PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

LİSE BÜLTENİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR

LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

ORYANTASYON ETKİNLİĞİ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi'nin Oryantasyon Haftası çalışmaları kapsamında Hazırlık ve 9.sınıf öğrencilerimize sınıf içi rehberlik etkinliği uygulanmıştır. Tanışma oyunları ile öğrencilerin birbirlerini tanımaları amaçlanmıştır.





11. SINIF ÖĞRENCİSİ OLARAK YKS SÜRECİNE PSİKOLOJİK VE AKADEMİK HAZIRLIK

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından 11. sınıf öğrencilerimize YKS hazırlık sürecine adaptasyon ve sınava yönelik algılarını görmek amaçlı rehberlik dersleri yapıldı. Uygulanan swot analizi ile öğrencilerin; hedefleri, beklentileri, güçlü ve zayıf yönleri ile geliştirmeye ihtiyaç duydukları noktaların neler olduğu tespit edilerek bireysel görüşmelerle öğrencilere geri bildirimler verilmeye başlandı.





12. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZE
"YKS HAZIRLIK SÜRECİ" SEMİNERİ

PDR Birimimiz tarafından üniversiteye giden yolda en önemli bir dönemece giren 12. sınıf öğrencilerimiz için "YKS'ye Hazırlık Süreci" konulu bir seminer gerçekleştirildi. Seminerde, sınava hazırlık sürecinde dikkat edilmesi gerekenler, etkili ders çalışma yöntemleri, motivasyon, zaman yönetimi ve sınav kaygısıyla baş etme yolları üzerine bilgiler paylaşıldı. PDR Birimi olarak amacımız; öğrencilerimizin hem akademik hem de psikolojik olarak sınava güçlü bir şekilde hazırlanmalarına destek olmaktır.









SOSYAL KULÜP TANITIM ETKİNLİĞİ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından öğrencilerimizin kendilerini tanımalarına, ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine, duygusal-sosyal yönden gelişmelerine destek olmak amacıyla "Sosyal Kulüp Tanıtım Etkinliği" gerçekleştirildi.

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 Kızışar, 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 organizasyonuyla 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 anlaşılmaların 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 içgüdüsüyle, 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.





LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Nezaket Haftası Etkinlikleri

Nezaket; sadece "lütfen" ya da "teşekkür ederim" demek değildir. Nezaket, karşımızdakini fark etmek, duygularına saygı duymak ve küçük davranışlarla dünyayı daha yaşanabilir bir yer haline getirmektir. Nezaket Haftası boyunca küçük bir gülümsemenin, incelikli bir teşekkürün ve düşünceli bir davranışın ne kadar büyük bir değişim yaratabildiğine hep birlikte tanıklık ettik. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimimizin koordinasyonunda gerçekleştirilen etkinliklerle, öğrencilerimiz hem başkalarına hem de kendilerine karşı daha duyarlı olmanın yollarını keşfettiler.

Bu hafta bize bir kez daha gösterdi ki; nezaket, sadece bir davranış değil, bir kültürdür. Her öğrencimizin bu kültüre kattığı küçük katkılar, okul iklimimizi daha sıcak, daha duyarlı ve daha dayanışmacı bir hale getiriyor.

Önümüzdeki dönemde de nezaketin dilini güçlendiren, iş birliğini destekleyen ve öğrencilerimizin sosyal-duygusal gelişimini zenginleştiren çalışmalarla yolumuza devam edeceğiz.











"Büyüyorum Gelişiyorum" Sağlıklı Yaşam Eğitimi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi tarafından düzenlenen "Büyüyorum Gelişiyorum" Sağlıklı Yaşam Eğitimi dersleri Eğitim Uzmanı Eylem Karakaya tarafından yapılmıştır. "Büyüyorum Gelişiyorum" Sağlıklı Yaşam Eğitimi, gençlerin ergenlik döneminde ihtiyaç duydukları bilimsel, güvenilir ve yaşa uygun bilgiler ele alındı.

Bu eğitimde;
• Beden farkındalığı ve sınırlar,
• Sağlıklı ilişki dinamikleri,
• Dijital ortamda güvenlik,
• Yanlış bilgilere karşı eleştirel bakış geliştirme
gibi gençlerin günlük yaşamlarında doğrudan ihtiyaç duydukları konular üzerinde durduk.

Amacımız; öğrencilerimizin kendi bedenleriyle, duygularıyla ve ilişkileriyle ilgili güvende hissetmelerini, bilinçli kararlar verebilmelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebilmelerini desteklemekti.

Eğitim süresince öğrencilerimizin merakla dinlemesi, sorular sorması ve aktif katılım göstermesi bizleri fazlasıyla mutlu etti. Gençler, doğru bilgiyle buluştuğunda hem güçleniyor hem de daha sağlıklı seçimler yapabiliyor—bunu bir kez daha gördük.

Gelecek adımlarda da öğrencilerimizin ihtiyaçlarına duyarlı, gelişimlerini destekleyen çalışmalar sunmaya devam edeceğiz.

Seminer: "Ergenlik Döneminde Dijital Zorbalık"

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimimiz tarafından düzenlenen "Ergenlik Döneminde Dijital Zorbalık" konulu seminerimizi Sn. Eylem Karakaya'nın değerli katkılarıyla gerçekleştirdik.

Seminerde, dijital ortamda karşılaşılabilecek zorbalık türleri, bu durumlarda ebeveynlerin nasıl bir tutum sergilemesi gerektiği ve ergenleri korumaya yönelik önleyici yaklaşımlar ele alındı. Katılımcılar, hem günümüz dijital kültürünü hem de çocukların çevrimiçi güvenliğini daha derinlikli bir bakışla değerlendirme fırsatı buldu.

Ebeveynlerin güçlü, bilinçli ve destekleyici duruşunun, gençlerin dijital dünyada daha güvenli ilerlemesini sağladığını bir kez daha gördük.

Seminerimize katkı sağlayan tüm velilerimize ve değerli paylaşımları için Eylem Karakaya'ya teşekkür ederiz.



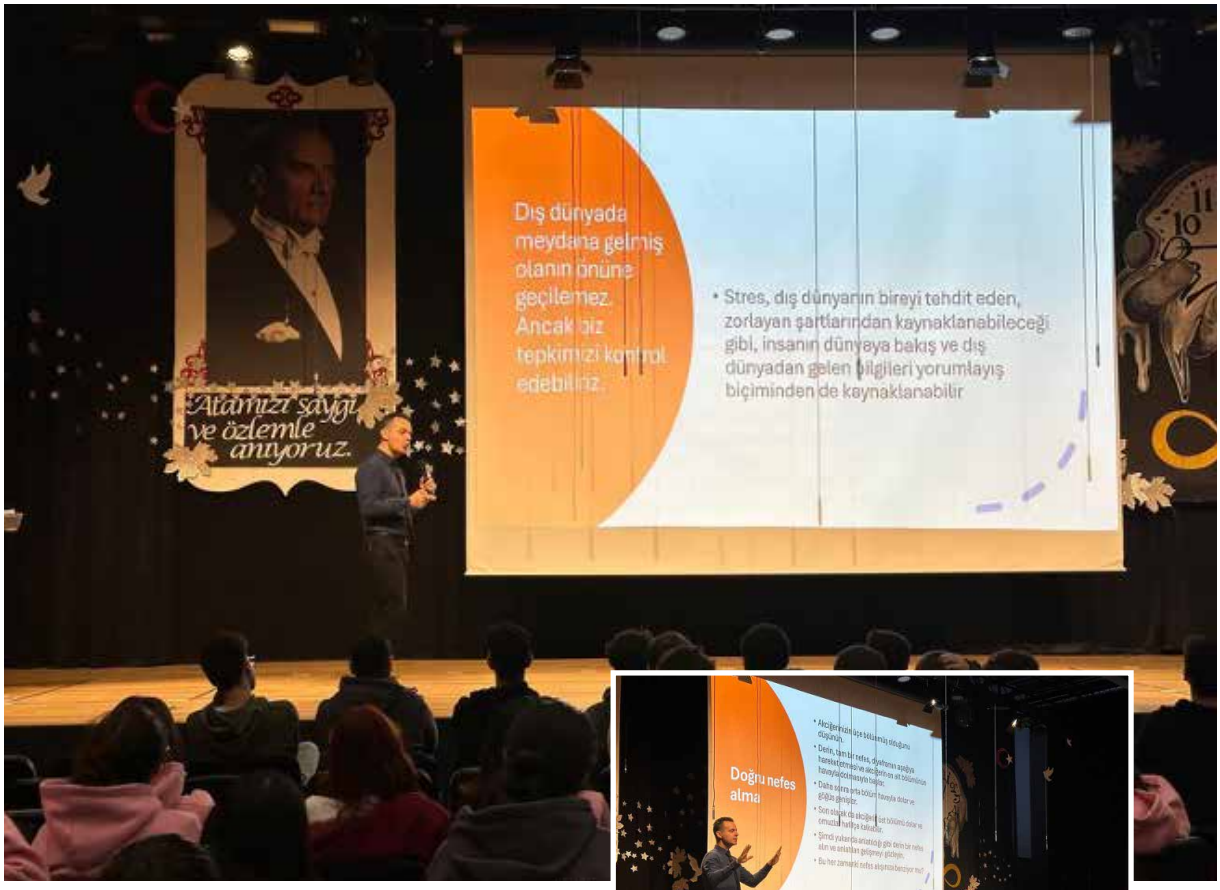
Seminer: Stresle Başaçıkma Yolları

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimimiz tarafından, 12. sınıf öğrencilerimizin sınav sürecini daha sağlıklı yönetmelerine destek olmak amacıyla "Stresle Başaçıkma Yolları" konulu bir seminer gerçekleştirildi.

Seminerde stresin zihinsel ve bedensel etkileri ele alınırken; solunum kontrolü, doğru nefesin temel özellikleri ve etkili nefes alma teknikleri uygulamalı olarak incelendi. Öğrencilerimiz, sınav döneminde kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilecek temel nefes egzersizlerini deneyimleme fırsatı buldu.

PDR Birimimiz, YKS'ye kadar olan süreçte öğrencilerimizin ruhsal dayanıklılığını desteklemeye devam edecek; düzenli aralıklarla bilgilendirme çalışmaları, nefes/gevşeme egzersizleri ve mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamaları gerçekleştirmeyi sürdürecektir.

Gençlerimizin bu yoğun dönemi daha güçlü, daha dengeli ve daha farkındalıklı bir şekilde geçirmeleri için yanlarındayız.



LİSE
PDR ÇALIŞMALARI





Rehberlik Derslerimiz
Test Çözme Teknikleri (11. Sınıflar)

Sınav başarısı yalnızca bilgi sahibi olmakla değil, bilgiyi doğru sürede, doğru stratejiyle ve doğru şekilde kullanabilmekle ilgilidir. Test çözme teknikleri, öğrencinin bilgiyi sınav koşullarında doğru kullanmasını, zamanı iyi yönetmesini ve sınav kaygısını azaltarak akademik performansını artırmasını sağlamak amacıyla anlatılır.

• Sınav yoğunluğundan (yazılılar, denemeler, YKS) dolayı yaşadıkları yetiştirememe problemlerini zamanı doğru kullanmayı öğrenerek çözebilirler.
• Bilgi sahibi olmalarına rağmen soru kökünü yanlış okuma, acele etme ya da panik nedeniyle hata yapan öğrenciler test çözme tekniklerini bildikleri zaman bu tür hataları daha az yaparlar.
• Neyi, ne zaman ve nasıl yapacağını bilmeleri kaygı düzeylerini düşürür ve kaygıyı yönetme becerisi kazandırır.
• Öğrenci, zor sorularla karşılaştığında pes etmek yerine doğru yaklaşımın ne olduğunu ve nasıl kullanacağını (soruyu erteleme, işaretleme, geri dönme) öğrenir.
• Deneme ve sınav sonrası yapılan yanlış analizleri, öğrencinin verimli çalışmasına katkı sağlar.
• Öğrencinin sınavlara yönelik özgüveni artar, kontrol duygusu gelişir.
• Akademik hedeflere ulaşmada stratejik düşünme becerisi kazandırır.

LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz
Ders Çalışma Yöntemleri (9 ve 10. Sınıflar)

Öğrencilerin; kendi öğrenme özelliklerini tanımaları, verimli ders çalışma yöntemlerini fark etmeleri ve bu yöntemleri akademik yaşamlarında etkili ve sürdürülebilir biçimde kullanabilmelerini sağlamaktır.

Rehberlik dersi sonunda öğrencilerin;

• Kendi ders çalışma alışkanlıklarını ve öğrenme stillerini fark etmeleri,
• Verimli ders çalışmayı engelleyen alışkanlıkları ayırt edebilmeleri,
• Zaman yönetiminin akademik başarı üzerindeki etkisini kavramaları,
• Kendilerine uygun ders çalışma yöntem ve tekniklerini tanımaları,
• Aktif öğrenme, tekrar ve planlı çalışmanın önemini fark etmeleri,
• Ders çalışmaya yönelik motivasyonlarını artırmaları,
• Akademik sorumluluklarını yerine getirme konusunda bilinç kazanmaları,
• Ders çalışmaya karşı olumlu tutum geliştirmeleri

amaçlanmaktadır.



LİSE
PDR ÇALIŞMALARI



Sınıf Çalışmaları
Çalışma Davranışları Değerlendirme Ölçeği Uygulaması (Hazırlık Sınıfları)

Çalışma davranışı değerlendirme ölçeği; öğrencinin ders çalışma düzeni, sorumluluk alma, dikkatini sürdürme, ödev yapma, planlama gibi akademik davranışlarını değerlendirme amacıyla uygulanmaktadır. Öğrencinin hangi alanlarda desteğe ihtiyacı olduğunu (zaman yönetimi, motivasyon, dikkat, sorumluluk vb.) belirleyerek buna uygun çalışmalar yapmak amaçlanmaktadır.

Çalışma davranışı değerlendirme ölçeği sonuçlarına göre, öğrencinin çalışma alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik olarak bireysel rehberlik çalışmaları planlanacak, öğrenciyle birlikte gerçekçi ve ulaşılabilir akademik hedefler belirlenecek, günlük ve haftalık çalışma programları hazırlanacak, zaman yönetimi ve etkili ders çalışma yöntemleri konusunda bilgilendirme yapılacak, sürecin belirli aralıklarla izlenerek öğrenciye düzenli geri bildirim verilecek, gerekli görülen durumlarda veli ile iş birliği sağlanarak ev ve okul ortamında tutarlı bir yaklaşım benimsenmesi sağlanacaktır.

LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Veli Atölyeleri
"Geleceğe Rehberlik Kariyer Planlama Sürecinde Okul Aile İş Birliği"

Öğrencilerimizin akademik ve kişisel gelişim süreçlerini desteklemek amacıyla okulumuzda yürütülen kariyer planlama çalışmalarının temel yaklaşımının neler olduğu velilerimizle paylaşılmıştır. Çağın değişen mesleki gereklilikleri doğrultusunda öğrencilerimizin ilgi, yetenek ve değerlerini tanımasına yardımcı olan sistematik yönlendirme sürecimiz; 21. yüzyıl becerilerinin kazandırılmasına yönelik okul uygulamalarımız ve ailelerin bu sürece katkı sağlayabileceği iş birliği alanları ele alınmıştır. Amaç, velilerimizin çocuklarının geleceğe yönelik kararlarını daha bilinçli şekilde destekleyebilmesi ve okul–aile iş birliğinin güçlendirilmesidir.



LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Veli Atölyeleri
"Kaygıyı Regüle Etmek: Sinir Sistemini Yeniden Düzenlemek"

Kaygı, zihnin tehlike algısına verdiği doğal bir tepkidir; düşman değil, bir uyarı sinyalidir. Ancak modern yaşamın hızında bu sinyal çoğu zaman gereğinden fazla çalışır ve sinir sistemimizi sürekli alarm hâlinde tutar.

Bu sunumda kaygının yükseldiği anlarda sinir sistemini yeniden ayarlamayı sağlayan pratik ve bilimsel temelli stratejiler ele alındı.





LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Kariyer Danışmanlığı Çalışmaları
Mezunlarımızla Söyleşi: Yurt Dışında Üniversite Okumak

PDR Birimimiz tarafından yapılan organizasyonda okulumuzdan mezun olarak dünyanın farklı ülkelerinde üniversite eğitimlerine devam eden mezunlarımız, lise öğrencilerimizle bir araya geldi.

Bu söyleşiye; Said Uysal, (University of California Santa Barbara, Amerika, Makine Mühendisliği), Eda Duru Çağıltı (University of Bristol, İngiltere, Tasarım Mühendisliği), Batuhan Dikkaya (Queen Mary University Of London, İngiltere, Biomedical Sciences), Batuhan Zümbülyuva (Eindhoven Technical University, Hollanda, Elektrik Mühendisliği) katıldılar.

Bu buluşmada; yurtdışında üniversiteye karar verme süreci, akademik ve sosyal uyum, karşılaşılan zorluklar, kariyer ve gelecek planları gerçek deneyimler eşliğinde ele alındı.
Öğrencilerimiz, bu yolu daha önce yürümüş mezunlarımızdan yalnızca bilgi değil; cesaret, ilham da aldılar.

Katılımları ve içten paylaşımlarıyla öğrencilerimize yol olan tüm mezunlarımıza teşekkür ederiz.
Bu bağ güçlenerek devam edecek.



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 doyumu ve uzun vadeli mesleki mutluluğu da doğrudan etkilemektedir.



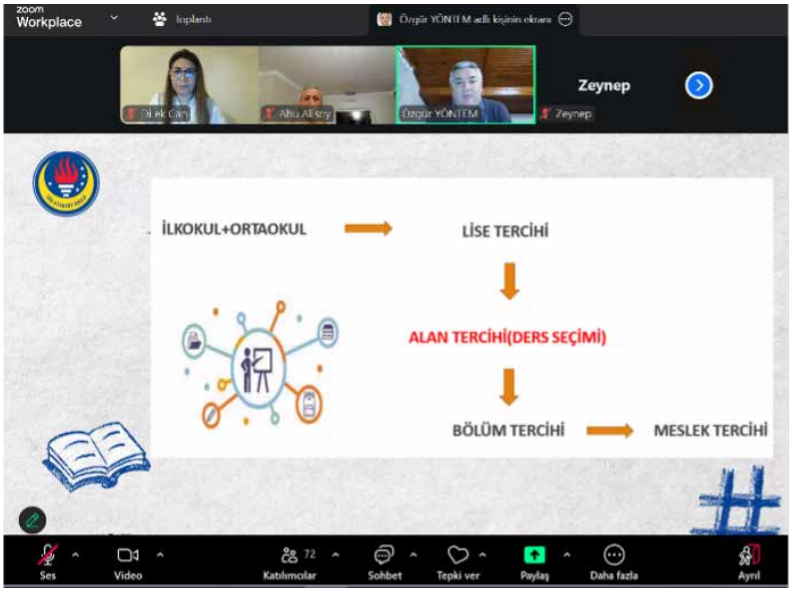
LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

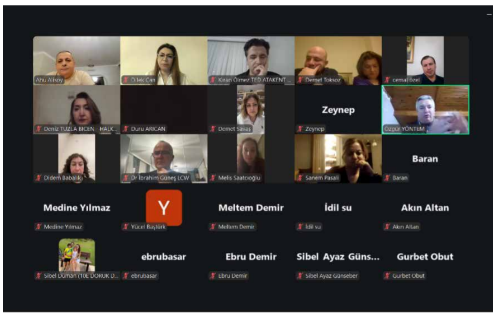
İletişim Becerilerini Geliştirme Etkinliği (Hazırlık ve 9. Sınıflar)

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.





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.

LİSE
PDR ÇALIŞMALARI

Hazırlık Sınıfları Rehberlik Dersi
Kişisel Sınırlar

Ergenlik döneminde öğrenciler "ben kimim?" sorusuna cevap arar. Sınır kavramı, kişinin neyi kabul edip neyi etmediğini anlamasını sağlar. Bu da sağlıklı bir benlik algısı oluşturur.

Arkadaşlık, aile ve romantik ilişkilerde sınır koyabilen bireyler:
- Hayır diyebilir,
- Kendini ifade edebilir,
- Başkalarının sınırlarına da saygı duyar.

Bu da daha dengeli ve saygılı ilişkiler kurulmasını sağlar.
Sınırlar sadece kendilerini korumak için değil, aynı zamanda sağlıklı ilişkiler kurmak için de gereklidir. Kendi sınırlarını bilen bir insan, başkalarının sınırlarına da saygı göstermeyi öğrenir. Herkesin farklı sınırları vardır ve bu normaldir.
Sınırlar sunumu; öğrencilerin kendilerini tanımaları, ne hissettiklerini önemsemelerini ve gerektiğinde sınırlar koymaktan çekinmemeleri gerektiğini anlatmak amacıyla yapılmıştır.



LİSE
PDR ÇALIŞMALARI



11. Sınıf Rehberlik Dersi
Erteleme Davranışının Nedenleri ve Çözüm Önerileri

Lise döneminde öğrencilerde sıkça görülen erteleme davranışı; yapılması gereken ödev, ders çalışma ya da sorumlulukların sürekli geciktirilmesi durumudur. Bu durum çoğu zaman isteksizlikten değil; motivasyon düşüklüğü, kaygı, mükemmeliyetçilik ya da nereden başlayacağını bilememe gibi nedenlerden kaynaklanır. Sınıf rehberlik derslerinde öğrencilerimizin erteleme alışkanlıklarını fark etmelerini, zamanlarını daha etkili planlamayı öğrenmelerini ve küçük adımlarla işe başlamanın önemini kavramalarını amaçlıyoruz. Bu süreçte öğrencilerle zaman kullanımı, hedef belirleme ve sorumluluk alma üzerine uygulamalar yapılmaktadır.

Veliler olarak sizler de bu süreçte önemli bir destek kaynağısınız. Çocuğunuzu yargılamadan dinlemek, onu anlamaya çalışmak ve küçük çabalarını fark edip takdir etmek motivasyonunu artırır. Birlikte basit ve uygulanabilir günlük planlar yapmak, ders çalışma süresini küçük parçalara bölmek ve dikkat dağıtıcıları sınırlandırmak erteleme davranışını azaltmada etkili olabilir. Unutmayalım ki erteleme bir tembellik değil, öğrenilebilen ve değiştirilebilen bir alışkanlıktır. İş birliğiyle öğrencilerimizin daha düzenli ve sorumluluk sahibi bireyler olmalarını destekleyebiliriz.

YKS ve Tercih Sürecine Dair Değerli Bir Buluşma

Okulumuzda, YKS ve tercih süreçleri konusunda yaptığı çalışmalarla tanınan eğitimci Salim Ünsal, öğrencilerimizle bir araya geldi. Rehberlik Birimimiz tarafından düzenlenen söyleşide Sayın Ünsal, üniversite sınavına hazırlık süreci, doğru tercih yapmanın önemi ve öğrencilerin gelecek planlarını oluştururken dikkat etmeleri gereken noktalar hakkında önemli bilgiler paylaştı.

Söyleşi boyunca öğrencilerimiz hem sınav stratejileri hem de üniversite ve meslek seçimi konusunda merak ettikleri soruları sorma fırsatı buldu. Samimi ve verimli bir atmosferde gerçekleşen etkinlik, öğrencilerimiz için yol gösterici ve ilham verici oldu.

Değerli katkıları ve öğrencilerimize sunduğu kıymetli bilgiler için Salim Ünsal'a teşekkür ederiz.





Yeşilay Haftası'nda Bağımlılıkla Mücadele Farkındalığı

Okulumuzda, ülkemizin en kapsamlı bağımlılık önleme programlarından biri olan ve Yeşilay tarafından geliştirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı uygulanmaktadır.

Yeşilay Haftası kapsamında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimiz tarafından tüm kademelerde öğrencilerimize yönelik farkındalık eğitimleri gerçekleştirilmiştir.

Hafta boyunca düzenlenen etkinliklerde öğrencilerimiz; çeşitli türdeki bağımlılıklar konusunda bilinçlenirken, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, doğru karar verme ve akran baskısıyla baş etme becerileri üzerine interaktif çalışmalarla önemli kazanımlar elde ettiler.

Amacımız; öğrencilerimizin bağımlılıklara karşı bilinçli, güçlü ve sağlıklı seçimler yapabilen bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktır.

Sağlıklı bir gelecek için farkındalık oluşturmayı sürdürüyoruz.



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 eşiğinin ve neyin kendilerini öfkelendirdiğinin farklı olabileceği vurgulanmıştır.

"Öğrencilerle birlikte 'Öfke nedir? Beni neler öfkelendirir?' sorularına yanıt aradık. Herkesin öfke eşiğinin 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 kullanılabilecek 'sağlıklı molalar' üzerinde durduk. Nefes egzersizleri, ortamdan 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 emeğin 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 yolculuğunda 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 buluştuğu 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.





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.

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 karşılaşabilecekleri 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.



LİSE **PDR ÇALIŞMALARI**

Hazırlık ve 9, 10 ve 11. Sınıf Rehberlik Dersleri



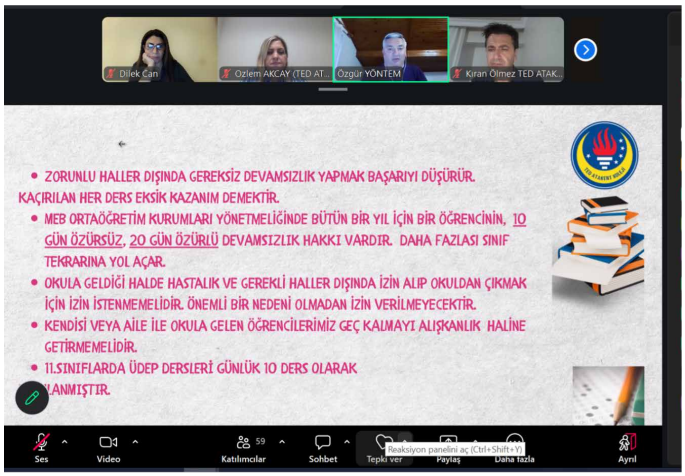
Son yapılan rehberlik derslerinde;

Öğrencilerle rehberlik çalışmalarının yıl sonu değerlendirmesi gerçekleştirilmiştir. Rehberlik dersi kapsamında yıl boyunca yürütülen etkinlikler değerlendirilmiş, öğrencilerin görüş ve geri bildirimleri alınmıştır. Eğitim-öğretim yılı boyunca işlenen rehberlik konularına yönelik genel değerlendirme çalışması yapılmıştır. Öğrencilerin yıl içindeki gelişimleri, kazanımları ve rehberlik faaliyetlerine ilişkin düşünceleri değerlendirilmiştir. Öğrencilerin öz değerlendirme yapmaları desteklenmiştir. Rehberlik dersinde eğitim-öğretim yılının genel değerlendirmesi yapılmış, gelecek yıla yönelik hedefler üzerinde durulmuştur. Bu yıl boyunca öğrendikleri, mutlu eden, üzen, zorlayan durumlar ve yaz tatilinde yapmak istedikleri konuşulmuştur.

11. Sınıfa Geçiş Üniversiteye Hazırlık Süreci Bilgilendirme Sunumu (10. Sınıf Öğrenci ve Veli)

10. sınıf öğrenci ve velilerimize yönelik olarak, öğrencilerimizin önümüzdeki yıl dahil olacakları Üniversite Destek Eğitim Programı (ÜDEP) ve bu süreçte yürütülecek rehberlik çalışmaları hakkında online bilgilendirme sunumu gerçekleştirdik. Okul idaremizin ve Rehberlik Servisimizin ortaklaşa yürüttüğü bu buluşmada; idaremiz programın akademik işleyişini ve yapısal planlamalarını aktarırken, bizler de bu yoğun tempoda gençlerimize sunacağımız psikolojik ve yönlendirici destek adımlarını detaylandırdık.

TED Atakent Koleji Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi olarak, 11. sınıfla birlikte hız kazanacak olan üniversiteye hazırlık yolculuğunda öğrencilerimizle hedef belirleme, zaman yönetimi, motivasyon ve sınav kaygısıyla baş etme gibi alanlarda çalışmalar gerçekleştirileceğimizi anlattık. Sürecin en önemli paydaşlarından biri olan velilerimizle kuracağımız güçlü iş birliği sayesinde, öğrencilerimizin bu dönemi en verimli ve sağlıklı şekilde geçireceklerine inanıyoruz.



LİSE **PDR ÇALIŞMALARI**

Sınavlara Doğru Instagram Canlı Yayını

Okulumuz tarafından LGS ve YKS'ye hazırlanan öğrencilerimiz ile velilerimize yönelik düzenlenen "Sınavlara Doğru" konulu Instagram Canlı Yayını, yoğun katılım ve ilgiyle gerçekleştirildi.

Canlı yayında konuğumuz olan Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Oktay Aydın, sınav sürecinin yalnızca akademik değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal boyutlarına da dikkat çekerek öğrenci ve velilerimize önemli bilgiler aktardı.

Söyleşide; sınav kaygısıyla baş etme yöntemleri, motivasyonu korumanın yolları, son günlerde yapılması ve kaçınılması gerekenler ile anne babaların sınav dönemindeki destekleyici rolü gibi pek çok konu ele alındı. Dr. Oktay Aydın, sınavın öğrencilerin hayatındaki önemli duraklardan biri olduğunu ancak tek belirleyici unsur olarak görülmemesi gerektiğini vurgulayarak, ailelerin bu süreçte çocuklarına güven veren ve destekleyici bir yaklaşım sergilemelerinin önemine değindi.

Yayın boyunca öğrencilerimiz ve velilerimiz tarafından yöneltilen sorular da yanıtlanırken, sınav sürecine ilişkin merak edilen birçok konu uzman görüşleriyle değerlendirildi.

Öğrencilerimizin akademik başarılarının yanı sıra psikolojik iyi oluşlarını da desteklemeyi hedefleyen bu değerli söyleşiye katkılarından dolayı Dr. Oktay Aydın'a teşekkür ediyor, sınava hazırlanan tüm öğrencilerimize başarılar diliyoruz.





TED ATAKENT KOLEJİ

/tedatakent