

NİSAN 2026

TED ATAKENT KOLEJİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK BİRİMİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR



Değerli Velilerimiz,

Eğitim süreci yalnızca akademik bilgiyle sınırlı değildir; çocukların ve gençlerin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimleri de en az akademik başarı kadar önemlidir. Okulumuz Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak, öğrencilerimizin kendilerini tanıyan, duygularını yönetebilen, sağlıklı ilişkiler kurabilen ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak gelişimlerini desteklemeyi amaçlıyoruz.

Bu doğrultuda yürüttüğümüz çalışmalar; öğrencilerimizin yaş dönemlerine uygun ihtiyaçlarını gözeterek planlanmakta, onların günlük yaşam becerilerini güçlendirmeye odaklanmaktadır. Rehberlik dersleri, atölye çalışmaları ve okul genelinde yürütülen uygulamalar aracılığıyla; öz farkındalık, iletişim becerileri, problem çözme, duygusal düzenleme ve sosyal uyum gibi temel alanlarda gelişim desteklenmektedir.

Hazırladığımız bu bülten ile hem ay boyunca gerçekleştirdiğimiz çalışmalarını sizlerle paylaşmayı hem de ev ortamında çocuklarınızı destekleyebilmeniz için yol gösterici öneriler sunmayı amaçlıyoruz. Çünkü biliyoruz ki, çocukların gelişim yolculuğunda en güçlü destek; okul ve aile iş birliğidir.

Birlikte attığımız her küçük adımın, çocuklarımızın geleceğinde büyük bir fark yaratacağına inanıyoruz.

Saygılarımızla,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi



ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

Öz Denetim ve Nefes Egzersizleri

5 yaş grubu öğrencilerimizin duyu ve davranışlarını kontrol edebilme becerilerini geliştirmek amacıyla bu ay rehberlik dersinde "Öz Denetim ve Nefes Egzersizleri" konu başlığını ele aldık.

- Öz denetim kavramının ne olduğu ve günlük yaşamda neden önemli olduğu üzerinde duruldu.
- Duyularımız yoğunlaştığında (öfke, heyecan, kaygı vb.) nasıl tepki verdiğimiz üzerine konuşuldu.
- "Kurbağanın Nefes Kesen Konuşması" adlı kitap okunarak öz denetim ve sakin kalabilme üzerine farkındalık kazandırıldı.
- Hikaye üzerinden karakterlerin duyguları ve davranışları değerlendirildi.
- Basit nefes egzersizleri (derin nefes alma-verme, yavaş sayarak nefes alma vb.) uygulamalı olarak deneyimlendi.
- Nefes egzersizlerinin sakinleşme ve düşünmeden tepki vermeyi önleme üzerindeki etkisi fark edildi.

Eğlenerek, deneyimleyerek ve yaşayarak öğrenme fırsatı bulan öğrencilerimiz, kendilerini sakinleştirme ve davranışlarını kontrol etme konusunda önemli adımlar attılar.

Çocukların erken yaşta öz denetim becerisi kazanmaları; duygularını yönetebilmeleri, sağlıklı kararlar alabilmeleri ve sosyal ilişkilerini güçlendirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

Anaokulu dönemi, çocukların kendilerini kontrol etmeyi öğrenmeye başladıkları kritik bir gelişim dönemidir.

Bu dönemde öz denetim becerisi gelişen çocuklar:

- Duyularını daha kolay yönetir
- Tepkilerini kontrol edebilir
- Sabırlı olmayı öğrenir
- Sosyal ortamlarda daha uyumlu davranır
- Problem durumlarında daha sağlıklı çözümler üretir

"Öz Denetim" Becerisinin Kazanımları

Bu çalışmalar çocuklara;

- Duyularını kontrol edebilme
- Kendini sakinleştirme becerisi
- Sabır geliştirme
- Düşünerek hareket etme alışkanlığı
- Sosyal uyum ve iletişim becerileri geliştirme
- Problem çözme becerisi kazandırma gibi önemli katkılar sağlar.

Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerinin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Çocuğunuza duygularını kontrol etmesi için zaman tanıyın ve sabırlı olmaya çalışabilirsiniz
- Birlikte nefes egzersizleri yaparak sakinleşme yöntemlerini pekiştirebilirsiniz
- Öfke ya da heyecan anlarında nasıl davranılması gerektiği üzerine konuşabilirsiniz
- Günlük yaşamda sabırlı ve kontrollü davranışlar sergileyerek model olabilirsiniz
- Hikayeler üzerinden karakterlerin davranışlarını değerlendirerek farkındalık oluşturabilirsiniz.



Öz denetim, çocukların yaşam boyu kullanacakları önemli bir beceridir. Bu becerinin erken yaşta kazanılması, çocukların hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha başarılı ve dengeli bireyler olmalarına katkı sağlar.



ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

Nefes Egzersizleri ve Duruş Teknikleri

Öğrencilerimizin duygularını fark etme, bedenlerini tanıma ve kendilerini sakinleştirebilme becerilerini desteklemek amacıyla bu ay rehberlik dersinde 4 yaş grubu öğrencilerimizle "Nefes Egzersizleri ve Duruş Teknikleri" konu başlığını ele aldık.

- Farklı duruşlarda (oturarak, ayakta, uzanarak) nefes alma teknikleri tanıtıldı.
- Doğru nefes alıp vermenin nasıl olduğu uygulamalı olarak gösterildi.
- Nefes alırken beden duruşunun (dik durma, omuzları rahat bırakma vb.) önemi vurgulandı.
- Nefesin bedenimiz üzerindeki etkileri (rahatlama, sakinleşme) üzerine konuşuldu.
- Hikaye çalışması ile nefes egzersizleri somutlaştırılarak öğrencilerin anlaması kolaylaştırıldı.
- Oyun yoluyla nefes kontrolü ve farkındalık çalışmaları yapıldı.

Eğlenerek ve deneyimleyerek öğrenme fırsatı bulan öğrencilerimiz, farklı duruşlarda nefeslerini nasıl kullanabileceklerini öğrenerek kendilerini sakinleştirme konusunda önemli adımlar attılar.

Çocukların erken yaşta nefes farkındalığı kazanmaları; duygularını düzenleyebilmeleri ve bedenlerini doğru kullanabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

4 yaş dönemi, çocukların hem fiziksel hem de duygusal farkındalıklarının geliştiği önemli bir süreçtir.

Bu dönemde nefes ve duruş farkındalığı gelişen çocuklar:

- Bedenlerini daha bilinçli kullanır
- Duygularını fark etmeye başlar
- Sakinleşme becerilerini geliştirir
- Duruş alışkanlıklarını erken yaşta kazanır

"Nefes Egzersizleri ve Duruş Teknikleri" Becerisinin Kazanımları

Bu çalışmalar çocuklara;

- Nefes kontrolü geliştirme
- Kendini sakinleştirme becerisi
- Duygu farkındalığı kazanma
- Beden ve duruş farkındalığı geliştirme
- Dikkat ve odaklanma becerisi artırma gibi önemli katkılar sağlar.

Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerinin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Çocuğunuzla birlikte farklı pozisyonlarda nefes egzersizleri deneyebilirsiniz
- Otururken ve ayakta dururken doğru duruşu model olarak gösterebilirsiniz
- Gün içinde kısa nefes çalışmaları yaparak alışkanlık kazandırabilirsiniz
- Hikayeler üzerinden nefes alma ve sakinleşme üzerine sohbet edebilirsiniz
- Duygusal yoğunluk yaşadığı anlarda nefes tekniklerini kullanmasını hatırlatabilirsiniz.

Nefes egzersizleri ve doğru duruş alışkanlıkları, çocukların hem fiziksel hem de duygusal gelişimini destekleyen önemli becerilerdir. Erken yaşta kazanılan bu beceriler, çocukların daha sağlıklı ve dengeli bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlar.





ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

Nefes Egzersizleri ve Duygu Farkındalığı

Öğrencilerimizin duygularını fark etme ve kendilerini sakinleştirebilme becerilerini desteklemek amacıyla bu ay rehberlik dersinde 3 yaş grubu öğrencilerimizle "Nefes Egzersizleri ve Duygu Farkındalığı" konu başlığını ele aldık.

- Nefes alıp vermenin vücudumuz için önemi anlatıldı.
- Çiçek koklama oyunu ile derin nefes alma çalışmaları eğlenceli bir şekilde deneyimlendi.
- "Kurbağa Mimo'nun" hikâyesi üzerinden doğru nefes almanın nasıl olduğu öğrenildi.
- Hikayede kurbağa Mimo'nun nasıl nefes aldığı gözlemlenerek öğrenciler tarafından uygulandı.
- Nefes egzersizleri oyunlaştırılarak öğrencilerin aktif katılımı sağlandı.
- Etkinlik sonunda öğrenciler kurbağa Mimo'yu boyayarak süreci pekiştirdiler.

Eğlenerek, deneyimleyerek ve yaşayarak öğrenme fırsatı bulan öğrencilerimiz, nefeslerini fark etme ve basit sakinleşme yöntemlerini öğrenme konusunda ilk adımlarını attılar.

Çocukların erken yaşta nefes farkındalığı kazanmaları; duygularını düzenleyebilmeleri ve kendilerini sakinleştirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

3 yaş dönemi, çocukların bedenlerini ve duygularını keşfetmeye başladıkları önemli bir gelişim dönemidir.

Bu dönemde nefes farkındalığı gelişen çocuklar:

- Bedenlerini daha iyi tanır
- Sakinleşme becerisi kazanmaya başlar
- Duygusal tepkilerini düzenlemeye ilk adımı atar
- Yönergeleri takip etme becerisi gelişir
- Oyun yoluyla öğrenmeye daha açık hale gelir

"Nefes Egzersizleri" Becerisinin Kazanımları

Bu çalışmalar çocuklara;

- Nefes farkındalığı kazanma
- Basit düzeyde kendini sakinleştirme becerisi
- Duygu farkındalığı geliştirme gibi önemli katkılar sağlar.

Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerinin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Çocuğunuzla birlikte "çiçek koklama" oyunu oynayarak nefes egzersizi yapabilirsiniz
- Nefes alıp verirken onu model olarak yönlendirebilirsiniz
- Hikayeler üzerinden nefes alma ve sakinleşme üzerine sohbet edebilirsiniz
- Duygusal yoğunluk yaşadığı anlarda nefes almasını hatırlatabilirsiniz



Nefes egzersizleri, çocukların kendilerini tanımaları ve duygularını düzenlemeleri için güçlü bir araçtır. Erken yaşta kazanılan bu beceri, ilerleyen dönemlerde daha sağlıklı duygusal gelişimin temelini oluşturur.



İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

Nisan ayı boyunca rehberlik derslerimiz planlanan içerik doğrultusunda düzenli olarak gerçekleştirilmiştir. Bu ayın çalışmaları kapsamında öğrencilerimizle "problem çözme becerileri" ve "iyi bir dinleyici olma" konularına odaklanılmıştır.

Rehberlik derslerimizde, öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları küçük ya da büyük problemleri fark edebilmeleri, bu durumlar karşısında hemen tepki vermek yerine durup düşünmeleri ve farklı çözüm yolları üretebilmeleri desteklenmiştir. Problem çözme sürecinde; problemi tanımlama, olası çözüm yollarını düşünme, sonuçlarını değerlendirme ve en uygun seçeneği belirleme adımları üzerinde durulmuştur. Bu süreçte öğrencilerin hata yapmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu fark etmeleri ve denemeye açık olmaları teşvik edilmiştir.

İyi bir dinleyici olma becerisi kapsamında ise, öğrencilerle "duymak" ile "dinlemek" arasındaki fark ele alınmıştır. Karşısındaki kişiye dikkatini yöneltmek, sözünü kesmeden dinlemek, beden diliyle dinlediğini göstermek ve duyduklarını anlamaya çalışmak gibi temel dinleme becerileri uygulamalarla desteklenmiştir. Ayrıca iletişimde anlaşılmanın ve sağlıklı ilişkiler kurmanın önemli bir parçasının etkili dinleme olduğu vurgulanmıştır.

Evde neler yapabilirsiniz?

- Günlük yaşamda karşılaşılan küçük problemler karşısında çocuğunuza hemen çözüm sunmak yerine "Sence bu durumda neler yapılabilir?" gibi sorularla düşünmesini destekleyebilirsiniz.
- Birlikte alternatif çözüm yolları üretip her birinin olası sonuçları üzerine kısa sohbetler yapabilirsiniz.
- Çocuğunuz sizinle konuşurken göz teması kurarak, sözünü kesmeden ve dikkatinizi vererek dinleyerek iyi bir model olabilirsiniz.
- Gün içinde kısa "dinleme oyunları" oynayabilirsiniz (örneğin bir hikâyeyi dinleyip sonrasında birlikte üzerine konuşmak gibi).
- Aile içinde herkesin sırayla konuştuğu ve diğerlerinin dikkatle dinlediği küçük paylaşım anları oluşturabilirsiniz. Bu süreçte ev ortamında sağlanan destek, öğrencilerin okulda kazandıkları becerilerin günlük yaşama aktarılmasına önemli katkı sağlamaktadır.





İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Veli Atölye Çalışması

"Gerçek İletişimin Anahtarı: Dinle, Varsayma" başlıklı atölye çalışmamız, Ekolojik Ev'de gerçekleştirilmiştir.

Atölye süresince velilerimizle birlikte, iletişimin temel yapı taşlarından biri olan dinleme becerileri ele alınmış; günlük hayatta sıklıkla farkında olmadan yaptığımız varsayımların iletişim üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Velilerimizin hem kendileriyle hem de çocuklarıyla kurdukları iletişimi daha farkındalıklı ve açık bir hale getirmeleri amaçlanmıştır.



Nezaket Elçileri

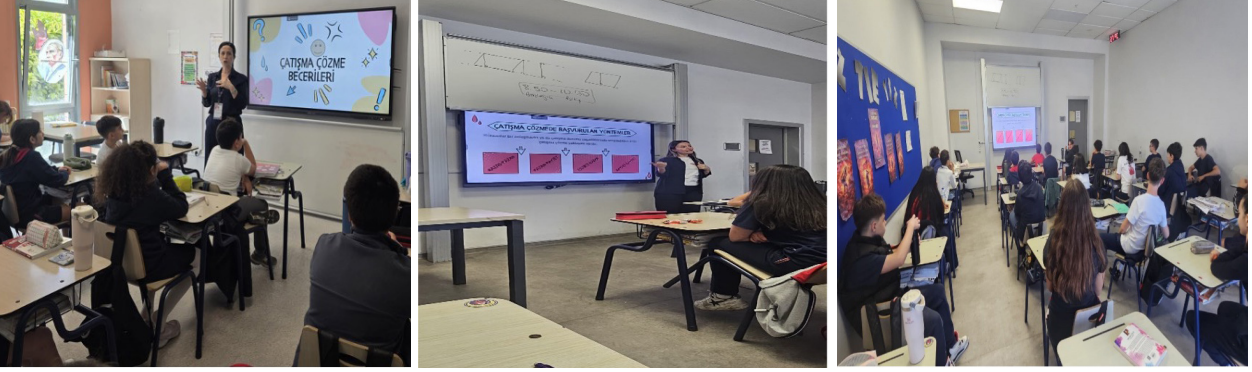
Okulumuzda nezaketi yaygınlaştırmak ve görünür kılmak amacıyla her hafta düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz "Nezaket Elçisi" uygulaması devam etmektedir. Öğrencilerimiz, hafta boyunca arkadaşlarında gözlemledikleri nezaketli davranışları yazarak "Nezaket Kutusu"na atmaktadır. Bu paylaşımlar doğrultusunda, öğrencilerin oylarıyla haftanın "Nezaket Elçisi" belirlenmekte ve ilan edilmektedir.

Bu uygulama ile öğrencilerin birbirlerinin olumlu davranışlarını fark etmeleri, takdir etmeleri ve nezaket, şefkat, merhamet gibi değerleri günlük yaşamlarında daha aktif şekilde sergilemeleri hedeflenmektedir. Aynı zamanda akranlar arası nezaketin artırılması ve olumlu okul ikliminin güçlendirilmesi amaçlanmaktadır.





ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI



Çatışma Çözme Becerileri (5., 6. ve 7. Sınıflar)

5, 6 ve 7. sınıf öğrencilerimize yönelik bu ay yaptığımız rehberlik dersinde "Çatışma çözme becerileri" konusu ele alındı. Çatışmanın yaşamın doğal bir parçası olduğu, önemli olanın çatışmayı nasıl yönettiğimiz olduğu vurgulandı. Öğrencilerimiz; duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etme, karşısındakini dinleme, empati kurma ve farklı bakış açılarına saygı gösterme konularında farkındalık kazandılar.

Ders kapsamında, çatışma çözme yaklaşımlarını daha iyi anlamaları için "hayvan metaforları" kullanıldı. Baykuş yöntemi (kazan-kazan), her iki tarafın da ihtiyaçlarının gözetildiği, iş birliğine dayalı en sağlıklı çözüm yolu olarak ele alındı. Köpek balığı yöntemi (kazan-kaybet), kişinin kendi isteklerini ön planda tutarak karşı tarafı göz ardı etmesini; Ayı yöntemi (kaybet-kazan), ilişkileri korumak adına kendi ihtiyaçlarından vazgeçmeyi; Tilki yöntemi ise (uzlaşma) her iki tarafın da kısmen ödün verdiği bir orta yol bulmayı ifade etmektedir. Ayrıca öğrencilerimizle çatışma durumlarında ortaya çıkabilecek dört temel sonuç üzerinde duruldu: Kazan-kazan, kazan-kaybet, kaybet-kazan ve kaybet-kaybet. Bu sonuçların ilişkiler üzerindeki etkileri örneklerle tartışıldı.

Amacımız, öğrencilerimizin hem okul ortamında hem de sosyal yaşamlarında sağlıklı ilişkiler kurabilen, kendini doğru ifade edebilen ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşabilen bireyler olarak gelişimlerini desteklemektir. Bu süreçte aile desteği büyük önem taşımaktadır. Ev ortamında kazanılan beceriler, okulda öğrenilenlerle birleştiğinde daha kalıcı hale gelmektedir.

Öneriler:

- Çocuğunuz bir sorun yaşadığında hemen çözüm sunmak yerine onu dinleyin ve duygularını ifade etmesine fırsat verin.
- Ev içinde yaşanan küçük anlaşmazlıklarda "kazan-kazan" çözüm bulmaya birlikte odaklanın.
- "Sen hep böylesin" gibi genelleyici ifadeler yerine, "Ben böyle olduğunda üzülüyorum" gibi ben dili kullanmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzu empati kurmaya teşvik edin: "Sence arkadaşın bu durumda ne hissetmiş olabilir?" gibi sorular yöneltin.
- Farklı durumlarda hangi yöntemin (baykuş, köpek balığı, tilki, ayı) kullanıldığını birlikte değerlendirerek farkındalık kazandırın.
- Öfke anlarında mola vermenin ve sakinleştikten sonra konuşmanın önemini hatırlatın.

Bu süreçte göstereceğiniz destek, çocuklarımızın sağlıklı iletişim becerileri geliştirmesine önemli katkı sağlayacaktır.



ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Veli Atölyesi: (5., 6., 7. ve 8. Sınıflar)

TED Özel Atakent Ortaokulu Rehberlik Birimi olarak, öğrencilerimizin yalnızca akademik değil, sosyal ve duygusal gelişimlerini de her zaman önceliğimiz olarak görüyoruz. Bu doğrultuda yıl boyunca öğrencilerimizin sosyal ve duygusal becerilerini güçlendirmek amacıyla; akran nezaketi, sağlıklı ilişkiler kurma, empati, etkili iletişim, çatışma çözme ve "hayır" diyebilme gibi temel konularda kapsamlı çalışmalar yürüttük. Bu çalışmalarımızı bir adım ileri taşıyarak, şimdi de günümüzün en önemli konularından birine odaklanıyoruz: "Akran İlişkileri" Çocuklarımız büyürken kabul görme ihtiyacıyla kendi değerlerinden uzaklaşmalarına neden olabilen akran baskısı ve sosyal medya, çevrimiçi oyunlar gibi dijital platformların barındırdığı riskler, onların karar ve davranışlarını derinden etkileyebilmektedir. Bu "görünmez tehlikeleri" anlamak ve onlara doğru rehberlik edebilmek, hepimizin ortak sorumluluğudur.

Bu kapsamda velilerimizle çocuklarımızın karşılaşabileceği bu durumları daha yakından tanımak ve onlara nasıl destek olabileceğimizi konuşmak üzere "Akran İlişkilerinde Hayır Diyebilme Becerisi" başlıklı veli atölyemizi gerçekleştirdik.





ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI



Sabah Rutini (5., 6., 7. ve 8. Sınıflar)

Ortaokul döneminde öğrencilerin sosyal becerileri hızla gelişirken, akran ilişkilerinde karşılaştıkları durumlarla başa çıkabilmeleri büyük önem taşır. Okulumuzda sabah rutinine dahil edilen kısa etkinliklerle; akran nezaketi, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurma, gerektiğinde saygılı bir şekilde "hayır" diyebilme ve çatışmaları yapıcı yollarla çözme becerileri özellikle vurgulanmaktadır. Bu çalışmalar, rehberlik derslerinde ele alınan kazanımların günlük yaşama aktarılmasını desteklerken; öğrencilerin empati kurmalarına, duygularını uygun biçimde ifade etmelerine ve ilişkilerinde daha bilinçli seçimler yapmalarına katkı sağlar.

Velilerimizin bu süreçte katkısı oldukça değerlidir. Ev ortamında çocuklarınızla gün içinde yaşadıkları sosyal durumlar hakkında sohbet etmeniz, onların duygu ve düşüncelerini yargılamadan dinlemeniz ve birlikte çözüm yolları üretmeniz bu becerilerin kalıcı hale gelmesini destekler. Özellikle arkadaşlık ilişkilerinde karşılaştıkları durumları konuşmak, nazik iletişimin önemini hatırlatmak ve gerektiğinde sınır koyarak "hayır" diyebilmenin doğal ve sağlıklı bir davranış olduğunu vurgulamak çocukların kendilerini koruyabilmelerine yardımcı olur. Okul ve aile iş birliğiyle çocuklarımızın kendini ifade edebilen, sınırlarına ve başkalarının sınırlarına saygı duyan, güçlü sosyal becerilere sahip bireyler olarak yetişeceğine inanıyoruz.



LİSE PDR ÇALIŞMALARI

Hazırlık ve 9. Sınıf Rehberlik Dersleri: Öfke ve Öfke Kontrolü

Öğrencilerin öfke duygusunu tanımaları, anlamlandırmaları ve sağlıklı biçimde ifade edebilmeleri amaçlanmıştır. Öfke, bu yaş grubunda sık görülen ve doğru yönetilmediğinde hem bireyin kendisine hem de çevresine zarar verebilen bir duygu haline gelebilir.

Bu konunun öğrencilere aktarılmasındaki önemli amaçlardan biri, öfkenin "kötü" bir duygu olmadığını, aksine her insanın yaşadığı doğal bir tepki olduğunu öğretmektir. Öğrenciler, öfkenin altında yatan nedenleri fark ettikçe, duygularını daha bilinçli değerlendirebilirler. Bu farkındalık, onların ani tepkiler vermek yerine düşünerek hareket etmelerine yardımcı olur.

Bu kapsamda; nefes egzersizleri, dikkatini başka yöne yönlendirme, duygularını sözel olarak ifade etme ve problem çözme becerileri gibi uygulamalar yapılmaktadır.

Veliler olarak sizler de bu süreçte; çocuğunuzun öfkesini bastırmaya çalışmak yerine onu anlamaya odaklanmanız önemlidir. "Neden bu kadar sinirlendin?" demek yerine "Seni bu kadar kızdıran ne oldu?" gibi daha açık ve yargılamayan sorular sormak, kendini ifade etmesini kolaylaştırır. Anlaşıldığını hissettiğinde, öfkesini daha sakin bir şekilde paylaşabilir. Çocuğunuz çok öfkeliyken uzun nasihatler vermek yerine, önce sakinleşmesini beklemek, ardından olay üzerine konuşmak daha sağlıklı sonuçlar verebilir.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI

10. Sınıf Rehberlik Dersleri:

Öfke Duygusunu Anlama ve Sağlıklı İfade Etme

10 Sınıf öğrencilerimizle öfke duygusunu tanıma, bedenimizdeki izleri anlama ve sağlıklı başa çıkma yolları üzerine sınıf rehberliği çalışması gerçekleştirildi. Öfkeyi 'kötü' veya 'yasak' bir duygu olarak görmelerini engellemek, öfkenin doğal ve sağlıklı bir duygu olduğunu anlamalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır. Öğrencilerimizin interaktif bir şekilde katıldığı derslerde öfke duygusunun farklı yönleri ele alınmıştır.

Öfkeyi Tanıma: Öğrencilerle öfke duygusunun tanımı ve kişisel tetikleyicileri üzerine tartışmalar yapılmıştır. Herkesin öfke eşliğinin ve neyin kendilerini öfkeli hale getirdiğinin farklı olabileceği vurgulanmıştır.

"Öğrencilerle birlikte 'Öfke nedir? Beni neler öfkeli hale getirir?' sorularına yanıt aradık. Herkesin öfke eşliğinin ve tetikleyicilerinin farklı olabileceğini keşfettik."

Bu adım, bireysel farklılıkların ve öfkenin subjektif doğasının anlaşılmasına yardımcı olmuştur.

Bedenimizdeki İzleri: Öfke anında bedende meydana gelen fizyolojik değişiklikler (kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerginliği vb.) üzerinde durulmuştur. Bu belirtilerin farkında olmak, öfkenin erken aşamalarında tanınmasına ve dolayısıyla daha etkili yönetilmesine olanak tanır.

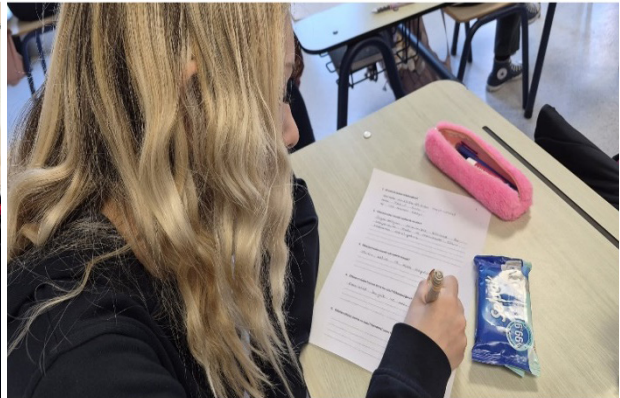
"Öfke anında vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri (kalp atışının hızlanması, terleme, kasların gerilmesi vb.) konuştuk. Bu sayede duygularını daha erken fark etmeleri için ipuçları belirledik."

Sağlıklı Başa Çıkma Yolları: Öfke anında uygulanabilecek sağlıklı stratejiler ve pratik teknikler öğretilmiştir. Bu teknikler, öğrencilere duygusal regülasyon becerileri kazandırmayı hedeflemektedir.

"Öfke anında kullanılacak 'sağlıklı molalar' üzerinde durduk. Nefes egzersizleri, ortamdaki kısa bir süreliğine uzaklaşma, düşünceleri yeniden yapılandırma gibi pratik ve hemen uygulanabilir teknikler üzerine alıştırmalar yaptık."

Öğrencilere adeta bir "araç kutusu" sunularak, farklı durumlarda kullanabilecekleri çeşitli başa çıkma yöntemleri tanıtılmıştır.

Velilerimizin de evde bu konuyu çocuklarıyla açık diyaloglar kurarak ele almaları, öğrencilerin derste öğrendikleri bilgileri pekiştirmesi ve içselleştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Duygusal yönetim becerilerinin gelişimi, okul ve aile iş birliği ile daha güçlü bir şekilde desteklenebilir.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI

11. Sınıf Rehberlik Dersleri: Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri

Üniversite sınavına hazırlık sürecinin önemli bir basamağı olan 11. sınıfta, öğrencilerimizin kaygı düzeyini yönetme becerisi kazanmaları büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda, 11. sınıf öğrencilerimize "Sınav Kaygısı" envanteri uygulandı ve "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri" üzerine bir sınıf rehberliği çalışması gerçekleştirildi.

Yaptığımız bu çalışmada;

- **Kaygıyı Tanıma:** Sınav kaygısının ne olduğunu, normal düzeydeki "motive edici" kaygı ile başarıyı olumsuz etkileyen "yüksek kaygı" arasındaki farkları konuştuk.
- **Kaygı Belirtileri:** Kaygının zihinsel (olumsuz düşünceler), duygusal (panik, endişe) ve fiziksel (kalp çarpıntısı, terleme) belirtilerini nasıl fark edeceklerini öğrendiler.
- **Baş Etme Stratejileri:** Kaygıyla başa çıkmada kullanabilecekleri pratik ve etkili yöntemler üzerine odaklandık. Özellikle doğru nefes ve gevşeme egzersizleri, olumsuz düşünceleri gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirme ve etkili zaman yönetimi gibi somut teknikler üzerinde durduk.



Sizler Bu Süreçte Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Öğrencilerimizin okulda öğrendiği bu becerileri evde sizin desteğinizle pekiştirmesi, sürecin en önemli parçasıdır.

- **Gözlemleyin ve Konuşun:** Çocuğunuzun kaygı belirtilerini gözlemleyerek onunla baskı kurmadan, "Bu süreçte neler hissediyorsun?" gibi sorularla sohbet ortamı yaratabilirsiniz.
- **Kıyaslamadan Kaçının:** Onu başka öğrencilerle veya kendi geçmişinizle kıyaslamak yerine, kendi potansiyeline ve çabasına odaklanmasını teşvik edin.
- **Sınavı Değil, Çabayı Övün:** Sonuç ne olursa olsun, gösterdiği gayretin ve emeğın değerli olduğunu ona hissettirin.
- **Destekleyici Bir Ortam Sağlayın:** Evde düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve dinlenmeye ayıracağı zamanlar konusunda onu destekleyebilirsiniz.

Unutmayalım ki, okul ve aile iş birliğiyle aşılamayacak hiçbir zorluk yoktur. Öğrencilerimizin bu önemli yolculuğında onlara en doğru şekilde eşlik etmek için her zaman yanınızdayız.



LİSE PDR ÇALIŞMALARI

10. Sınıf Öğrencileri İle Yapılan Toplum Hizmet Çalışmaları: Değer Yaratma ve Karakter Gelişimi Atölyesi

Okulumuzda gerçekleştirdiğimiz toplum hizmeti çalışmaları, öğrencilerimizin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekleyen temel bir eğitim felsefesine dayanır. Bu projeler, gençlerimizin empati, sorumluluk, liderlik ve paylaşma gibi evrensel değerleri yaparak ve yaşayarak öğrenmeleri için tasarlanmış eşsiz fırsatlardır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimizin öncülüğünde 10. sınıf öğrencilerimizin, Alaattin Keykubat İlkokulu öğrencileriyle bulunduğu Kardeşlik Şenliği'nde ilkokul öğrencileriyle bir araya gelen öğrencilerimiz, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutladılar; yüz boyama, sandalye kapmaca gibi çeşitli oyunlar oynayarak ziyaret ettikleri okulun öğrencileri için hazırladıkları hediyeleri onlarla paylaştılar.

"Kardeşlik Şenliği" ve Benzeri Projelerin Amacı Nedir?

- Empati ve Farkındalık Geliştirme: Öğrencilerimiz, farklı sosyal çevrelerden ve yaş gruplarından bireylerle bir araya gelerek onların dünyalarını anlama, ihtiyaçlarını fark etme ve empati kurma becerisi kazanır. Bu deneyim, onların daha duyarlı ve anlayışlı bireyler olmalarına zemin hazırlar.
- Sorumluluk Bilincini Pekiştirme: Bir proje kapsamında görev almak, bir grubun parçası olarak hareket etmek ve kendilerinden küçüklere rol model olmak, öğrencilerimizin sorumluluk alma ve aldıkları sorumluluğu başarıyla yerine getirme bilincini güçlendirir.
- Liderlik ve İletişim Becerilerini Güçlendirme: Yüz boyama, sandalye kapmaca gibi etkinlikleri organize etmek ve yönetmek, öğrencilerimizin planlama, iletişim kurma, grup yönetimi ve problem çözme gibi liderlik becerilerini geliştirmeleri için güvenli bir alan yaratır.
- Paylaşmanın ve Yardımlaşmanın Değerini Kavrama: Kendi hazırladıkları hediyeleri paylaşmak ve zamanlarını, enerjilerini başka çocukların mutluluğu için harcamak, öğrencilerimize vermenin ve paylaşmanın getirdiği manevi tatmini yaşatır. Bu, materyalizmin ötesinde, insani bağların ve dayanışmanın önemini somut bir şekilde öğretir.
- Akademik Öğrenmeyi Hayatla Bütünleştirme: Toplum hizmeti projeleri, derslerde öğrenilen teorik bilgilerin ve sosyal becerilerin gerçek hayatta nasıl bir karşılığı olduğunu gösterir. Bu sayede öğrenme, sadece sınıf duvarları arasında kalan bir aktivite olmaktan çıkar, yaşayan ve anlamlı bir sürece dönüşür.





LİSE PDR ÇALIŞMALARI

"Dijital Dünyada Çocuğun Korunması" Semineri

Okulumuzda, öğrencilerimizin dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskler konusunda bilinçlenmelerini sağlamak amacıyla düzenlenen "Dijital Dünyada Çocuğun Korunması" başlıklı seminer, 17 Nisan Cuma günü konferans salonunda gerçekleştirildi.

Seminere, Kadir Has Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Kemal Atasoy konuşmacı olarak katıldı. Atasoy, dijital ortamda çocukların karşılaşabileceği tehditler, hukuki sorumluluklar ve güvenli internet kullanımı konularında önemli bilgiler paylaştı.

Seminerde özellikle; sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden oluşabilecek riskler, kişisel verilerin korunması, siber zorbalık ve çevrimiçi ortamlarda dikkat edilmesi gereken temel güvenlik kuralları üzerinde duruldu. Öğrencilerin dijital platformlarda daha bilinçli ve sorumlu hareket etmelerinin önemi vurgulandı.

Öğrencilerimizin ilgiyle takip ettiği seminer, soru-cevap bölümüyle interaktif bir şekilde tamamlandı. Katılımcılar, merak ettikleri konuları doğrudan uzmana sorma fırsatı buldu.

Okulumuz, öğrencilerimizin akademik gelişimlerinin yanı sıra dijital güvenlik ve bilinçli teknoloji kullanımı konularında da farkındalıklarını artırmaya yönelik çalışmalarına devam edecektir.

TED Atakent Koleji
Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Birimi

Sosyal Medyada Çocuğun Korunması!

Dijital dünyada çocukların güvenliği, hakları ve sınırları üzerine önemli bir buluşma...

Kadir Has Üniversitesi Hukuk Fakültesi
Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi
Kemal Atasoy, TED Atakent Koleji öğrencileriyle bir araya geliyor.

17 Nisan 2026 Cuma
Yer: Konferans Salonu
Saat: 11.50 - 12.30

Dr. Öğr. Üyesi
KEMAL ATASOY
Kadir Has Üniversitesi Hukuk Fakültesi
Dekan Yardımcısı





LİSE PDR ÇALIŞMALARI



Çevrimiçi "Bilişim Güvenliği" Semineri

PDR Birimimiz tarafından lise öğrencilerimize yönelik olarak İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Yönetim Bilişim Sistemleri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Zeki Özen'in değerli katkılarıyla "Bilişim Güvenliği" konulu bir çevrimiçi bir seminer gerçekleştirildi.

Seminerde öğrencilerimiz;

- Kişisel verilerin korunması
- Güvenli internet kullanımı
- Siber zorbalık ve dijital riskler
- Güçlü şifre oluşturma ve hesap güvenliği

gibi günümüzün en kritik konularında farkındalık kazandılar.

Gençlerimizin dijital dünyada bilinçli, güvenli ve sorumlu bireyler olarak var olabilmeleri için bu tür çalışmalarımıza devam edeceğiz.

Katkılarından dolayı Doç. Dr. Zeki Özen'e teşekkür ederiz.



TED ATAKENT KOLEJİ

   /tedatakent