

MAYIS 2026

TED ATAKENT KOLEJİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK BİRİMİ



**TED ATAKENT KOLEJİ**

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR



## **Değerli Velilerimiz,**

Öğrencilerimizin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmalarla Mayıs ayında da onların yanında olmaya devam ettik.

Bu sayımızda; farklı yaş gruplarındaki öğrencilerimizle yürüttüğümüz rehberlik dersleri, seminerler, geçiş süreci çalışmaları, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, dijital farkındalık, farklılıklara saygı ve sınav süreçlerine yönelik destek çalışmalarımıza yer verdik. Her öğrencinin gelişim yolculuğunun kendine özgü olduğuna inanıyor; onları yalnızca akademik başarılarıyla değil, duygusal dayanıklılıkları, sosyal becerileri ve yaşam farkındalıklarıyla birlikte ele almaya önem veriyoruz.

Ev ve okul arasındaki güçlü iş birliğinin çocukların gelişimindeki en önemli desteklerden biri olduğunu biliyor; bu süreçte katkı sunan tüm veli ve öğretmenlerimize teşekkür ediyoruz. Hep birlikte, çocuklarımızın kendilerini güvende hissederek gelişebilecekleri bir öğrenme ortamı oluşturmaya devam edeceğiz.

Saygılarımızla,  
**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**



# ANAOKULU PDR ÇALIŞMALARI

## Farklılıklara Saygı

Anaokulu grubu öğrencilerimizin bireysel farklılıkları fark etmeleri, farklılıklara karşı saygılı tutum geliştirmeleri ve sosyal uyum becerilerini desteklemek amacıyla bu ay rehberlik dersinde "Farklılıklara Saygı" konu başlığı ele alınmıştır.

### Etkinliklerimiz süresince öğrencilerimiz;

- Her bireyin farklı özelliklere sahip olabileceği üzerine sohbet edildi.
- İnsanların fiziksel özellikleri, ilgi alanları, düşünceleri ve duygularının birbirinden farklı olmasının doğal olduğu konusunda farkındalık kazanıldı.
- Boyama etkinlikleri, drama çalışmaları ve hikaye aracılığıyla empati kurma becerilerini geliştirildi.
- Hikayelerde yer alan karakterlerin davranışları değerlendirilerek saygı, hoşgörü ve kabul etme kavramları üzerinde duruldu.
- Grup etkinlikleri sayesinde paylaşma, iş birliği yapma ve arkadaşlarının düşüncelerine saygı gösterme becerileri desteklendi.

Öğrencilerimiz eğlenerek ve deneyimleyerek öğrenme fırsatı bulurken; farklılıklara saygı duymanın sosyal yaşamın önemli bir parçası olduğunu keşfettiler.

### Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

Okul öncesi dönem, çocukların sosyal ilişkiler kurmayı ve toplumsal kuralları öğrenmeye başladıkları önemli bir gelişim sürecidir.

Bu dönemde farklılıklara saygı becerisi gelişen çocuklar:

- Empati kurmayı öğrenir.
  - Arkadaş ilişkilerinde daha uyumlu davranır.
  - Hoşgörülü olmayı geliştirir.
  - Kendilerini ve başkalarını kabul etmeyi öğrenir.
  - Sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurabilir.
- "Farklılıklara Saygı" Becerisinin Kazanımları

Bu çalışmalar çocuklara;

- Empati geliştirme
- Hoşgörülü davranma
- Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirme
- İş birliği yapabilme
- Kendini ve başkalarını kabul etme
- Sağlıklı iletişim kurabilme gibi önemli kazanımlar sağlamaktadır.



### Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerilerin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat taniyabilirsiniz.
- Farklılıklara saygılı davranışlar sergileyerek çocuğunuzun model olabilirsiniz.
- Hikaye kitapları üzerinden karakterlerin davranışları hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Paylaşma, yardımlaşma ve iş birliği gerektiren oyunlar oynayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının farklı özelliklerini kabul etmesi konusunda destekleyebilirsiniz.

Çocuklarımızın sevgi, saygı ve hoşgörü ortamında büyümeleri; sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.





# İLKOKUL PDR ÇALIŞMALARI



## Rehberlik Derslerimiz: Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

Mayıs ayı rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle sağlıklı yaşam alışkanlıkları üzerine çalışmalar gerçekleştirdik. Öğrencilerimizle sağlıklı yaşamı yalnızca "hasta olmamak" veya beslenme üzerinden değil, kendine özen gösterme, bedenin ihtiyaçlarını fark etme ve günlük yaşamda sorumluluk geliştirme becerileri çerçevesinde ele aldık.

İlkokul yılları, çocukların kendi bedenlerini tanımayı, ihtiyaçlarını fark etmeyi ve günlük yaşamlarına ilişkin sorumluluk geliştirmeyi öğrendikleri önemli bir dönemdir. Bu süreçte kazanılan alışkanlıklar yalnızca bugünkü sağlıklarını değil, ilerleyen yıllardaki yaşam tercihlerini de etkileyebilmektedir.

Derslerimizde öğrencilerimizle birlikte; dengeli beslenme, kişisel hijyen, fiziksel hareket, uyku düzeni ve hastalıklardan korunma yolları üzerine yaş düzeylerine uygun paylaşımlar yaptık. Sağlıklı seçimler yapmanın neden önemli olduğu ve öz bakımın günlük yaşamın doğal bir parçası olduğu üzerine konuştuk.

### Öğrencilerimizle yaptığımız çalışmalarda özellikle şu mesajları güçlendirmeyi hedefledik:

- Sağlıklı olmak yalnızca hastalanmamak değil, bedenimize iyi bakabilmektir.
- Uyku, beslenme ve hareket; öğrenme, dikkat ve duygusal dengeyle yakından ilişkilidir.
- Temizlik alışkanlıkları yalnızca bireysel değil, toplumsal sorumluluğun da bir parçasıdır.
- Bedenimizin ihtiyaçlarını fark etmek, öz bakım becerilerinin temelini oluşturur.
- Sağlıklı alışkanlıklar düzenli tekrarlarla gelişir.

Bu gelişim alanlarının çocuklarda kalıcı hale gelmesinde aile ortamı önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar çoğu zaman anlatılanı değil, günlük yaşam içinde gözlemledikleri davranışları içselleştirirler. Bu nedenle sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ev ortamında da tutarlı şekilde desteklenmesi oldukça değerlidir.

### Evde bu süreci desteklemek için:

Rutinler oluşturabilirsiniz:

Düzenli uyku, yemek ve ekran kullanımı rutinleri çocukların kendilerini daha güvende ve dengede hissetmelerine destek olur.

### Sorumluluk vermeyi destekleyebilirsiniz:

El yıkama, diş fırçalama, kişisel eşyalarını düzenleme gibi beceriler çocuğun gelişimsel bağımsızlığını destekler.

### Hareket için fırsatlar yaratabilirsiniz:

Açık havada oyun, yürüyüş ya da fiziksel aktivite yalnızca beden sağlığı için değil, duygu düzenleme açısından da destekleyicidir.



# ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

## Rehberlik Dersimiz:

### Yeni Ben'i Keşfediyorum/Büyüyorum Değişiyorum (5. Sınıflar)

10–12 yaş dönemi, çocukların bilişsel, fiziksel ve duygusal olarak hızlı değişim yaşadığı bir geçiş dönemidir. Akran ilişkilerinin önem kazandığı, arkadaş grubuna ait olma isteğinin arttığı, eleştirilere karşı daha hassas oldukları, duygu dalgalanmaları yaşamaya başladıkları, bağımsız hareket etme isteğinin arttığı ve empati becerilerinin gelişmeye başladığı bir dönemdir. Bilişsel anlamda mantıksal düşünme becerileri gelişmeye başlar, sebep-sonuç ilişkilerini daha iyi kurarlar, soyut kavramları yavaş yavaş anlamaya başlarlar ve problem çözme becerileri artar.

Çocuklar bu yaş aralığında başarılı oldukları alanları fark etmeye başlar ve yeni hobiler edinebilirler. Taktir edilmek motivasyonlarını artırır. Duygusal anlamda özgüven iniş çıkışları yaşayabilirler, beden değişimlerine karşı hassasiyetleri artabilir ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamaya başlarlar.

10–12 yaş döneminde çocuklar ergenliğe geçiş sürecine girdikleri için ebeveyn desteği çok önemlidir. Çocuğu yargılamadan dinlemek, duygularını küçümsememek, karşılaştırma yapmamak, başarıdan ziyade çabasını taktir etmek, birlikte alınan kararlarda tutarlı olmak, hata yapmasına ve problem çözmesine fırsat vermek, ani duygu değişimlerinin gelişimin bir parçası olduğunu kabul ederek anlayışla yaklaşmak, aile içinde güvenli ve sakin bir iletişim ortamı oluşturmak çocuğun kendini güvende hissederek ebeveynleriyle açık iletişim kurmasını desteklemektedir. Bu dönemde amaç çocuğun hiç sorun yaşamaması değil; çatışma çözme, sınır koyma, empati kurma ve ilişkileri sürdürbilme becerilerini yavaş yavaş öğrenmesini sağlamaktır





# ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

## Hak ve Sorumluluklarımız (6. Sınıflar)

Mayıs ayı rehberlik çalışmaları kapsamında 6. sınıf öğrencilerimizle "Hak ve Sorumluluklarımız" konusunu ele aldık. Gerçekleştirilen etkinliklerde öğrencilerimizin; evde, okulda ve toplum içinde sahip oldukları hakları fark etmeleri, aynı zamanda bu haklara eşlik eden sorumlulukların önemini kavramalarını hedefledik. Ders sürecinde özellikle okul yaşamı üzerinde durularak öğrenme ve öğretme hakkı, güvenli bir okul ortamını koruma, okul araç-gereçlerine özen gösterme ve psikolojik sağlığı destekleme gibi temel konulara değindik.

Öğrencilerimizle yapılan paylaşımlarda; okul kurallarına uyma, arkadaşlarına ve öğretmenlerine saygılı davranma, ortak kullanım alanlarını koruma ve güvenli bir öğrenme ortamına katkı sağlama gibi sorumlulukların bireysel ve toplumsal yaşam açısından taşıdığı önem vurgulandı.

Çocuklarımızın hak ve sorumluluk bilincinin gelişmesinde aile desteği büyük önem taşımaktadır. Ev ortamında çocuklarınızla hak, sorumluluk, saygı ve empati üzerine sohbet etmeniz; onlara yaşlarına uygun görev ve sorumluluklar vermeniz bu kazanımların kalıcı hale gelmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca çocuklarımızın başkalarının haklarına saygı göstermeleri, ortak yaşam alanlarını korumaları ve sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda sizlerin olumlu tutum ve davranışları onlar için önemli bir model olacaktır.





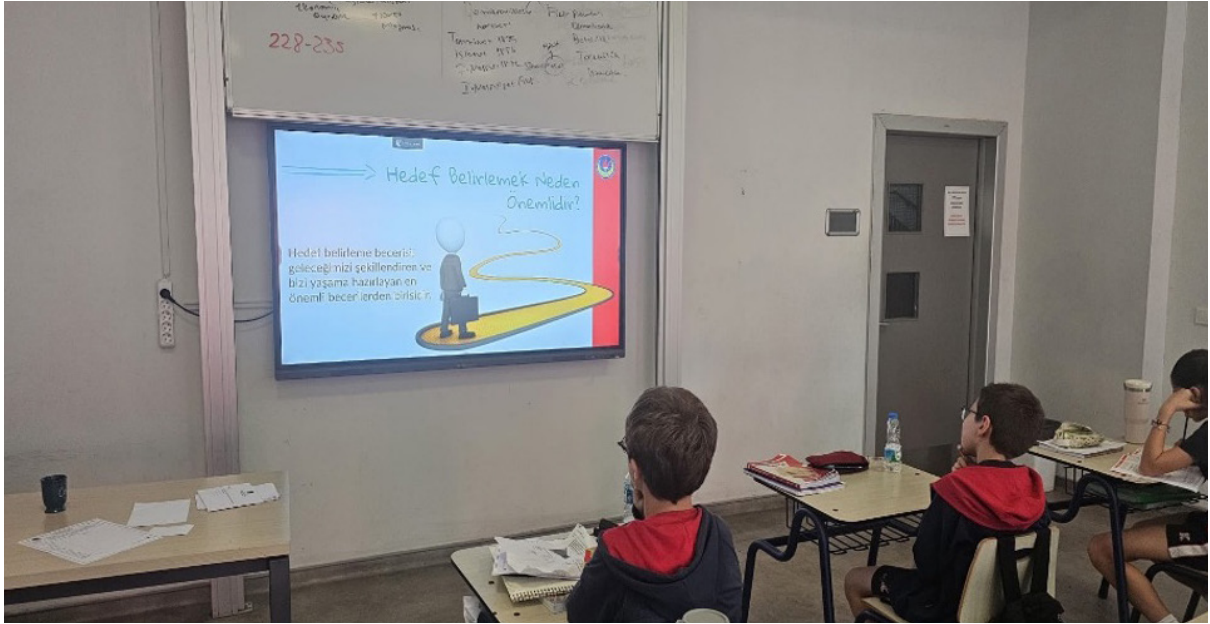
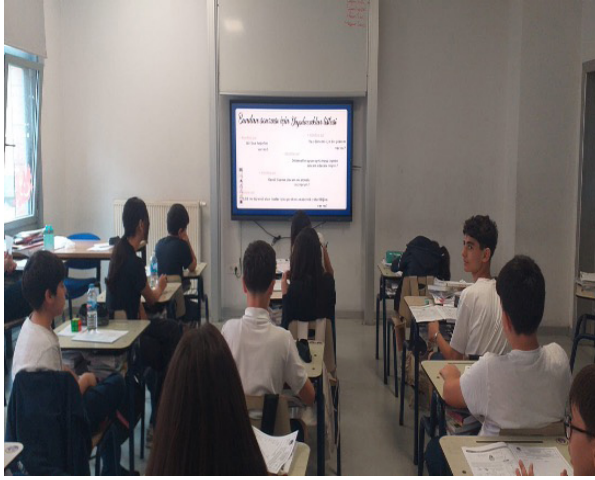
# ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI

## 7. Sınıftan 8. Sınıfa Geçiş (7. Sınıflar)

7. Sınıf öğrencilerimizle 8. Sınıfa başlamadan önce LGS hazırlık sürecini sağlıklı yürütebilmeleri için neler yapabileceklerini anlattığımız "Rota Oluşturuldu." isimli derslerimizi gerçekleştirdik.

### Bu derslerde;

- Hedef belirlemenin önemi,
- Hedef belirlerken nelere dikkat edileceği,
- Rutin oluşturmanın önemi,
- Duygu durumlarında oluşabilecek değişimler konularına değinerek öğrencilerimizin sorularını yanıtladık.





# ORTAOKUL PDR ÇALIŞMALARI



## 7. Sınıfa Geçiş Toplantısı (6.Sınıflar)

6. sınıftan 7. sınıfa geçiş sürecinde öğrencilerimizin akademik ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla konferans salonumuzda "6'dan 7'e Geçiş" konulu bilgilendirme sunumu gerçekleştirilmiştir. Toplantıda okul yöneticilerimiz tarafından 7. sınıfın eğitim süreci, ders işleyişleri, sınav sistemi, ders programları ve hafta sonu kursları hakkında öğrencilerimize kapsamlı bilgiler verilmiştir. Öğrencilerimizin yeni döneme bilinçli, planlı ve motive bir şekilde başlamaları hedeflenmiştir.

Sunumun rehberlik bölümünde ise öğrencilerimizin yaz dönemini ve kalan zamanı en verimli şekilde değerlendirmelerinin önemi üzerinde durulmuştur. Özellikle 6. sınıfa ait eksik kazanımların tamamlanmasının, düzenli ders çalışma alışkanlığı edinmenin ve günlük soru çözümünü aksatmamanın 7. sınıf başarısına doğrudan katkı sağlayacağı vurgulanmıştır. Bunun yanında öğrencilerimizin mentörlük çizelgelerine uygun hareket etmeleri, planlı çalışmalarını ve disiplinli bir süreç yönetmeleri gerektiği ifade edilmiştir.

7.sınıf, öğrencilerimizin akademik anlamda daha yoğun, daha programlı ve daha fazla sorumluluk gerektiren bir döneme adım atacakları önemli bir süreçtir. Bu dönemde öğrencilerimiz daha kapsamlı konularla karşılaşacak, farklı yayın ve kurumların deneme sınavlarına katılarak sınav deneyimlerini geliştirme fırsatı bulacaklardır.

Öğrencilerimizin bu süreci sağlıklı, verimli ve başarılı bir şekilde sürdürebilmeleri adına okul-veli iş birliğinin büyük önem taşıdığına inanıyor; göstereceğiniz destek ve iş birliği için teşekkür ediyoruz.



# LİSE PDR ÇALIŞMALARI

## 11. Sınıf Yıl Sonu Değerlendirme Görüşmeleri

11. Sınıfın tamamlanması, öğrencilerimizin üniversiteye giden yolda son ve en önemli yıla hazırlandığı bir dönüm noktasıdır. TED Atakent Koleji olarak bu geçişi en verimli şekilde yönetmek ve her öğrencimize kişisel bir yol haritası sunmak için kapsamlı "Yıl Sonu Değerlendirme Görüşmeleri" yapıyoruz. Bu görüşmelerde öğrencilerimiz hem bu yılki rehber öğretmenleri hem de gelecek yıl onlara rehberlik edecek olan 12. sınıf rehber öğretmeni ve müdür yardımcısı ile bir araya gelmektedir. Bu sayede, sadece akademik başarılarını (notları, deneme sınavları) değil, aynı zamanda öğrencilere uygulanan sınav kaygısı envanter sonuçları da değerlendirilerek psikolojik faktörlerin de ele alındığı bütüncül görüşmeler yapma fırsatı buluyoruz.

Bu yapılandırılmış görüşmelerin temel amacı; öğrencilerimizin güçlü yanlarını ve gelişim alanlarını net bir şekilde belirlemek, yaz tatili ve 12. sınıf yılı için gerçekçi hedefler koymak ve onlara bu hedeflere ulaşmaları için ihtiyaç duyacakları her türlü desteği planlamaktır. Öğrencilerimizin potansiyellerine olan inancımızla, bu süreci de onlarla omuz omuza başarıyla tamamlayacağımıza inanıyoruz.





# LİSE PDR ÇALIŞMALARI

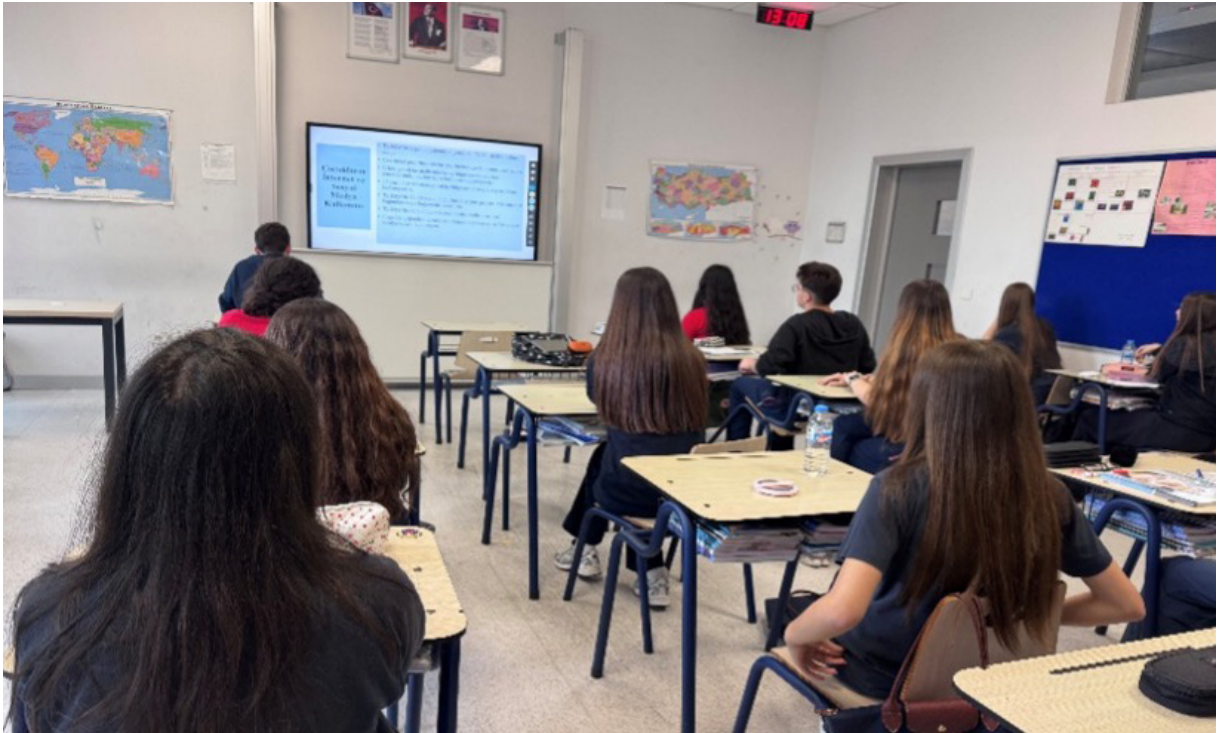
## Sosyal Medya Kullanımı ve İnternet Ortamından Kaynaklanan Tehlikeler

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından; Hazırlık ve 9. Sınıf öğrencilerine "Sosyal Medya Kullanımı ve İnternet Ortamından Kaynaklanan Tehlikeler" konulu rehberlik dersleri yapılmıştır.

### Bu derslerde amaç;

- Sosyal medyayı bilinçli ve güvenli kullanmayı öğretmek,
- İnternette karşılaşılabilecekleri konusunda farkındalık oluşturmak,
- Kişisel bilgilerin korunmasının önemini kavratmak,
- Dijital ayak izi ve paylaşımların gelecekteki etkileri hakkında bilinç kazandırmak,
- Sosyal medya bağımlılığının ders başarısı, uyku düzeni ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini fark ettirmek,
- Gerçek hayat ile sanal yaşam arasındaki dengeyi kurabilmelerine yardımcı olmak,
- Doğru bilgi ile yanlış bilgiyi ayırt etme becerisi kazandırmak,
- Empati, saygılı iletişim ve etik davranış konusunda öğrencileri desteklemek,
- Teknolojiyi eğitsel ve verimli amaçlarla kullanmalarını teşvik etmek,
- Gerektiğinde yardım isteme ve güvenilir yetişkinlere başvurma davranışı geliştirmektir.

Lise döneminde gençler kimlik gelişimi, arkadaş ilişkileri ve aidiyet ihtiyacı açısından hassas bir süreçtedir. Bu nedenle sosyal medyada gördüklerinden kolay etkilenebilirler. Yapılacak bilinçlendirme çalışmaları, öğrencilerin hem kendilerini korumalarına hem de daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlar.





# LİSE PDR ÇALIŞMALARI

## "Normal Kime Göre? Eşitlik ve Kapsayıcılığı Yeniden Düşünmek" Semineri

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimiz tarafından düzenlenen etkinlikte, lise öğrencilerimiz anlamlı ve düşündürücü bir buluşmaya katıldı.

Marmara Üniversitesi İktisat Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Özgün Biçer, "Normal Kime Göre? Eşitlik ve Kapsayıcılığı Yeniden Düşünmek" başlıklı sunumuyla öğrencilerimizle bir araya geldi.

Sunum boyunca "normal" kavramının aslında ne kadar göreceli olduğu, toplumsal kalıpların bireyler üzerindeki etkisi ve kapsayıcı bir bakış açısının önemi ele alındı. Öğrencilerimiz, farklılıkların bir eksiklik değil zenginlik olduğunu fark ederken; eşitlik, adalet ve empati üzerine derinlemesine düşünme fırsatı buldu.

Etkileşimli şekilde ilerleyen programda öğrencilerimiz sürece aktif olarak katıldı. Özellikle günlük hayatta sıkça karşılaşılan önyargılar ve dışlayıcı tutumlar üzerine yapılan paylaşımlar, farkındalık düzeyini artıran önemli bir öğrenme alanı oluşturdu.

Bu değerli katkılarından dolayı Doç. Dr. Özgün Biçer'e teşekkür ederiz.





# TED ATAKENT KOLEJÎ

   /tedatakent