

OCAK 2026

TED ATAKENT KOLEJİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR



Değerli Velilerimiz,

Ocak ayı, öğrencilerimizin hem geride bıraktıkları dönemi değerlendirmeleri hem de yeni döneme daha bilinçli adımlarla hazırlanmaları için önemli bir zaman dilimidir. Bu ay yürütülen rehberlik çalışmalarında; öğrencilerimizin kendilerini tanımalarını, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerini, gelişimsel süreçlere uyum sağlamalarını ve akademik yolculuklarını daha sağlıklı yönetebilmelerini desteklemek amaçlanmıştır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak, öğrencilerimizin yalnızca akademik değil; sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimlerini de bütüncül bir bakış açısıyla ele almaya devam ediyoruz. Bu süreçte okul-veli iş birliğinin önemine inanıyor, öğrencilerimizin gelişim yolculuğunda birlikte ilerlemeyi önemsiyoruz.

Ocak ayı boyunca gerçekleştirilen çalışmaların yer aldığı bu bültenin, sizler için bilgilendirici ve yol gösterici olmasını dileriz.

Saygılarımızla,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi



ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

Hayır Diyebilirim

Öğrencilerimizin hayır diyebilme becerilerini geliştirmek adına Ocak ayı rehberlik dersinde 4-5 Yaş Grubu öğrencilerimizle "Hayır Diyebilirim" konu başlığını ele aldık. Öğrencilerimiz rehber öğretmen Cansu Uysal eşliğinde etkili hayır diyebilmek için;

- Ben dili kullanarak kendilerini ifade etme çalışmaları yaptılar.
- Hayır diyebilme ve problem çözme temalı hikayeler dinlediler.
- Drama etkinlikleri ile günlük hayatta karşılaşılabilecekleri durumları canlandırdılar.
- Eğlenerek, deneyimleyerek ve yaşayarak öğrenme fırsatı buldular.

Çocukların kendilerini tanımaları, sınırlarını fark etmeleri ve güvenle ifade edebilmeleri sağlıklı gelişimin temel taşlarından. Bu becerilerin kazanılmasında "hayır diyebilme" önemli bir yere sahiptir.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

Anaokulu dönemi, çocukların sosyal ilişkiler kurmaya başladığı ve kendilerini ifade etmeyi öğrendiği kritik bir gelişim dönemidir.

Bu dönemde hayır diyebilmeyi öğrenen çocuklar:

- Kendi istek ve ihtiyaçlarının farkına varır
- Bedensel ve duygusal sınırlarını tanır
- Başkalarının istekleri karşısında kendini korumayı öğrenir
- Zorlandığı durumlarda yardım isteme becerisi geliştirir

"Hayır Diyebilirim" Becerisinin Kazanımları

Hayır diyebilme becerisi çocuklara;

- Kendini ifade edebilme
- Özgüven geliştirme
- Sağlıklı iletişim kurma
- Problem çözme becerisi
- Duygularını tanıma ve ifade etme gibi önemli kazanımlar sağlar.

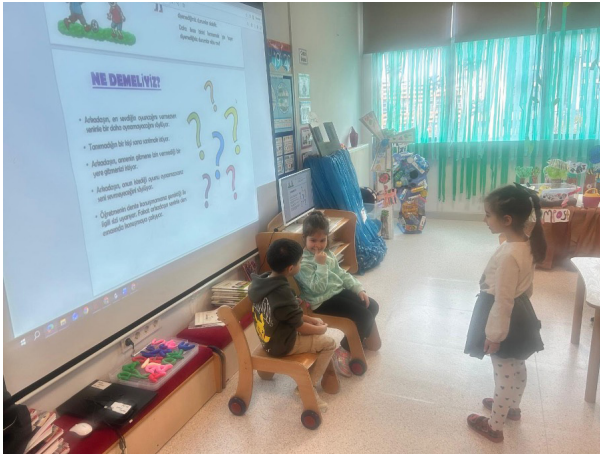
Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerinin desteklenmesi çok önemlidir:

- Çocuğunuzun "hayır" dediği durumları dinleyebilirsiniz
- Duygularını ifade etmesine fırsat tanıyabilirsiniz
- Kendi sınırlarınızı anlatırken ben dilini kullanabilirsiniz
- Zorlamadan, güvenli alanlar oluşturarak destek olabilirsiniz



ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI





ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz Sağlıklı Besleniyorum

Öğrencilerimizin sağlıklı yaşam bilinci kazanmalarını desteklemek amacıyla Ocak ayı rehberlik dersinde 3 Yaş Grubu öğrencilerimizle "Sağlıklı Besleniyorum" konusunu ele aldık. Öğrencilerimiz; dokunarak ve hissederek besini tahmin etme oyunu oynayarak farklı besinleri tanıma fırsatı bulmuş, sağlıklı besinlerle ilgili hikaye dinleyerek öğrenmelerini pekiştirmiştir. Etkinlik sürecinde sağlıklı beslenmenin vücudumuz için önemi yaş düzeylerine uygun şekilde ele alınmış, çocukların duyuşal deneyimler yoluyla öğrenmeleri desteklenmiştir.

Erken çocukluk döneminde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları, çocukların bedensel ve zihinsel gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda yapılan rehberlik çalışmalarıyla öğrencilerimizin sağlıklı yiyecekleri tanımaları ve günlük yaşamlarında doğru besin seçimleri yapabilmeleri hedeflenmiştir.

Velilerimize Öneriler

Ev ortamında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi, çocuklarımızın bu beceriyi kalıcı hale getirmesi açısından büyük önem taşır:

- Çocuğunuzla birlikte besinleri keşfedin; dokunmasına, koklamasına ve adlandırmasına fırsat verebilirsiniz
- Günlük öğünlerde sağlıklı besinlere düzenli olarak yer vererek olumlu alışkanlıklar kazandırabilirsiniz
- Yemek saatlerini sohbet edilen, keyifli ve paylaşım dolu anlara dönüştürebilirsiniz
- Yeni besinleri tanıtırken sabırlı olun; zorlamadan, küçük denemelerle destekleyin
- Sağlıklı beslenme konusunda rol model olun, çocuğunuzun sizi gözlemleyerek öğrenmesine imkan tanıyabilirsiniz

Küçük yaşta atılan bu adımlar, çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam için güçlü temeller oluşturmalarına yardımcı olur.





İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

Arkadaşlık İlişkileri ve Birlikte İyi Hissetmeyi Öğrenmek

Ocak ayı rehberlik derslerinde öğrencilerimizle; arkadaşlık kurma ve sürdürme, birlikte olabilmek, karşılıklı anlayış geliştirme ve ilişkiler içinde iyi hissetme üzerine çalıştık. Bu süreçte çocukların yalnızca sosyal ilişkiler kurmalarını değil; aynı zamanda arkadaşlıklar içinde kendilerini güvende, değerli ve ait hissedebilmelerini desteklemeyi hedefledik.

Derslerde; arkadaşlığın ne olduğu ve nasıl sürdürülebileceği, birlikteyken herkesin iyi hissetmesinin önemi, farklılıklar varken de arkadaş kalabilme, ilişkilerde sınır koyma ve saygı gösterme gibi konuları ele aldık. Bunun yanı sıra, istemedikleri durumlarda "hayır" diyebilmenin önemi, bu beceriyi kırıncı olmadan ifade edebilme ve zorlandıklarında duygu ile düşüncelerini uygun bir dille paylaşabilme üzerine paylaşımlar yaptık. Tüm bu kazanımlar, sınıf içi etkileşimli etkinlikler aracılığıyla desteklendi.

Velilerimize Küçük Hatırlatmalar

- Çocukların sosyal becerileri, yalnızca okul ortamında değil; evde ve günlük yaşamın içinde de şekillenir. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerine dair yaşadığı deneyimleri sizinle paylaşabilmesi, onun kendini anlaşılmış ve güvende hissetmesi açısından oldukça değerlidir.
- Ev ortamında; çocuğunuzun anlattıklarını aceleyle çözüm üretmeden dinlemek, duygularını isimlendirmesine yardımcı olmak ve yaşadığı durumları kendi bakış açısından anlamaya çalışmak, sosyal-duygusal gelişimini destekler. Bunun yanı sıra, çocuğunuzun sınır koyabilmesini ve istemediği durumlarda uygun bir dille "hayır" diyebilmesini teşvik etmek, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin önemli bir parçasıdır.
- Unutulmamalıdır ki çocuklar, ilişkilerde nasıl davranılacağını çoğu zaman söylenenlerden çok gözlemledikleri üzerinden öğrenirler. Evde kurulan iletişim dili, karşılıklı saygı ve anlayış, çocukların arkadaşlık ilişkilerine de yansır.





İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI



"3. Sınıftan 4. Sınıfa Geçiş Süreci" Sunumu

3. sınıf öğrencilerimize yönelik, 3. sınıftan 4. sınıfa geçiş sürecine dair bilgilendirme sunumu gerçekleştirdik. Konferans salonunda yapılan bu buluşmada, öğrencilerimizin yaşayacakları değişimlere dair merak ettikleri konular ele alındı ve sürece hazırlanmaları amaçlandı.

Sunumda; 4. sınıfta karşılaştacakları yenilikler, sınıf yapısındaki değişiklikler, farklı öğretmenlerle çalışma süreci ve artan akademik sorumluluklar hakkında öğrencilerle sohbet ettik. Aynı zamanda, değişimin doğal bir süreç olduğu, eski sınıf öğretmenleri ve arkadaşlarıyla bağlarının devam ettiği; yeni başlangıçların ise öğrenme ve gelişim için bir fırsat sunduğu vurgulandı.

Bu sunuma, bu yıl 4. sınıfta öğrenim gören iki öğrencimiz de davet edilerek, geçiş sürecine dair kendi deneyimlerini paylaşmaları sağlandı. Akranlarından gelen bu paylaşımlar, öğrencilerimizin süreci daha somut ve güven verici bir şekilde anlamalarına katkı sundu.

Bu çalışma ile öğrencilerimizin geçiş sürecine dair kaygılarını azaltmak, kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlamak ve yeni döneme duygusal olarak hazırlanmalarını desteklemek hedeflendi.

Vellilerimize Küçük Hatırlatmalar

3.sınıftan 4. sınıfa geçiş süreci, çocuklar için yeni deneyimler ve değişiklikler içerir. Bu dönemde unutulmaması gereken önemli noktalardan biri, kaygının bulaşıcı olabileceğidir. Yetişkinlerin taşıdığı endişe ve belirsizlik, çoğu zaman çocuklar tarafından hissedilir ve içselleştirilir.

Bu nedenle; çocuğunuzun sorularını sabırla dinlemeniz, duygularını anlamaya çalışmanız ve sürece dair sakin, tutarlı ve güven verici bir tavır sergilemeniz oldukça önemlidir. Olumlu ama gerçekçi bir dil kullanmak, çocuğun güçlü yönlerini ve başa çıkma becerilerini hatırlatmak, bu geçiş sürecini daha güvenli ve sağlıklı bir deneyime dönüştürür.

Evde kurulan destekleyici iletişim, çocuğun yeni sürece uyumunu kolaylaştıran en önemli koruyucu faktörlerden biridir.



İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI

“Yönetimde Ben de Varım” Paylaşım Saati

Okul yöneticilerimiz ve rehber öğretmenimiz, 4. sınıf öğrencilerimizle “Yönetimde Ben de Varım” Paylaşım Saati kapsamında her hafta küçük gruplar halinde düzenli toplantılar yapmıştır.

Bu toplantılar, öğrenciyi merkeze alan bir anlayışla planlanmıştır. Öğrencilerimizin okul yaşamına dair duygu, düşünce, beklenti ve önerilerini güvenli bir ortamda ifade edebilmeleri amaçlanmıştır. Süreç boyunca öğrencilerimiz, görüşlerinin dikkate alındığını hissederek söz alma, kendini ifade etme ve okul yaşamına ilişkin kararlara katılmayı deneyimlemiştir.

Toplantılar sırasında öğrencilerimiz duygu ve düşüncelerini uygun bir dil kullanarak ifade etmiş, karşılıklı dinleme ve söz alma kurallarına özen göstermişlerdir. Aynı zamanda etkili iletişim becerilerini kullanarak yapıcı ve çözüm odaklı geri bildirimlerde bulunmuşlardır.

Katılım gösteren, düşüncelerini etkili bir şekilde paylaşan tüm öğrencilerimize teşekkür ederiz.





ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

1. Dönem Değerlendirmesi "Benim 1. Dönem Yolculuğum" (5. Sınıflar)

5. sınıf öğrencilerimizle rehberlik çalışmaları kapsamında "Benim 1. Dönem Yolculuğum" adlı bir değerlendirme etkinliği gerçekleştirdik. Bu etkinlikte öğrencilerimiz, ortaokula uyum süreçlerini, derslere alışma durumlarını, öğrenme deneyimlerini kendi bakış açılarıyla değerlendirme fırsatı bulmuşlardır. Dönem boyunca yaşadıkları akademik ve sosyal deneyimleri, güçlü yönlerini ve geliştirmeleri gereken alanları düşünerek kendilerini fark etmeleri desteklenmiştir.





ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

Büyüyorum, Gelişiyorum/Sağlıklı Yaşam Eğitimi (6. 7. ve 8. Sınıflar)

Öğrencilerimizin sağlıklı gelişim süreçlerine katkı sağlamak amacıyla "Büyüyorum, Gelişiyorum/Sağlıklı Yaşam" eğitimimizin ikinci dersini uzman eşliğinde gerçekleştirdik. Bu ders kapsamında ergenlik süreciyle birlikte bedenimizde gerçekleşen bilişsel, duygusal ve fiziksel değişimlere değindik.



LGS Sürecinde Birlikte Yol Alıyoruz (8. Sınıflar)

LGS'ye hazırlık süreci, öğrencilerimiz kadar velilerimiz için de dikkat, sabır ve doğru rehberlik gerektiren bir dönemdir. Bu süreçte öğrencilerimiz ve velilerimizle birlikte gerçekleştirdiğimiz motivasyon ve hedef belirleme görüşmelerinde, her öğrencinin bireysel ihtiyaçlarını ve potansiyelini merkeze alarak ilerlemeyi amaçladık.

Yapılan görüşmelerde; öğrencilerimizin güçlü yönlerini fark etmelerine, gerçekçi hedefler oluşturmalarına ve sınav sürecini daha sağlıklı yönetmelerine destek olduk. Velilerimizle ise bu yolculukta çocuklarına nasıl eşlik edebilecekleri, motivasyonu nasıl sürdürebilecekleri ve sınav kaygısını nasıl dengeleyebilecekleri üzerine paylaşımlarda bulunduk.

İnaniyoruz ki öğrencinin kendini güvende hissettiği, veli-okul iş birliğinin güçlü olduğu bir ortamda akademik gelişim çok daha sağlıklı ilerlemektedir. Bu anlayışla, LGS sürecinde öğrencilerimizin yanında olmaya ve onları bütüncül bir bakış açısıyla desteklemeye devam ediyoruz.

Tüm velilerimize iş birliği ve güvenleri için teşekkür ederiz.



LİSE PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

“Büyüyorum Gelişiyorum” Sağlıklı Yaşam Eğitimi (Hazırlık, 9, 10 ve 11. Sınıflar)

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından düzenlenen “Büyüyorum Gelişiyorum” Sağlıklı Yaşam Eğitimi dersleri Eyka Eğitim Uzmanı Eylem Karakaya tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitimlerde öğrencilerimizin; bedensel ve duygusal gelişim süreçleri, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, kendini tanıma ve beden farkındalığı konularında bilinçlenmeleri amaçlanmıştır. Dersler, öğrencilerin yaş düzeylerine uygun, bilgilendirici ve etkileşimli bir içerikle yürütülmüştür.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI

Alan ve Ders Seçimleri (10. Sınıflar)

Öğrencilerimizin lise eğitimlerinde önemli bir dönüm noktası olan alan seçimi sürecini bilinçli, gerçekçi ve kendilerini tanıyarak geçirmelerini desteklemek amacıyla rehberlik derslerimiz gerçekleştirilmiştir.

Bu derslerde öğrencilerle birlikte;

- İlgi alanları ve yeteneklerini tanıma,
- Akademik güçlü yönlerini fark etme,
- Derslere Olan İlgisi ve Gayreti!
- YKS Müfredatı (TYT-AYT)
- Alan türleri (Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık, Dil) ve bu alanların sunduğu eğitim–meslek olanakları,
- Yükseköğretim Kurumları Programları
- Alan seçiminin üniversite ve meslek tercihlerine etkisi,
- Aile beklentileri ile bireysel hedefler arasında denge kurma başlıkları ele alınmıştır.

Alan seçimi sürecinde amaç; öğrencilerimizin başkalarının beklentilerine göre değil, kendi ilgi, yetenek ve hedeflerine uygun seçimler yapabilmelerini desteklemektir. Bu doğrultuda, bireysel görüşmeler ve veli iş birliği süreci de rehberlik servisimiz tarafından sürdürülecektir. Unutulmamalıdır ki doğru alan seçimi; yalnızca akademik başarıyı değil, motivasyon, okul doyumunu ve uzun vadeli mesleki mutluluğu da doğrudan etkilemektedir.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI

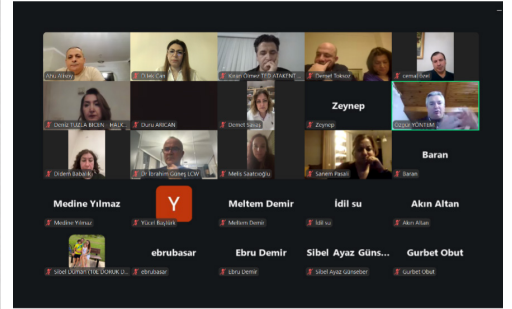
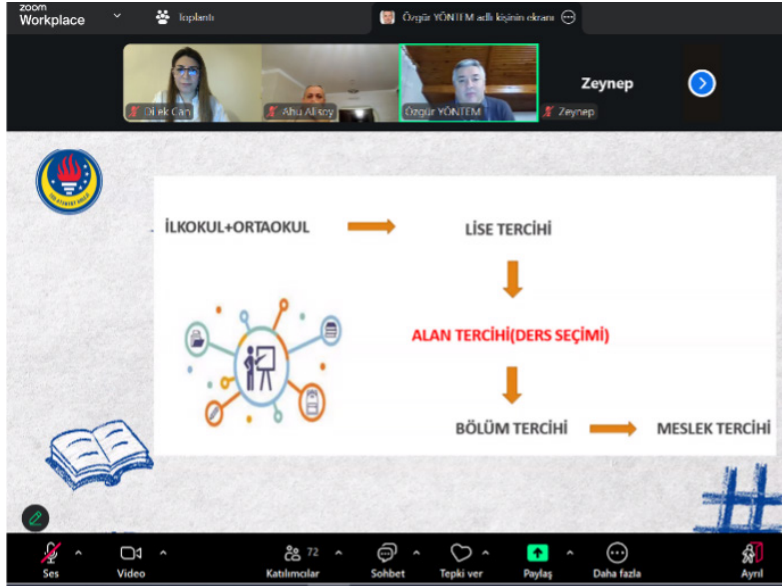
İletişim Becerilerini Geliştirme Etkinliği (Hazırlık ve 9. Sınıflar)

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından düzenlenen etkinlikte dönem boyunca işlenen rehberlik konuları (iletişim, empati, duygu tanıma, problem çözme, hedef belirleme vb.) eğlenceli bir şekilde tekrar edilir. Öğrencilerin kendilerini doğru ve farklı yollarla ifade etme becerileri güçlenir. Takım çalışması sayesinde öğrenciler birbirlerini anlamayı ve desteklemeyi öğrenir. Dönem sonu sınav ve not kaygısının olduğu zamanda öğrenciler arasında iletişim ve bağın güçlenmesi hedeflenmiştir.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI



10. Sınıf Velilerimize Yönelik Alan Seçimi Bilgilendirme Sunumu Gerçekleştirildi

Öğrencilerimizin lise eğitim sürecinde verecekleri en önemli kararlardan biri olan alan seçimi konusunda velilerimizi bilgilendirmek amacıyla okulumuz rehberlik servisi tarafından Alan Seçimi Bilgilendirme Sunumu gerçekleştirilmiştir.

Sunumda;

- Alan seçiminin öğrencilerin akademik başarıları, motivasyonları ve mesleki yönelimleri üzerindeki etkisi,
 - Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık ve Dil alanlarının kapsamı ve bu alanların sunduğu eğitim-meslek olanakları,
 - Alan seçimi sürecinde öğrencilerin ilgi, yetenek ve akademik yeterliliklerinin dikkate alınmasının önemi,
 - Veli beklentileri ile öğrencinin bireysel hedefleri arasında sağlıklı denge kurma yolları,
 - Alan seçimi sürecinde velilerin destekleyici ve rehber rolü
- başlıkları ele alınmıştır.

Velilerimizle paylaşılan sunumda, alan seçiminin tek başına bir ders tercihi olmadığı; öğrencinin kendini tanıması, sorumluluk alması ve geleceğini planlaması açısından kritik bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca bu süreçte yapılacak bilinçli yönlendirmenin, öğrencilerin okul doyumunu ve öğrenme motivasyonunu artırdığına dikkat çekilmiştir.

Sunum süresince velilerimizden gelen sorular yanıtlanmış; alan seçimi sürecine ilişkin merak edilen konular karşılıklı görüş alışverişi ile ele alınmıştır.



LİSE PDR ÇALIŞMALARI

12. Sınıf Öğrencilerimize Üniversitede Deneme Sınavı

12. Sınıf öğrencilerimizin YKS hazırlık süreci bütün hızıyla devam ediyor. Öğrencilerimizin farklı ortamlarda sınav deneyimini yaşayarak gerçek sınava hazır hale gelmelerini sağlamak amacıyla üniversitelerin amfilerinde deneme sınavları uyguluyoruz.





TED ATAKENT KOLEJİ

