, farklılıklara saygı duyma ve duygularını uygun şekilde ifade etme gibi sosyal becerilerini geliştirmeleri,
- Kendi iletişim tarzlarının ve davranışlarının arkadaşlık ilişkileri üzerindeki etkisini fark ederek, daha bilinçli ve yapıcı bir iletişim kurabilmeleri,
- Akran ilişkilerinde yaşanabilecek sorunları çözmek için destek arama, uzlaşma ve sağlıklı sınır koyma becerilerini öğrenmeleri,
- Akran ilişkilerinin sadece sosyal bir deneyim değil, aynı zamanda kişisel olgunlaşma ve kimlik gelişiminin bir parçası olduğunu içselleştirmeleri hedeflenmektedir.



YKS Sistemine Bilişsel, Psikolojik ve Fiziksel Hazırlık (11 ve 12. Sınıflar)

Öğrencilerin Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) sistemine ilişkin bilişsel farkındalıklarını artırmak; sınavın yapısı, kapsamı ve değerlendirme ölçütleri hakkında bilgi kazanmalarını sağlamak; aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi, motivasyon ve fiziksel hazırlık becerilerini desteklemek önemlidir.

Bu kapsamda yapılan çalışmalarda öğrencilerin:

YKS sistemi hakkında farkındalık kazanmaları: Sınavın yapısı, oturumları (TYT, AYT, YDT) ve kapsamı hakkında bilgi edinmeleri, testlerin ölçtüğü akademik becerileri ve puan türlerini tanımaları ve hedefledikleri bölümlerle sınav puan türleri arasındaki ilişkiyi anlamaları,

Psikolojik hazırlık becerilerini geliştirmeleri: Sınav sürecinde ortaya çıkan stres ve kaygıyı tanımaları, duygu düzenleme ve öz-denetim stratejilerini uygulamaları, içsel motivasyonlarını artırmaları ve sürdürülebilir çalışma disiplini kazanmaları,

Fiziksel hazırlık ve yaşam dengesi becerilerini güçlendirmeleri: Düzenli uyku, beslenme ve egzersizin bilişsel performans üzerindeki etkilerini fark etmeleri, çalışma sürelerini verimli yönetmeleri ve mola tekniklerini etkili biçimde kullanmaları,

Kendi sınav hazırlık süreçlerine dair öz farkındalık geliştirmeleri: Güçlü ve gelişime açık yönlerini tanımaları, gerçekçi hedefler belirlemeleri ve kişisel çalışma planı oluşturmaları ve akademik başarının yanında psikolojik iyi oluşu da korumaları amaçlanmaktadır.





Mezunlar Paneli

PDR Birimimizin düzenlediği panelde lise öğrencilerimiz, mezunlarımızla bir araya geldi.

Panelimize 2022 mezunlarımızdan Beratcan Özkan, Peri Su Özgen, 2023 mezunlarımızdan Su Azra Dayıoğlu, 2024 mezunlarımızdan Kaan Utku Kızıışar, İrem Şevval Ateş, Arda Çatak, 2025 mezunlarımızdan Amaç Ulaş Gül katıldılar.

Mezunlarımız, YKS hazırlık süreci, alan ve bölüm seçimi, hedef belirleme, üniversite seçimi ve üniversite yaşamı gibi konularda kendi deneyimlerini paylaşarak lise öğrencilerimize ilham verdiler.

Öğrencilerimiz de merak ettikleri soruları doğrudan mezunlarımıza yönelterek verimli bir sohbet gerçekleştirdiler.

Katılım sağlayan tüm mezunlarımıza gönülden teşekkür ediyoruz.



12. Sınıf Garipçe Köyü ve Koç Üniversitesi Tanıtım Gezisi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimizin organizasyonu ile öğrencilerimiz, hem doğa hem de akademi dolu bir gün geçirdiler!

Sabah saatlerinde Garipçe Köyü'ne yapılan gezide öğrencilerimiz Boğaz'ın eşsiz manzarası eşliğinde keyifli vakit geçirdiler; sınav temposuna kısa bir mola verip birlikte zaman geçirerek yılın stresini biraz olsun geride bıraktılar.

Günün ikinci durağı olan Koç Üniversitesi kampüsünde ise öğrencilerimiz üniversite yaşamını yerinde gözlemleme fırsatı buldular. Üniversite tanıtımına katılıp, kampüs atmosferini keşfettiler ve merak ettikleri soruları üniversite tanıtım sorumlularına yönelttiler.

Bu gezi, öğrencilerimizin hem motivasyonlarını tazelemesine hem de üniversite hedeflerini somutlaştırmasına katkı sağladı.



Veli Atölyesi

Akranların Kendi Aralarında Yaşadığı Sorun ve Problemlerde Ebeveyn Tutumları ve Çözüm Önerileri

Ergenlik, bireyin aileden uzaklaşma ve bağımsız olma duygusunun yoğun olduğu, sosyal çevresini genişlettiği, arkadaşlık ilişkilerine daha fazla önem verdiği bir dönemdir. Bu süreçte akranları ile kurdukları ilişkiler sosyal kimlik ve sosyal becerilerini geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Aynı zamanda birtakım problemlerin, yanlış anlaşılmanın ve anlaşmazlıkların da sık yaşandığı süreçler olduğu için ebeveyn tutumları çocuğun duygusal dengesi ve sosyal yaşantısını düzenleyebilmesi açısından önemlidir. Ebeveynin rehber, anlayışlı ve sakin tutumu; çocuğun hem arkadaşlık ilişkilerinde hem de ileriki yaşamında sağlıklı iletişim kurmasına katkı sağlar.

Dinleyen ve Anlayan Ebeveyn Olmak: Lise çağındaki gençler genellikle duygularını paylaşmakta zorlanır. Ebeveynin görevi, hemen çözüm sunmak değil; önce anlamak ve dinlemektir. Ebeveynler çoğu zaman çocuklarını koruma içgüdüleriyle, akran ilişkilerine doğrudan müdahale etmek isteyebilirler. Ancak bu, gencin sosyal beceriler geliştirme fırsatını elinden alabilir. Ebeveynin temel görevi, çocuğun her sorununu onun yerine çözmek değil, sağlıklı bir şekilde çözüm üretmesine rehberlik etmektir.

Duygusal Dayanıklılığı Desteklemek: Her sosyal ilişkide anlaşmazlıklar yaşanabilir. Ebeveynin görevi, gencin bu durumlarla başa çıkma becerisini güçlendirmektir. Gencin yaşadığı duyguyu inkâr etmek yerine kabul etmek, gerektiğinde hatalarından öğrenme fırsatı bulmasını sağlamak ya da sosyal ilişkilerini zamanla değişebileceğini hatırlatmak hem empati kurmasını sağlar hem de iletişimi açık tutar. İletişimi Sürdürmek: Lise döneminde gençler daha bağımsız görünse de, ebeveyn ilgisine ve rehberliğine hâlâ ihtiyaç duyar. Dinlerken yargılamadan yaklaşmak, sosyal medyadaki ilişkilerine aşırı müdahale etmeden farkında olmak ve gerektiğinde birlikte sınırlar belirlemek önemlidir.

Destek Gerektiren Durumları Ayırt Etmek: Bazı durumlar gencin kendi başına çözebileceği sınırları aşabilir. Umutsuzluk, kaygı ya da değersizlik duygularını yoğun olarak hissettiğinde, akademik başarısının düştüğünü ve nasıl toparlayabileceğini bilmediğinde, uzun süren dışlanma, zorbalık veya siber zorbalık yaşadığında profesyonel destek almak önemlidir.





TED ATAKENT KOLEJİ

