PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ORTAOKUL BÜLTENİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR

ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Okulumuzda yeni eğitim-öğretim yılına uyum sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi amacıyla oryantasyon programı gerçekleştirdik. Bu kapsamda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi olarak okula yeni katılan öğrencilerimizle bir araya gelerek tanışma, kaynaşma ve bilgilendirme çalışmaları yapıldı.

Öğrencilerimizin okul yaşamına daha hızlı uyum sağlamalarını desteklemek amacıyla ayrıca okul turu düzenlenerek, farklı birimlerin tanıtımı yapıldı. Programımız, öğrencilerimizin okulu güvenle keşfetmelerini, kendilerini daha rahat ifade etmelerini ve yeni ortamlarına daha kolay uyum sağlamalarını hedeflemiştir.

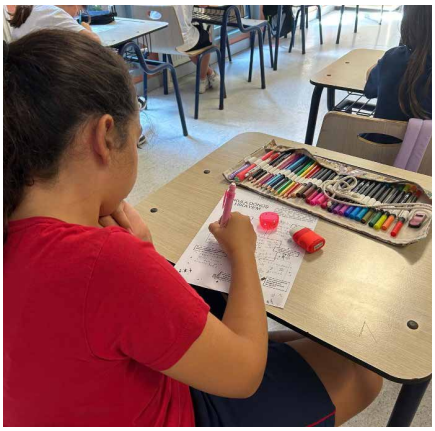




REHBERLİK DERSLERİMİZ

Öğrencilerimizle ilk rehberlik derslerimizi gerçekleştirdik. Derslerde hem öğrencilerimizin beklenti ve düşüncelerini dinledik hem de PDR Birimini tanıttık. Amacımız; öğrencilerimizin kendilerini daha iyi tanımalarını, ihtiyaç duyduklarında rehberlik birimine rahatlıkla başvurabileceklerini bilmelerini sağlamaktır.





VELİ BİLGİLENDİRME TOPLANTIMIZ




ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI



Sınıf Çalışmalarımız: Verimli Ders Çalışma

(5., 6. ve 7. Sınıflar)

Rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle verimli ders çalışma başlığı altında zaman yönetimi, önceliklerini belirleme ve çalışma ortamının düzenlenmesi konularını ele aldık. Verimli ders çalışma, başarıya ulaşmak için belirlenen hedefler doğrultusunda akademik sorumluluklarını yerine getirerek zamanı planlı kullanabilmektir.

Zaman yönetimiyle günlük etkinliklerini planlayabilmesi, zamanı verimli kullanabilmesi; önceliklerini belirleme ile "acil mi, önemli mi?" farkındalığını kazanması, acil ve önemli olan çalışmalarını öne alarak hedefe yönelik plan yapabilme becerisi geliştirilmek amaçlanmıştır. İstenilen hedefe ulaşılabilmesi ve tam öğrenmenin gerçekleşebilmesi için dikkat dağıtıcı unsurlardan (telefon, tablet vb.) arınmış sade bir çalışma alanı yaratmanın önemi vurgulanmıştır. Haftalık düzenlenen ders planlarının erteleme davranışının önüne geçerek rutin oluşturma ve çalışma alışkanlığını kazandırmadaki rolü anlatılmıştır.

8. Sınıf Rehberlik Derslerimiz: Erteleme Davranışıyla Baş Etme

8. sınıf öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz "Erteleme Davranışıyla Baş Etme" konulu rehberlik derslerinde, LGS hazırlık sürecinde sıkça karşılaşılan "başlamayı erteleme", "son dakikaya bırakma" ve "motivasyon düşüklüğü" davranışları üzerinde durduk.

Dersin amacı, öğrencilerimizin zamanı daha verimli kullanma, sorumluluk bilinci geliştirme ve kendi çalışma süreçlerinin farkına varma becerilerini desteklemektir.

Derslerde Ele Aldığımız Konular:
- Erteleme davranışının nedenleri (kaygı, motivasyon eksikliği, zaman planlama zorlukları vb.)
- Zamanı etkili kullanma yöntemleri
- Küçük hedeflerle adım adım ilerlemenin önemi

Velilerimize Küçük Öneriler:
- Çocuğunuzun çalışma sürecinde "Ne zaman çalışacaksın?" yerine "Bugün/bu hafta hangi derslere ağırlık vereceksin?" gibi yönlendirici sorular sorun.
- Küçük adımları takdir edin.
- "Neden hâlâ başlamadın?" yerine "Nereden başlamak istersin?" gibi destekleyici bir dil kullanın.
- Çalışma alanını sadeleştirerek dikkat dağıtıcı unsurları azaltmasına yardımcı olun.

Bu çalışmaların temel amacı, öğrencilerimizin ders çalışma isteklerini arttırmak, zamanı etkili kullanabilmelerini sağlamak ve gerektiğinde kendi çalışma alışkanlıklarını yönetebilmeleri için desteklemektir.



Ders Çalışma Alışkanlıkları Testinin Uygulanması

Öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarını, ders çalışmaya, ödev yapmaya, derse katılmaya yönelik tutumlarını, motivasyonlarını ve öğrenme stratejilerini belirlemek amacıyla "Ders Çalışma Alışkanlıkları Testi" uygulanmıştır. Bu testle öğrencilerimizin zaman yönetimi, öğrendikleri konuları tekrar yapma, sınava hazırlanma, not tutma vb. alanlardaki alışkanlıklarını nasıl, ne kadar ve ne şekilde yaptıkları hakkında bilgi elde etmek amaçlanmıştır. Bu envanter doğrultusunda çalışma alışkanlığı konusunda zorluk yaşayan öğrencilere destek olmak amacıyla grup çalışmaları planlanacaktır.

Sabah Rutinleri

Ortaokul öğrencileriyle tüm branşlar tarafından sırayla her sabah derslere başlamadan önce yapılan rutinlerde Ortaokul PDR olarak "Arkadaşlık ve Akran Nezaketi" üzerine bir etkinlik gerçekleştirdik. Bu etkinlik ile nezaket kurallarını gözeterek arkadaşlıklarını sağlıklı bir iletişimle sürdürebileceklerini fark etmelerini sağlamaya çalıştık. Yıl boyunca PDR rutinlerinde farklı gündemlerle öğrencilerimize farkındalık kazandırmaya devam edeceğiz.



Veli Atölyesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak düzenlediğimiz "Öfkelenen mi, Öfkelendiren misiniz?" konulu veli atölyemizde velilerimizle birlikte öfkenin kökenleri, duygusal tepkilerimiz ve sağlıklı ifade yollarını keşfettik. Atölye boyunca katılımcılarımız hem kendilerinin hem de çocuklarının öfke süreçlerini fark etmeye, duygularını yönetme becerilerini güçlendirmeye yönelik etkinliklerine katılım göstermişlerdir.





ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI



Sınav Yönetimi (5. Sınıflar)

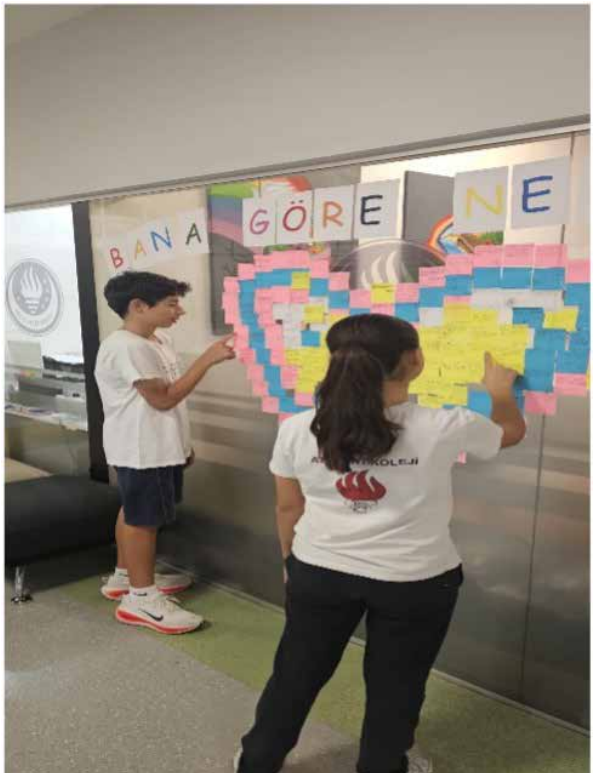
Ortaokullu olma süreciyle birlikte beşinci sınıf öğrencileri akademik açıdan önemli değişimlerle karşılaşırlar. Daha fazla ders, artan ödev sorumlulukları, sınav odaklı değerlendirmenin başlaması, ders çalışma alışkanlıklarının henüz tam oturmamış olması öğrencilerin zorlanmasına neden olabilir. Bununla birlikte sınav esnasında soruyu yanlış okumak, cevabı yanlış kodlamak, uzun soruları okurken zorlanmak, çözemediği soruda takılıp kaldığı için süreyi yetiştirememek gibi sınav yönetimine dair de pek çok güçlükle karşılaşmaktadırlar. Tüm bu faktörler, beşinci sınıfların ortaokula geçiş döneminde akademik açıdan destek ihtiyacını artırır.

Bu dersimizde dersi aktif bir şekilde dinlemenin, ödevleri özenli bir şekilde yapmanın, rutin çalışma planına uyum sağlamanın, sınav sonuçlarını analiz etmenin, yanlış ve eksik kalan konulara yoğunlaşmanın sınav yönetimine olumlu etkileri üzerine bilgiler aktarılmıştır.

Nezaket Haftası Çalışmalarımız (Tüm Kademeler)

Tüm kademelerde bulunan öğrencilerimizle birlikte gerçekleştirdiğimiz "Nezaket Haftası" etkinlikleri, çocuklarımızın günlük yaşamda nezaket, saygı, empati ve iş birliği gibi değerleri içselleştirmelerine katkı sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Hafta boyunca öğrenciler; sınıf etkinlikleri, grup çalışmaları ve farkındalık atölyeleri aracılığıyla nezaketin hem bireysel hem de toplumsal yaşam üzerindeki olumlu etkilerini deneyimlemiştir. Bu süreç, öğrencilerimizin olumlu iletişim becerilerini geliştirmesine, akran ilişkilerini güçlendirmesine ve okul ortamında daha destekleyici bir atmosfer oluşturmasına yardımcı olmuştur.





Ergenlik Döneminde Dijital Zorbalık Veli Semineri ve Öğrenci Dersleri (6., 7. ve 8. Sınıflar)

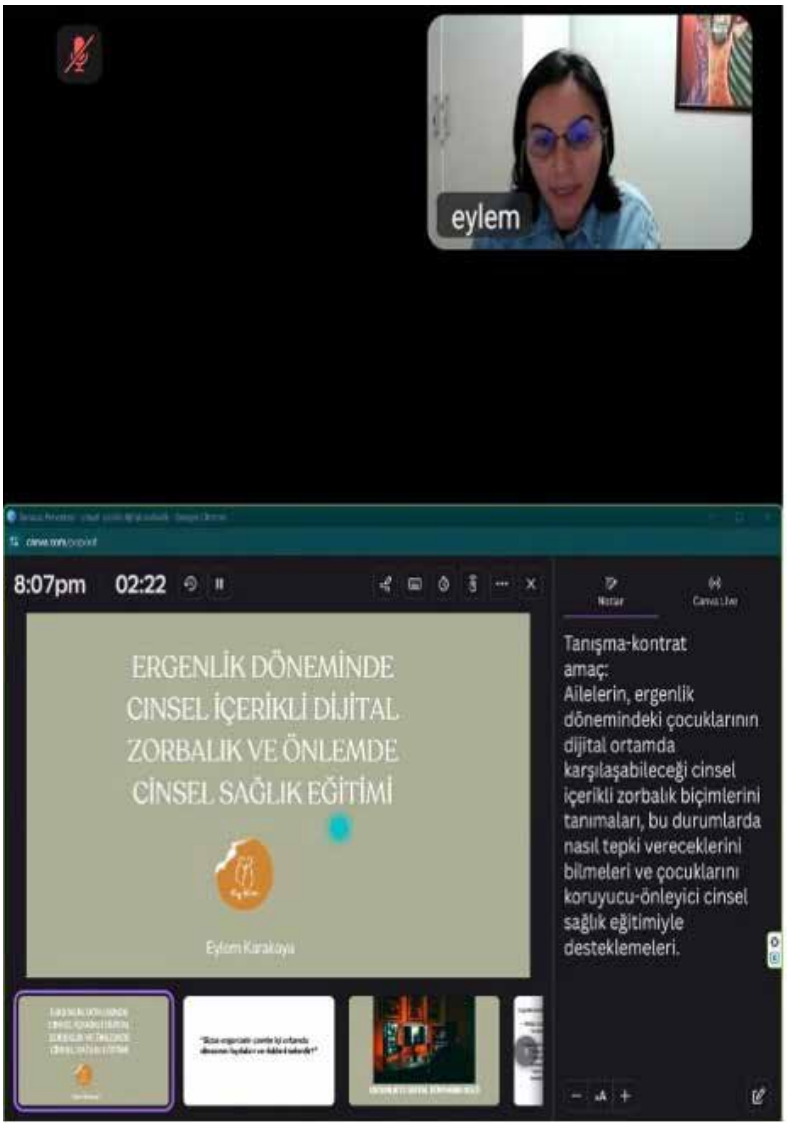
Dijital dünyanın hızla değişen yapısı, özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarımızı pek çok farklı açıdan etkiliyor. Çevrimiçi ortamda maruz kalınabilecek risklerin, gençlerin duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli sonuçları olabiliyor. Bu nedenle Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak hem velilerimizin hem de öğrencilerimizin bu konuda bilinçlenmesini önemsiyor ve gençlerimizin dijital ortamda daha bilinçli davranmalarını desteklemek amacıyla kapsamlı bir çalışma yürütüyoruz.

Veli Semineri

Alanında uzman kişiler tarafından velilerimize yönelik "Ergenlik Döneminde Cinsel İçerikli Dijital Zorbalık" konulu seminer düzenledik. Bu seminerde;

- Dijital ortamda cinsel içerikli zorbalığın biçimleri,
- Bu tür durumlarla karşılaşıldığında ebeveynlerin çocuklarına nasıl yaklaşması gerektiği,
- Ergenleri koruyucu-önleyici cinsel sağlık eğitimi yaklaşımları hakkında bilgi verildi.

Amacımız, velilerimizin farkındalığını artırarak çocuklarımızın dijital dünyada güvenli bir şekilde yer almalarını sağlamaktır.







6., 7. ve 8. Sınıflar ile Yapılan Dersler

Sağlıklı gelişim sürecine katkı amacıyla 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerimizle de yaş dönemlerine uygun bilgilendirici dersler gerçekleştirdik. Bu derslerde öğrencilerin dijital becerilerini güçlendirmek, güvenli internet kullanımı alışkanlığı kazandırmak ve riskli durumlarla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarını öğretmek amaçlandı.

Derslerde:
• Dijital zorbalığın ne olduğu,
• Mahremiyet ihlalleri ve rahatsız edici mesaj ya da içeriklerle karşılaşıldığında yapılması gerekenler,
• İnternette güvenli davranış geliştirme yolları,
• "Hayır" diyebilmenin ve "sınır koymanın" önemi üzerine konuştuk.

Öğrenciler, güvende olmadıklarını hissettiklerinde hangi yetişkinlere başvurabileceklerini, yardım istemenin doğal ve doğru bir davranış olduğunu öğrendiler. Dersler boyunca onların merak ettikleri sorulara da yer vererek, konuyu olabildiğince anlaşılır kılmaya özen gösterdik.





8. Sınıf "Başarıya Götüren Aile" Veli Kitap Kulübü

Bu ay 8. Sınıf velilerimizle, Doğan Cüceloğlu'nun "Başarıya Götüren Aile" kitabı temel alınarak hazırlanan bir atölye gerçekleştirdik. Bu buluşmanın amacı, aile içi iletişimde farkındalık yaratmak ve çocukların hem akademik hem de duygusal gelişimlerini destekleyen bir aile ortamını birlikte değerlendirmekti.

Atölye boyunca şu başlıklar üzerinde durduk:
• Çocuğu olduğu gibi kabul etmenin önemi
• Başarıyı sadece sonuç değil, süreç olarak da görebilmek
• Aile içinde güven ve iletişimin çocuk gelişimine katkısı
• Evde olumlu disiplin ve sağlıklı sınırlar
• Çocuğun kendini ifade edebileceği bir aile ortamı oluşturmak

Velilerimizle birlikte, günlük yaşamdan örnekler üzerinden çocuklarla kurulan dilin ne kadar belirleyici olabileceğini konuştuk. Ayrıca, başarı konusunda gerçekçi beklentiler oluşturmanın ve çocuğun kendi gelişim hızına saygı duymanın önemine değindik.

Atölyemiz, velilerimizin hem kendi ebeveynlik süreçlerine dair farkındalık kazandığı hem de birbirlerinden ilham aldıkları samimi bir paylaşım ortamı sundu.

Çocuklarımızın gelişiminde aile-okul iş birliğinin önemine inanıyor; bu tür buluşmalarla velilerimizi desteklemeye devam ediyoruz.





ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz
Sınav Kaygısı (Tüm Sınıf Seviyeleri)

Bu ay rehberlik dersimizde ortaokul öğrencilerimizle sınav kaygısı konusu ele alınmış; kaygının ne olduğu, sınav öncesi ve sınav sırasında nasıl ortaya çıktığı ve ders başarısı üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilere sınav kaygısının yönetilebilir bir duygu olduğu vurgulanarak olumsuz düşünceleri yönetme, zamanı verimli kullanma ve düzenli ders çalışma alışkanlıkları gibi baş etme yöntemleri anlatılmıştır.

Velilerimizin de ev ortamında çocuklarını destekleyici ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, gerçekçi beklentiler oluşturmaları, çabayı takdir etmeleri ve kıyaslamalardan kaçınmaları büyük önem taşımaktadır. Ayrıca uygun bir çalışma ortamı sağlanması ve sınavlarla ilgili sakin, motive edici bir dil kullanılması öğrencilerimizin sınav kaygısını azaltmada etkili olacaktır.

Unutulmamalıdır ki ebeveynlerin stresli ya da kaygılı anlarında sergiledikleri sakin tutum, çocuklar için en etkili rehberdir. Birlikte verilen kısa molalar ve koşulsuz kabul içeren bir yaklaşım çocukların sınav sürecini çok daha sağlıklı ve huzurlu bir şekilde atlatmalarına yardımcı olacaktır.



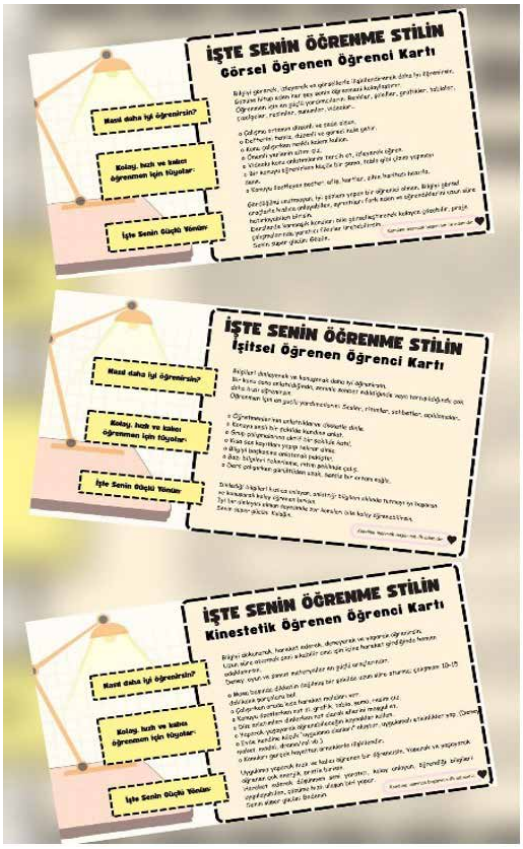


ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Öğrenme Stilleri (5. ve 6. Sınıflar)

Okulumuzda her öğrencimizin öğrenme biçiminin farklı olduğu kabul edilmekte ve eğitim süreci bu anlayışla planlanmaktadır. Ortaokul kademesinde öğrencilerimizin akademik gelişimleri değerler eğitimiyle birlikte bütüncül bir yaklaşımla ele alınmakta, Türkiye Maarif Modeli ile de uyumludur. Derslerde; görerek, dinleyerek ve yaparak öğrenen öğrencilerimize hitap eden görsel materyaller, anlatım ve tartışma ortamları, etkinlik ve proje temelli çalışmalar birlikte kullanılmakta; bu sayede öğrencilerimizin derse aktif katılımı ve öğrenmenin kalıcılığı desteklenmektedir. Akademik kazanımların yanında sorumluluk, saygı, iş birliği, öz disiplin gibi değerler, tüm eğitim faaliyetlerimizin doğal bir parçası olarak öğrencilerimize kazandırılmaktadır.

Bu eğitim anlayışı doğrultusunda öğrencilerimize öğrenme stili çalışması uygulanmıştır. Yapılan bu çalışma ile öğrencilerimizin bilgiyi nasıl daha kolay ve etkili öğrendiklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda derslerde kullanılan yöntem ve etkinlikler çeşitlendirilerek öğrencilerimizin bireysel öğrenme ihtiyaçlarına daha uygun bir öğrenme ortamı oluşturulmaktadır. Öğrenme stili uygulaması, öğrencilerimizin güçlü yönlerini fark etmelerine, kendilerini tanımalarına ve öğrenme sürecinde daha bilinçli bireyler olarak ilerlemelerine katkı sağlamaktadır.





ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Veli Sempozyumu

Geleneksel veli sempozyumunda "Çocuğum Dikkatsiz mi? Ne Normal, Ne Değil?", "Mutlu Aileler Tesadüf Değildir-Evde Takım Ruhu", "Kazanan Yoksa Kim Kazandı: Çatışma Yönetimi" konulu sunumlar yapılmıştır.







ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

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

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



ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz

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

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





LGS Sürecinde Birlikte Yol Alıyoruz (8. Sınıflar)

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



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

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

Tüm velilerimize iş birliği ve güvenleri için teşekkür ederiz.

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.



ORTAOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Dersi
Etkili İletişim ve Hayır Diyebilme Becerisi (5., 6. ve 7. Sınıflar)

Öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz rehberlik dersinde, "etkili iletişim" ve "hayır diyebilme" becerileri üzerinde çalıştık. Bu kapsamda öğrenciler, duygu ve düşüncelerini açık, saygılı, net bir şekilde ifade etmenin önemini ve "hayır" demenin bir hak olduğunu öğrendiler. Aynı zamanda, hayır deme teknikleriyle bireysel sınırların korunmasının sağlıklı ilişkiler kurma ve ilişkilerini sürdürmedeki rolünü ele aldık. Rol oynama etkinlikleriyle gerçek yaşamdan senaryoları canlandırarak akran baskısı karşısında nasıl durabileceklerine dair pratik yaptılar. Böylece, hem kendilerini ifade etme hem de karşısındakini incitmeden sınır koyma becerilerini geliştirdiler. Ders boyunca saygı, empati ve değer görme kavramları da vurgulandı. Amacımız, öğrencilerimizin sağlıklı iletişim kurabilen ve gerektiğinde kendi haklarını savunabilen bireyler olarak gelişimlerine katkı sağlamaktır.

Peki siz "hayır deme" becerisi konusunda çocuğunuzu nasıl destekleyebilirsiniz?

• Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat tanıyın ve onu dikkatle dinleyin. Fikirlerini sizinle rahatlıkla paylaşabilecek şekilde önemsendiğini hissettirin.

• "Hayır" dediğinde bunu sorgulamak, eleştirmek, suçlamak yerine nedenini anlamaya çalışın ve kararına saygı gösterin.

• Ev içinde küçük kararlar almasına izin vererek sınır koyma pratiği yapmasını destekleyin. Sizin de sınırlarınızın olduğunu öğrenmesi için kendi davranışlarınızla model olun; gerektiğinde siz de nazik ama net bir şekilde "hayır" deyin.

• Akran baskısı yaşayabileceği durumlar hakkında sohbet ederek birlikte çözüm yolları üretin ancak daha çok onun fikir üretmesini destekleyin. Çocuğunuzun kendine güvenini artıracak geri bildirimlerde bulunun.

• "Hayır" derken alternatif sunmayı (örneğin "Şu an istemiyorum ama sonra yapabilirim") öğretin.





Rehberlik Dersi
Mindfulness (8. Sınıf)

LGS yolculuğunda duygularını düzenleme ve odaklanma performanslarını arttırmalarına destek olmak için 8. Sınıf öğrencilerimizle Mindfulness ve etkilerine dair dersimizi tamamladık.




Rehberlik Dersi
Teknoloji Bağımlılığı (5., 6. Ve 7. Sınıflar)

Öğrencilerimizle bu ay gerçekleştirdiğimiz rehberlik dersinde "Teknoloji Bağımlılığı" konusunu ele alarak, teknolojinin doğru, dengeli ve amaçlı kullanımı üzerine farkındalık çalışmaları yürüttük. Ders sürecinde öğrencilerimizle; ekran süresinin kontrolü, dijital içeriklerin bilinçli seçimi ve güvenli paylaşımı gibi önemli başlıklarda çeşitli etkinlikler gerçekleştirdik. Bu sayede öğrencilerimizin dijital dünyaya daha bilinçli bir bakış açısı geliştirmeleri hedeflenmiştir.
Yapılan çalışmalar kapsamında öğrencilerimiz, kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulmuş; aşırı ekran kullanımının uyku düzeni, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgilendirilmiştir. Ayrıca alternatif etkinliklerin önemi vurgulanarak, boş zamanlarını daha verimli, üretken ve sağlıklı şekilde değerlendirmeleri teşvik edilmiştir. Buradaki temel amacımız, teknolojiyi hayatımızdan çıkarmak değil; onu bilinçli, kontrollü ve faydalı bir araç olarak kullanma becerisi kazandırmaktır.

Bu süreçte velilerimizin desteği büyük önem taşımaktadır. Ev ortamında ekran süresi sınırlarının belirlenmesi, çocuklara doğru rol model olunması ve aile içi iletişimin güçlendirilmesi, teknoloji bağımlılığının önlenmesinde etkili adımlar arasında yer almaktadır. Çocuklarımızın dijital dünyada güvenli, dengeli ve sağlıklı bireyler olarak yer alabilmeleri için okul-aile iş birliğini sürdürmek hepimizin ortak sorumluluğudur.

Unutmayalım ki, teknolojiyi yöneten bireyler yetiştirmek, geleceği güvenle inşa etmenin en güçlü adımlarından biridir.





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**

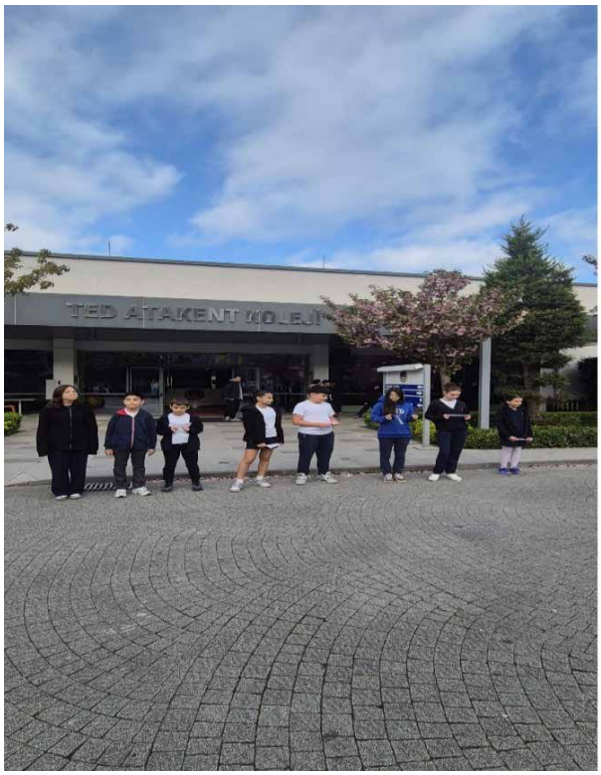
Rehberlik Veli Atölyesi: (5., 6., 7. ve 8. Sınıflar)

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 sürece 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.

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 sürdürebilme 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.



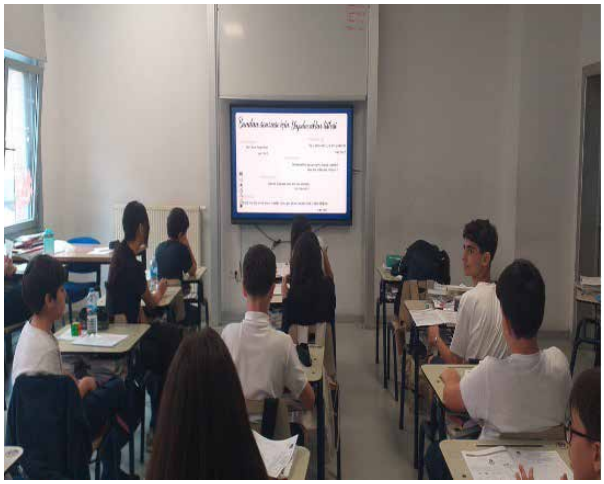
ORTAOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

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

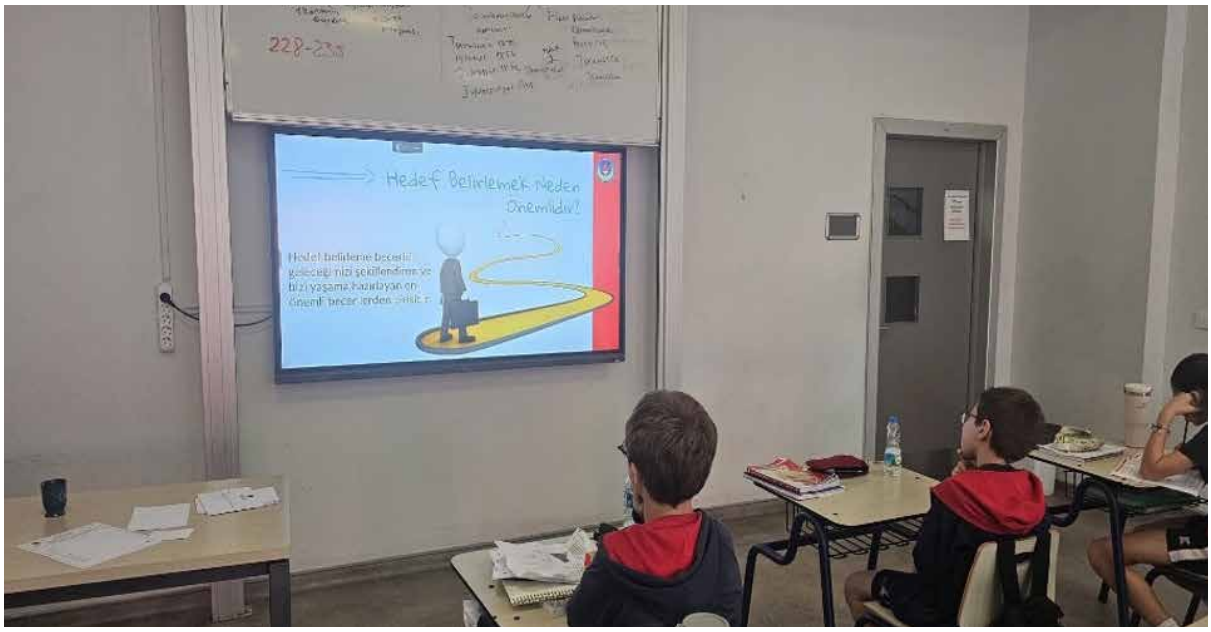
7. Sınıf öğrencilerimizle 8. Sınıfa başlamadan önce LGS hazırlık sürecini sağlıklı yürütebilmeleri için neler yapabileceklerini anlattığımız "Rota Oluşturuldu." İsimli derslerimizi gerçekleştirdik.

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 çalışmaları 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.

ORTAOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

Bir Yılı Anlamak: Öz Değerlendirme Yolculuğu (5., 6. ve 7. Sınıflar)

Eğitim öğretim yılının son rehberlik derslerinde 5, 6 ve 7. sınıf öğrencilerimizle geride bıraktığımız yılı değerlendirmeye yönelik, kendi gelişimlerini fark etmeleri adına bir öz değerlendirme çalışması gerçekleştirdik. Öz değerlendirme, çocukların kendi duygu, düşünce, davranış ve deneyimlerini gözden geçirerek güçlü yönlerini, gelişim alanlarını ve yaşadıkları süreçleri fark etmelerini sağlayan önemli bir beceridir.

Özellikle ortaokul döneminde öğrencilerin kendilerini tanımaları, duygularını ifade edebilmeleri, yaşadıkları deneyimlerden öğrenebilmeleri ve geleceğe yönelik hedefler belirleyebilmeleri açısından büyük önem taşır. Bu çalışma kapsamında öğrencilerimiz yıl boyunca öğrendikleri yeni bilgileri ve becerileri, akıllarında yer eden anıları, karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla nasıl baş ettiklerini düşünme fırsatı buldular. Ayrıca kendilerine destek olan, katkı sağlayan ve teşekkür etmek istedikleri kişi ya da durumları ifade ettiler. Bunun yanı sıra yaklaşan yaz tatiline ilişkin hayallerini, yapmak istedikleri etkinlikleri ve kendileri için belirledikleri dilekleri paylaşarak geleceğe yönelik olumlu beklentilerini ortaya koydular. Öğrencilerimizin içsel bir yolculuğa çıktıkları bu etkinlik sayesinde hem eğitim öğretim hem de kendi gelişim süreçlerini daha bilinçli bir şekilde değerlendirme yapabilmeleri amaçlandı. Çalışmanın devamında ise yaz tatilinin yalnızca dinlenme zamanı değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimi destekleyen değerli bir süreç olduğu üzerinde duruldu

Öğrencilerimizle verimli bir tatil dönemi geçirmek için kitap okuma, aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirme, hobiler geliştirme, doğayla vakit geçirme, teknolojiyi dengeli kullanma ve yeni deneyimlere açık olma gibi konular paylaşıldı. Böylece öğrencilerimizin hem geride bıraktıkları yılı farkındalıkla tamamlamaları hem de yaz tatiline bilinçli ve motive bir şekilde adım atmaları desteklenmiş oldu.





ORTAOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

Rehberlik Sabah Rutini: Alkış Koridoru (8. Sınıflar)

LGS'ye sayılı günler kala rehberlik birimimiz önderliğinde 8. Sınıflarımıza unutulmaz moral etkinliği gerçekleştirdik. 7. Sınıflarımızın oluşturduğu alkış koridoru ve elleindeki pankartlar, sınav stressini öğrencilerimize bir an da olsa unutturdu ve kendilerine olan güvenlerini tazeledi.







TED ATAKENT KOLEJİ

/tedatakent