ŞUBAT 2026

TED ATAKENT KOLEJİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR

Değerli Velilerimiz,

Şubat ayında rehberlik çalışmalarımızda her kademede çocuklarımızın gelişim dönemlerine uygun başlıklara odaklandık. Anaokulunda güvenli teknoloji kullanımı, öz değer ve olumlu iletişim; ilkokulda duyguları tanıma ve düzenleme; ortaokulda empati, arkadaşlık ve sınav sürecinde aile iletişimi; lisede ise kariyer farkındalığı, alan seçimi ve sınav hazırlığında psikolojik dayanıklılık üzerine yapılandırılmış çalışmalar yürüttük.

Bizler için rehberlik; yalnızca problem ortaya çıktığında devreye giren bir destek değil, gelişimi önceden gören ve güçlendiren bir yol arkadaşlığıdır. Bir çocuğun duygusunu adlandırabilmesi, bir ergenin sınır koyabilmesi, bir lise öğrencisinin kendi ilgi ve değerlerini fark edebilmesi... Bunların her biri geleceğe atılan sağlam adımlardır.

Okul-aile işbirliği ile öğrencilerimizin hem akademik hem de duygusal gelişimlerini desteklemeye kararlılıkla devam ediyoruz.

Saygılarımızla,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

ANAOKULU
PDR ÇALIŞMALARI

5 Yaş Rehberlik Derslerimiz
Güvenli Teknoloji Kullanımı

Öğrencilerimizin teknolojiyi bilinçli ve güvenli kullanma becerilerini geliştirmek amacıyla Şubat ayı rehberlik dersinde 5 Yaş Grubu öğrencilerimizle "Güvenli Teknoloji Kullanımı" konu başlığını ele aldık.

- Güvenli ve güvenli olmayan teknoloji kullanımı ile ilgili hikaye dinlediler.
- Oyun ve drama etkinlikleriyle günlük hayatta karşılaşabilecekleri dijital durumları canlandırdılar.
- Ekran süresi ve uygun içerik kavramlarını öğrendiler.
- Eğlenerek, deneyimleyerek ve yaşayarak öğrenme fırsatı buldular.

Çocukların erken yaşta teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmaları; bilinçli, kontrollü ve güvenli kullanım alışkanlığı geliştirmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

Anaokulu dönemi, çocukların alışkanlık geliştirdiği ve temel davranış kalıplarını öğrendiği kritik bir gelişim dönemidir.

Bu dönemde güvenli teknoloji kullanmayı öğrenen çocuklar:

- Ekran süresini dengelemeyi öğrenir
- Gerçek ve dijital dünya arasındaki farkı kavrar
- Uygun olmayan içeriklere karşı farkındalık geliştirir
- İhtiyaç duyduğunda bir yetişkinden yardım isteme becerisi kazanır

"Güvenli Teknoloji Kullanımı" Becerisinin Kazanımları

Bu çalışmalar çocuklara;

- Öz denetim geliştirme
- Sorumluluk bilinci kazanma
- Zaman yönetimi farkındalığı
- Problem çözme becerisi
- Sağlıklı alışkanlıklar oluşturma gibi önemli kazanımlar sağlar.

Velilerimize Öneriler

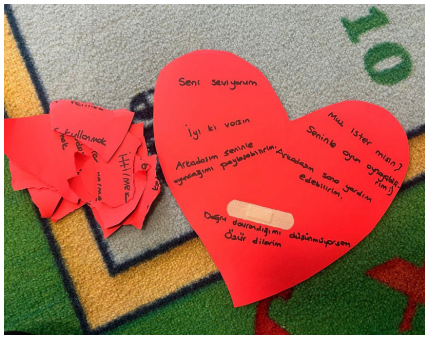
Ev ortamında da bu becerinin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Teknolojik araçlarla geçirilen süreyi yaşa uygun şekilde sınırlandırabilirsiniz.
- Ekran süresi dışında yapılacak etkinlikleri çeşitlendirebilirsiniz (resim, kitap okuma, oyun, aile etkinlikleri vb.).
- Çocuğunuzla birlikte günlük bir plan hazırlayabilirsiniz.
- Hazırlanan programda ders ve sorumlulukların yanı sıra keyif alacağı etkinliklere de yer verebilirsiniz.
- Teknoloji kullanımında model olmayı ve açık iletişim kurmayı ihmal etmeyebilirsiniz.

Teknoloji hayatımızın bir parçasıdır; önemli olan onu doğru, dengeli ve güvenli kullanmayı öğrenmektir.










4 Yaş Rehberlik Derslerimiz
Öz Değer ve Olumlu Arkadaşlık İlişkileri

Öğrencilerimizin öz değer algılarını güçlendirmek ve sağlıklı akran ilişkileri geliştirmelerini desteklemek amacıyla Şubat ayı rehberlik dersinde 4 Yaş Grubu öğrencilerimizle "Öz Değer ve Olumlu Arkadaşlık İlişkileri" konu başlığını ele aldık.

- "Kendimi neden değerli hissederim?" sorusu üzerine düşünerek olumlu özelliklerini ifade ettiler.
- Arkadaşlarına söyleyebilecekleri nazik ve destekleyici sözler üzerine grup paylaşımı yaptılar.
- Güzel sözler duyduklarında "kalplerinin nasıl hissettiğini" konuşarak duygu farkındalığı çalışması gerçekleştirdiler.
- Somut materyaller ve etkileşimli etkinliklerle empati ve nezaket kavramlarını deneyimlediler.
- Eğlenerek, paylaşarak ve yaşayarak öğrenme fırsatı buldular.

Okul öncesi dönemde çocukların kendilerini değerli hissetmeleri ve olumlu sosyal etkileşim deneyimleri yaşamaları, sosyal-duygusal gelişimlerinin temelini oluşturmaktadır.

Anaokulu Döneminde Neden Önemlidir?

Anaokulu dönemi, öğrencilerin benlik algısının şekillendiği ve sosyal ilişki becerilerinin temellendiği kritik bir gelişim evresidir.

Bu dönemde öz değer ve olumlu iletişim becerileri desteklenen çocuklar:

- Kendileriyle ilgili olumlu düşünceler geliştirmeyi öğrenir
- Duygularını ifade etme becerisi kazanır
- Empati kurma kapasitesini geliştirir
- Akran ilişkilerinde daha yapıcı ve uyumlu davranışlar sergiler
- Sosyal ortamlarda kendini daha güvende hisseder

Çalışmanın Kazanımları

Bu çalışmalar öğrencilere;

- Olumlu benlik algısı geliştirme
- Empati becerisi kazanma
- Nazik ve yapıcı iletişim dili kullanma
- Duygusal farkındalık geliştirme
- Sosyal uyum ve ilişki becerilerini güçlendirme gibi önemli kazanımlar sağlamaktadır.

Velilerimize Öneriler

Ev ortamında da bu becerilerin desteklenmesi oldukça önemlidir:

- Gün içinde çocuğunuza kendisiyle ilgili gurur duyduğu bir özelliği paylaşması için fırsat verebilirsiniz.
- Ailece birbirinize olumlu ifadeler söyleyebileceğiniz kısa paylaşım zamanları oluşturabilirsiniz.
- Çocuğunuzun nazik davranışlarını fark edip somut geri bildirimlerle pekiştirebilirsiniz.
- Ev içinde empatik ve saygılı iletişim dili kullanarak model olabilirsiniz.
- Arkadaşlıkla ilgili yaşadığı durumları dinleyerek duygularını ifade etmesine alan açabilirsiniz.

Unutmayalım ki çocuklar, kendilerini değerli hissettikleri ve olumlu iletişim deneyimleri yaşadıkları ortamlarda sosyal ve duygusal açıdan daha güçlü bireyler olarak gelişirler.

3 Yaş Rehberlik Derslerimiz

Olumlu İfade ve Davranışların Arkadaşlık İlişkileri Üzerindeki Etkisi

3 yaş grubu öğrencilerimizle rehberlik dersimizde, öğrencilerimizin duygusal farkındalıklarını artırmak ve nezaket dili kullanımını desteklemek amacıyla yapılandırılmış bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında soyut bir kavram olan "incitici söz ve davranışların duygusal etkisi", somut materyaller ve deneyimsel uygulamalar aracılığıyla ele alınmış; çocukların kendi gelişim düzeylerine uygun biçimde bu kavramı anlamlandırmaları hedeflenmiştir.
Etkinlik sürecinde kalbi temsil eden görseller kullanılmıştır.

• Arkadaşlarına nazik ve olumlu ifadeler kullandıklarında kalbin renginin değişmediği gözlemlenmiştir.
• Kırıcı ve olumsuz sözler söylendiğinde ise kalbin siyah boya ile kaplandığı görselleştirilerek "incinme" kavramı somutlaştırılmıştır.
• Kırmızı ve siyah boya kullanımıyla davranışların duygusal etkileri deneyimsel öğrenme yoluyla desteklenmiştir.

Çalışmanın Kazanımları

Öğrencilerin, sözlü ifadelerin karşı taraf üzerindeki etkisini fark etmeleri amaçlanmıştır.
• Nazik ve yapıcı ifadelerin olumlu duygular oluşturduğu,
• Kırıcı ve olumsuz sözlerin incitici etkiler yaratabildiği,
• Olumlu iletişim dilinin arkadaşlık ilişkilerini güçlendirdiği üzerine grup paylaşımı yapılmıştır.
Etkinlik sonunda öğrenciler birbirlerine olumlu geri bildirimlerde bulunmuş; destekleyici ve kapsayıcı ifadeler kullanarak akran etkileşimini güçlendirmiştir.

Bu etkinlik ile öğrencilerimizin;

• Empati kurma becerilerinin desteklenmesi,
• Duygusal farkındalıklarının artırılması,
• Olumlu ve yapıcı iletişim dili geliştirmeleri,
• Akran ilişkilerinde duyarlılık kazanmaları hedeflenmiştir.

Velilerimize Öneriler

Sosyal-duygusal gelişimin sürekliliği açısından ev ortamında da benzer yaklaşımların sürdürülmesi önem taşımaktadır:
• Günlük yaşam içinde olumlu ve destekleyici ifadelerin bilinçli olarak kullanılması,
• Çocuğun nazik davranışlarının fark edilerek somut geri bildirimlerle pekiştirilmesi,
• Yaşadığı sosyal durumlar hakkında konuşmasına fırsat verilerek duygu ifadesinin desteklenmesi,
• Model olma yoluyla empatik ve saygılı iletişim dilinin sergilenmesi çocukların öz düzenleme ve sosyal uyum becerilerine katkı sağlayacaktır.
Çocuklar; değer gördükleri, anlaşıldıkları ve olumlu iletişim deneyimleri yaşadıkları ortamlarda sosyal ve duygusal açıdan daha sağlam temeller geliştirmektedir.



İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Dersi
Duygular

Şubat ayı rehberlik derslerimizde, "Duygularım Benim Süper Gücüm" başlığı altında öğrencilerimizle; duyguları tanıma, adlandırma ve düzenleme becerileri üzerine çalıştık. Amacımız, çocuklarımızın duygularını bastırmak yerine onları anlayabilen ve sağlıklı şekilde ifade edebilen bireyler olmalarını desteklemektir.

Özellikle şu vurguyu yaptık:

Duygularımız kontrol edilmesi gereken düşmanlar değil; anlaşılması gereken içsel sinyallerdir.

Derslerimiz sırasında öğrencilerimizle birlikte:

- Duyguların bedenimizde nasıl hissedilebileceği üzerine konuştuk,
- Bir duyguyu yaşamanın doğal ve insani bir deneyim olduğunu ele aldık,
- Duyguların davranışlarımızla olan ilişkisini örnekler üzerinden ele aldık,
- Zorlayıcı anlarda kullanılabilecek duygu düzenleme stratejileri üzerine fikir yürüttük.

Bu çalışmalarla, öğrencilerimizin duygularını bastırmak yerine fark edebilmelerine, ifade edebilmelerine ve zamanla daha sağlıklı biçimde düzenleyebilmelerine alan açmayı hedefledik.

Evde Süreci Nasıl Destekleyebilirsiniz?

- Gün içinde kısa da olsa uçlu sorular ile duygu sohbetleri için çocuğunuza alan açabilirsiniz.
- Çocuğunuz bir duygu paylaştığında hemen çözüm üretmek yerine önce dinlemek ve anlaşıldığını hissettirmek önemli bir adımdır.
- "Böyle hissetmen çok anlaşılır." gibi cümlelerle duygusuna alan açabilirsiniz.
- Kendi duygularınızı model olarak paylaşabilirsiniz: "Ben de bugün biraz yoruldum ama kısa bir mola bana iyi geldi."





Nezaket Elçileri

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak, okulumuzda olumlu okul iklimini güçlendirmek, öğrencilerimizin sosyal-duygusal gelişim alanlarını desteklemek ve nezaket davranışlarını görünür kılarak kalıcı hale getirmek amacıyla her hafta "Nezaket Elçisi" uygulamamızı yürütmekteyiz.

Bu uygulama kapsamında öğrencilerimiz hafta boyunca gözlemledikleri nezaketli davranışları küçük notlar hâlinde yazarak "Nezaket Kutusu"na atıyorlar. Bir arkadaşına yardım eden, paylaşımcı davranan, zor bir durumda destek olan, sabırlı ve anlayışlı yaklaşım sergileyen öğrenciler akranları tarafından fark edilip aday gösteriliyor.
Haftanın sonunda öğrencilerimizin oylarıyla "Haftanın Nezaket Elçisi" belirleniyor.
Bu uygulamada önemli olan yalnızca seçilen öğrenci değil; nezaket davranışlarının fark edilmesi, dile getirilmesi ve yaygınlaşmasıdır. Öğrencilerimiz böylece hem iyi davranışları model almayı hem de birbirlerinin güçlü yönlerini görmeyi öğrenmektedir.

Okulumuzda bu kültürü hep birlikte güçlendirmeye devam edeceğiz.

Evde Süreci Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Okulda yürüttüğümüz "Nezaket Elçileri" uygulamasının kalıcı bir değer hâline gelebilmesi için ev ortamındaki küçük ve düzenli destekler oldukça önemlidir. Aşağıdaki öneriler süreci güçlendirebilir:

• **Nezaket davranışlarını görünür kılın:** Ev içinde yapılan küçük anları fark edip sözel olarak ifade etmeniz (örneğin, Kardeşinle oyuncağını paylaşman çok düşünceliydi.") davranışın pekişmesini sağlar. Davranışı olduğundan fazla bir biçimde yüceltmeden sade bir dille takdir etmek yeterlidir.

• **Model olun:** Çocuklar en çok gözlem yoluyla öğrenirler. Günlük yaşamda sabırlı bir dil kullanmanız, teşekkür etmeniz, özür dilemeniz ya da yardım teklif etmeniz güçlü birer model oluşturur.

• **Ailece haftalık "nezaket paylaşımı" yapın:** Haftada bir akşam yemeğinde herkes o hafta gözlemlediği bir nezaket örneğini paylaşabilir. Bu uygulama, olumlu davranışların aile içinde de konuşulmasını sağlar.

• **Empatiyi güçlendiren sorular yöneltebilirsiniz:** Çocuğunuz bir arkadaşından bahsettiğinde, "O durumda sence arkadaşın ne hissetmiş olabilir?" ya da "Sen onun yerinde olsaydın nasıl hissederdin?" gibi sorularla olaylara farklı açılardan bakmasını destekleyebilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuzun başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını fark etme becerisini geliştirmesine katkı sağlar.

• **Karşılaştırmadan kaçının:**
Nezaket davranışlarını ödül veya rekabet unsuru hâline getirmek yerine, içsel motivasyonu güçlendirecek bir dil kullanmak daha kalıcı sonuçlar sağlar.







ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Dersi
Arkadaşlık İlişkileri ve Empati (5, 6 ve 7. Sınıflar)

Bu ay rehberlik dersimizde arkadaşlık ve empati kavramlarını ele alarak bu değerlerin hayatımızdaki önemini değerlendirdik. Ders kapsamında; arkadaşlık ve empati nedir, iyi arkadaş olmanın kriterleri nelerdir, arkadaşlık ilişkisini sürdürmede empatinin önemi nedir, gerçek arkadaş nasıl olur, gerçek arkadaş her sırrını bilen kişi midir ve sınırlarına saygı duyan biri midir gibi konular üzerinde duruldu. Bu çerçevede hem kavramsal bilgiler paylaşıldı hem de öğrencilerin düşünceleri alınarak çeşitli etkinlikler gerçekleştirildi.

Dersimizde, empatinin, karşımızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışmak ve onun bakış açısını görebilmek olduğunu; sağlıklı bir sosyal çevrenin ise karşılıklı saygı, güven, açık iletişim ve ortak paylaşımlar sayesinde oluştuğunu konuşuldu. İyi bir arkadaş olmanın; dürüstlük, güvenilirlik, anlayış, destekleyicilik ve gerektiğinde yapıcı geri bildirim verebilmek gibi özellikler gerektirdiğini örneklerle pekiştirildi.

Ayrıca arkadaşlık ilişkisini sürdürmede empatinin önemi vurguladı ve empati sayesinde anlaşmazlıkların daha kolay çözülebildiği fark edildi. Gerçek arkadaşın sadece her sırrımızı bilen kişi olmadığı; zor zamanlarda yanımızda olan, sınırlarımıza saygı duyan, bizi olduğumuz gibi kabul eden ve gelişimimize katkı sağlayan kişi olduğu sonucuna ulaşıldı. Böylece sağlıklı ve uzun süreli arkadaşlıkların temelinde karşılıklı anlayış ve saygının yer aldığı görülmüş oldu. Ortaokul dönemi, çocukların kimlik gelişimi ve sosyal becerileri açısından kritik bir evredir. Bu süreçte ebeveynlerin destekleyici tutumları hem sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurulmasını hem de empati becerisinin gelişmesini büyük ölçüde etkiler.

Ebeveyn olarak bu dönemde;
- Çocuğunuzun duygularını rahatça ifade edebileceği bir ortam yaratın.
- Onu yargılamadan dinleyin; arkadaşları hakkında konuşmak istediğinde ilgilenin.
- Günlük hayatta empati örnekleri gösterin. Örneğin, başkalarının yerine kendinizi koyarak verdiğiniz kararları onunla paylaşın.
- Arkadaşlarını seçerken onun kararlarına saygı duyun, ancak gerektiğinde uygun yönlendirmeler yapın.
- Arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı problemleri siz değil kendisinin çözmesi için onu cesaretlendirin.
- Farklılıklara saygı göstermeyi öğretin.
- Akranlarıyla birlikte yaşam tecrübesi kazanması için sosyal kulüplere, spora ya da sanat etkinliklerine katılmasını teşvik edin, açık alanlarda oyun oynamasını, etkinlik yapmasını destekleyin.
- Grup içinde sorumluluk alabileceği etkinliklere yönlendirin.

Bu süreçte göstereceğiniz anlayışlı, sabırlı ve rehberlik edici tutum; çocuğunuzun hem empati becerisini geliştirmesine hem de sağlıklı, güven temelli arkadaşlıklar kurmasına önemli katkı sağlayacaktır. Unutulmamalıdır ki çocuklar, en güçlü öğrenmelerini model alarak gerçekleştirirler. Ev ortamında kurulan açık iletişim, karşılıklı saygı ve problem çözmeye fırsat tanıyan yaklaşım; onların sosyal yaşamlarına da olumlu şekilde yansıyacaktır. Okul ve aile iş birliğiyle çocuklarımızın kendini ifade edebilen, sınırlarına ve başkalarının sınırlarına saygı duyan, güçlü sosyal becerilere sahip bireyler olarak yetişeceğine inanıyoruz.





8. Sınıf Rehberlik Dersimiz: "Ailem ve Ben"

LGS hazırlık süreci öğrencilerin bilgi donanımlarını gelişmenin yanı sıra psikolojik sağlamlıklarını da koruması gereken süreçlerin bütününden oluşur. Öğrencilerin yaş dönemi göz önünde bulundurulduğunda maratonun içinde iyi niyetli bazı ifadelerin onlar üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini biliyoruz. Bu sebeple ebeveynleri iletişim şekillerini anlamak için "Ailem ve Ben" isimli etkinliğin uygulandığı,duygu farkındalığı yaşadıkları bir ders gerçekleştirdik.




Ortaokul Kariyer ve Meslekler Günü Etkinliğimizi Gerçekleştirdik

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimiz tarafından düzenlenen Kariyer ve Meslekler Günü etkinliğinde, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerimiz meslekleri yakından tanıma fırsatı buldu.

Etkinliğimizde;
Yağız Şenkal, Haber Müdürü
Dr. Öğretim Üyesi **Hanife Memet Genç**, Kardiyolog
Serkan Polat, Yazılım Mühendisi
öğrencilerimizle bir araya gelerek kendi kariyer yolculuklarını, mesleklerine dair deneyimlerini ve bu süreçte edindikleri önemli kazanımları paylaştılar.

Öğrencilerimiz; ilgi alanları, yetenekler ve hedefler doğrultusunda meslek seçiminin önemi üzerine düşünme imkânı bulurken, merak ettikleri soruları doğrudan alanında uzman konuklarımıza yönelttiler.

Bu değerli paylaşımları ve öğrencilerimize ilham veren katkıları için tüm konuşmacılarımıza teşekkür ediyor; öğrencilerimizin gelecek yolculuklarında bu buluşmanın ufuk açıcı bir adım olmasını diliyoruz.







8. Sınıf Velilerimize Yönelik "Sınav Kaygısı" Semineri Gerçekleştirildi

Liselere Geçiş Sınavı (LGS) hazırlık süreci; öğrencilerimiz için olduğu kadar anne-babalar için de dikkat, sabır ve doğru rehberlik gerektiren önemli bir dönemdir.
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimiz tarafından, bu sürecin psikolojik boyutunu ele almak amacıyla 8. sınıf velilerimize yönelik bir seminer düzenlendi.

Seminerde;

- Sınav kaygısının ne olduğu ve ne olmadığı,
- Kaygının çocuklarımız üzerindeki etkileri,
- Ebeveyn tutumlarının sınav sürecine yansımaları,
- Ev ortamında destekleyici bir atmosfer oluşturmanın yolları ele alındı.

Bu süreçte en güçlü destek, çocuğun yanında sakin ve güven veren bir yetişkin duruşudur. Çünkü sınavlar geçer; ancak bu dönemde kurulan ilişki ve verilen psikolojik destek kalıcıdır.

Seminerimize katılım sağlayan tüm velilerimize teşekkür ederiz.
Öğrencilerimizin akademik olduğu kadar duygusal iyi oluşunu da desteklemeye devam edeceğiz.



LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

10. Sınıf Mesleki İlgi ve Yetenek Envanteri Uygulanması ve Değerlendirilmesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından 10. Sınıf öğrencilerimizin alan seçim süreçlerini bilinçli ve sağlıklı bir şekilde yürütmelerini desteklemek amacıyla rehberlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Bu kapsamda alan seçimlerini nasıl yapmaları gerektiğine dair öğrenci ve veli sunumları gerçekleştirilmiş, üniversite sistemi, alan seçimlerini yaparken dikkat etmeleri gereken noktalara dair öğrenci ve veli bültenleri, YKS müfredatı, Yükseköğretim Kurumlarında yer alan meslekler hakkında detaylı bilgileri içeren kitapçık hazırlanarak kendileri ile paylaşılmıştır.

Ayrıca öğrencilerimizin ilgi ve yeteneklerini yakından tanımaları, öğrenme süreçleri hakkında bilgi sahibi olmaları için Mesleki İlgi ve Yetenek testi uygulanmış ve çıkan test sonuçları öğrenci ve velilerimizle yapılan bireysel görüşmelerle değerlendirilmeye devam edilmektedir.





Hazırlık ve 9. Sınıf Sosyometri Uygulanması

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından uygulanan Sosyometri envanteri, Hazırlık ve 9. Sınıf öğrencilerimizin lise ortamında öğrenciler arasındaki sosyal ilişkileri ölçmek ve analiz etmek için kullanılan bir yöntemdir. Özellikle sınıf içindeki arkadaşlık bağlarını, gruplaşmaları ve grup dışında kalan öğrencileri belirlemeye yardımcı olur. Sosyal ilişkileri belirlemek, gruplaşmaları ortaya çıkarmak, uyum problemlerini tespit etmek, rehberlik çalışmalarına destek olmak ve sınıf iklimini iyileştirmek amacıyla uygulanmıştır.




12. Sınıflarımızla "Nefes Alma Molası"

YKS hazırlık süreci yalnızca akademik değil, aynı zamanda psikolojik bir dayanıklılık sürecidir.
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimiz, 12. sınıf öğrencilerimizle düzenli olarak nefes ve mindfulness temelli kısa molalar gerçekleştirmeye devam ediyor.

Bu çalışmalarda öğrencilerimiz:
• Nefeslerini düzenlemeyi
• Bedensel gerginliği fark etmeyi
• Zihinsel dağınıklığı sakinleştirmeyi
• Sınav kaygısıyla baş etme becerilerini güçlendirmeyi deneyimleyerek öğreniyorlar.
• Sınav maratonunda bazen en güçlü strateji, birkaç dakika durup nefes alabilmektir.

Çünkü regüle olmuş bir zihin, bilgiyi daha sağlıklı işler; sakinleşen bir beden ise performansı destekler.
Öğrencilerimizin akademik yolculuklarında psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen çalışmalarla da yanlarında olmaya devam ediyoruz.




Akrandan Akrana: YKS Yolculuğu Buluşması

Lisemizde 11. ve 12. sınıf öğrencilerimizi bir araya getirdiğimiz anlamlı bir buluşma gerçekleştirdik.
12. sınıf öğrencilerimiz, YKS hazırlık sürecindeki deneyimlerini 11. sınıf öğrencilerimizle paylaşarak sürecin bilinmeyenlerini görünür kıldılar.
Etkinlik boyunca;
• 11. sınıfta yapılan hazırlıkların önemi,
• Etkili ders çalışma becerileri geliştirmenin yolları,
• Zamanı doğru yönetmek için ipuçları,
• Sürecin sadece akademik değil, psikolojik boyutu üzerine samimi paylaşımlar yapıldı.

Akran dayanışmasının gücüne inanıyor; öğrencilerimizin birbirlerinden öğrenerek büyümelerini desteklemeye devam ediyoruz.










TED Özel Atakent Anadolu Lisesi'nde Kariyer ve Meslekler Günü Gerçekleşti

TED Özel Atakent Anadolu Lisesi olarak 24 Şubat Salı günü düzenlediğimiz Kariyer ve Meslekler Günü etkinliğinde öğrencilerimizle geleceğin mesleklerini ve kariyer yollarını çok yönlü bir perspektifle ele aldık. Programımız, Marmara Üniversitesi İşletme Fakültesi Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, Yazılım Sistemleri Geliştirme Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Deniz Herand'ın gerçekleştirdiği açılış konuşmasıyla başladı. Öğrencilerimiz; dijital dönüşüm, veri, yazılım sistemleri ve değişen iş dünyası üzerine ilham verici bir çerçeve dinleme fırsatı buldu.

Ardından iki oturum halinde gerçekleştirilen meslek tanıtımlarında öğrencilerimiz;
- Bilgisayar, Endüstri, Elektrik/Elektronik, Makine ve Gıda Mühendisliği
- Pilotaj
- Moleküler Biyoloji ve Genetik
- Mimarlık
- Hukuk
- İşletme ve Ekonomi
- Psikoloji
- Tıp, Diş Hekimliği ve Eczacılık

alanlarında eğitim süreçleri, kariyer imkanları ve mesleklerin gerçek çalışma dinamikleri hakkında kapsamlı bilgiler edindiler.

Etkinlik boyunca öğrencilerimiz yalnızca "hangi bölümü seçmeliyim?" sorusuna değil, "Nasıl bir hayat istiyorum?" sorusuna da temas etme fırsatı buldu.

Kariyer yolculuğunun; kişinin ilgi, yetenek ve değerleriyle kurduğu bilinçli bir bağ olduğuna inanıyoruz. Öğrencilerimizin ufkunu genişleten bu anlamlı buluşmada emeği geçen tüm konuşmacılarımıza teşekkür ediyor, gençlerimizin kendi yollarını cesaretle ve bilinçle inşa edeceklerine yürekten inanıyoruz.



TED ATAKENT KOLEJİ

/tedatakent