REHBERLİK BÜLTENİ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Haziran 2023

# Yaza Girerken

**Please Click For English**

## Sevgili Velilerimiz Merhaba,

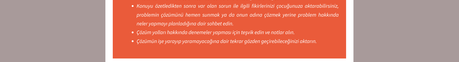
2022-2023 Akademik yılının son haftasına gelmiş bulunuyoruz. Öğrencilerimizin her birinin, akademik, sosyal ve duygusal alanlarda gözle görülür ilerlemeler kaydettiğine tanık olduğumuz için mutluyuz. Öğrencilerimizin akademik çalışmaları, öğrenme yöntemlerinde istekli ve meraklı olduklarını gösterdi. Bu onların yeteneklerini geliştirmeleri için güçlü bir temel oluşturuyor.

Aynı zamanda, öğrencilerimizin zorluklarla baş etme sürecinde de geliştiklerini gözledik. Öğrenme sürecinde, engellerle karşılaşmadan ölçüldü. Öğrencilerimiz, bu engelleri aşma konusunda, azım, cesaret ve kararlılık gösterdiler. Bu onların güçlü bir karakter geliştirdiği ve gelecekteki zorluklara karşı daha da dirençli olacaklarını gösteriyor.

Önceliklerimiz, bu zorlu dönemde gösterdiğiniz dayanışma ve esneklik için size teşekkür etmek istiyorum. Tatil planlarının başladığı bir dönemde göçmeye, Onları dinlemek, onlara rehberlik etmek ve onların güçlü yönlerini keşfetmelerini sağlamak önemli. Aynı zamanda, yaz dönemi, çocuklarımızın bireysel olarak gelişimlerini sürdürdükleri öğrenme devamı etkileri ve yeni ilgi alanları keşfetmeleri fırsatları sunar ve iyi değerlendirilmesi önerilir.
Öğrencilerimizin önemli çalışmaları ve azimleri, gelecekteki başarılarının habercisi. Bu öğretim yılının sonunda, çocuklarımızın her birini tek tek tebrik etmek istiyor, siz ve aileniz için huzurlu bir yaz dönemi diliyorum.

Sevgilerimle,

**Sibel Yalkın**
**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı**
**Hisar Okulları**




# Oköncesi

## "Problem Çözme Etkinlikleri"

Öğrencilerimiz yıl boyunca üzerinde durduğumuz konulardan biri olan problem çözme becerisinin geliştirmesine yönelik etkinlikleri bu ay rehberlik dersiyanda tekrar ele aldık. Problemin farkına geldiğimiz zaman düşünme ve anlama, alternatif çözümler üzerine düşünebilme konusunda çocukların her geçen gün gelişim gösterdiğine şahit oldık.
Araştırmalarda problem çözme becerisi kazandırılmış çocukların, bireyler arası problem çözme, farklı şekillerde çözüm üretme, ilişki kurma, etkili düşünme ve öğrenme gibi becerilerinin daha iyi düzeyde olabileceği gözlemlenmiştir. Bu durumda ebeveyn olarak sizler de problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik aşağıda yer alan önerilerden faydalanabilirsiniz.

**Öneriler:**

- *Çocuğa problemi yorum yapmadan sessizce dinleyin.*
- *Anlattıklarına dikkatsiz dinlendikten sonra ona anladığınızı dile getirin.*
- *Konuyu dağıtabilirken sorun yer olan sorun ile ilgili fikirlerinizi çocuğunuza aktarabilirsiniz, problemin çözümünü hemen sunmak ya da onun adına çözmek yerine problem hakkında nelere yapmayı planladığınıza dair sohbet edin.*
- *Çözüm yolları hakkında denemeler yapmasın için teşvik edin ve notlar alın.*
- *Çözümün işe yarıyıp yaramayacağına dair tekrar gözden geçirebileceğinizi aktarın.*

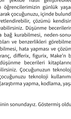
## Kitap Önerileri:

**Eylül Şarman**
eylul.sarman@hisarschool.k12.tr

# İlkokul

## Düşünme Becerileri

Dünya Sağlık Örgütüne göre, karar verme, problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme önemli yaşam becerileri arasındadır. Bireyin kendini tanıması ve güçlü yönlerini ortaya çıkarabilmesi için bu becerilere ihtiyacı vardır. Dolayısıyla ilkokul döneminde düşünme becerilerinin gelişimi sosyal yaşamda çocukların problem çözme becerilerini geliştirirken aynı zamanda akademik becerilerine ve öğrenme süreçlerine katkı sağlar. Çocuklar bu becerileri geliştirmek için serbest yetişkin desteğine de ihtiyaç duyarlar. Bu dönem öğrencilerin yaşlarına uygun yaratıcı hikayeler, durum dinleme ve kutu oyunları aracılığıla düşünme becerileri etkinlikleri yapıldı.



Günlük yaşamda düşünme becerilerimizi eğlenceli bir şekilde nasıl geliştirebileceğimizle ilgili öğrencilerimizle keyifli sohbetler etik. Bu etkinlikleri öğrencilerimizin günlük yaşamına da dahil edilmesi öğrencilerimiz için faydalı olacaktır. Ebeveynler olarak çocuğumuza, yürüde bulundığı durumları, çözüme gelen adımları değerlendirebilmesi adına cesaretlendirebiliriz, sohbet ederek bu yaşamas ve çözüm bulma yabası adına çocuğa güzerel fırsatlar sunabilirsiniz. Yemek, satranç, differiq, figura, bedart kroak gibi kutu oyunları oynayabilirsiniz. Çocuğunuzla yapına uygun düşünme becerileri kitaplarından etkinlikler yapabilirsiniz. Alleck kitap okuma zamanları planlayabilirsiniz. Çocuğunuzun teknoloji kullanımında yaşına uygun süreç geçmemesine dikkat edebilir ve çocuğunuzu teknoloji kullanmında düşünme becerilerinin ön planda olduğu aktif teknoloji kullanımına (arayınına yapına, kodlama, yaşa uygun strategi oyunu oynama...vb) teşvik edebilirsiniz.

Her sene olduğu gibi hafı geçen bir eğitim-öğretim döneminin sonundayız. Göstermiş olduğumuz İç birliği için teşekkür ederiz, keyifli ve verimli bir yaz tatili dileriz.

**Sena Bekar**
sena.bekar@hisarschool.k12.tr

**Gözde Türkmen**
gozde.turkmen@hisarschool.k12.tr

**Tülin Başak**
tulin.basak@hisarschool.k12.tr

**Ayşe Yıldız**
ayse.yildiz@hisarschool.k12.tr

# Ortaokul

## Düşünce-Duygu-Davranışlarımız ve Hayatımıza Yansıması

Ortaokul yaşları, çocukların kendilerini bulmaya ve anlamaya çalıştıkları, kim olduklarını, gelecekte ne yapmak istediklerini, sevdikleri/ sevmeckleri şeylerin neler olduğunu, hangi meciliği seçeceklerini, çevresindeki kişilerle nasıl ilettişim kurcaklarını keşfetmeye ve anlamaya çalıştıkları dönem olarak geçmektedir. Kendilerini çözmeye çalıştıkları bu dönemde birçok sıru ile karşlaşır ve çözüp bulmaya, yönlenmede alternatifler oluşturmaya çalışırlar. Bu sorular karşısında kendi duygu, düşünce ve davranşları arasındaki iletişimi görmeleri aradıkları cevaplara yönelmelerini de destekler.

Mayıs ayı rehberlik derslerinde 4D konusunu ele alarak her yaş düzeyinde durum-düşünce-duygu-davranış etkileşimini hatırlamaları ve kendi hayatlarındaki deneyimleri bu sözgeçen geçirmeleri için fırsatlar yaratmalarını hedefledik. Öğrencilerin kendi yaş düzeylerinde karşılaşabilecekleri bir olay örgüsü üzerinden bu olayda gördükleriniz kendi yaşamlarına nasıl adapte edebileceklerini üzerinde durduk.

Ortaokulun son döneminde olan 8. Sınıf öğrencilerimiz için tse bu derse ek olarak kişilik özellikleriniz, yetkinlikleriniz, inkânlarınız ve potansiyellerinizi nasıl ve ne şekilde kullandıklarınız, motivasyon ve stres kaynaklarınızı keşfedecekleri Characterfit envanteri uygulaması yapıldı. Uygulama sonrasında elde edilen bilgiler hem öğrencilerle hem de velilerle paylaşıldı. Bu rapor seyninde kendi öğrencilerimizi bireye uğurlamadan önce kendi potansiyellerimi ve farkındalıklarını sist seviyelere çıkarmaya ve başarılı bir ilse hayatı geçirmelerini için ihtiyaçları olan gelişim önerilerini sistlerenek hayatlarındaki yeni dönemde başlangıç yapmalarını sağlamayı hedefliyoruz.

Her yıl öğrencilerimizle yürütüğümüz bireysel görüşmeleri sizi velilerimizle yaştığımız görüşmeleri ve bunların eve yansımasını çok önemsiyoruz. Bu yüzden sizlerle de evde yürüteceğiniz sohbetlerin, yaşandan olaylar karşısında deneyimleri fırsata dönüştürebileceğiniz konuşmaların, kendi hayatınızdan aktaracağınız örneklerin onların yoluna çık tutacağına inanıyoruz. Bu sürecte ortaokul rehberlik bölümü her zaman sizlere açık olduğumuzu, bize her daim ulaşabileceğiniz e posta adreslerimizi aşağıda paylaştığımız ne kez daha hatırlatır ve her birimize şımdıdan keyifli bir yaz tatili dileriz.

**Burcu Karanlar**
burcu.karanlar@hisarschool.k12.tr

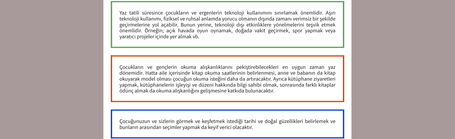
**Sevil Ünal Doğan**
sevil.dogan@hisarschool.k12.tr

**Simge Toprak**
simge.toprak@hisarschool.k12.tr

**Berrak Akagündüz**
berrak.akagunduz@hisarschool.k12.tr

# Lise

## Şiddetsiz İletişim




Gençler arasında yaşanan saldırganlık ve şiddet olayları dünya toplumlarının en önemli sorunları arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Televizyonu açtığımızda, haber okuduğumuzda, sokağa çıkağımızda etrafımızı saran şiddet dili, bireysel ya da sadece kendi toplumumuza özgü bir durum değildir. Bu bilinçle ve "dünya vatandaşı yetiştirme" misyonumuzla hareket edenek, öğrencilerimizin farkındalıklarını arttırmak amacıyla bu ay planladığımız çalışmaların odağına bu konuyu aldık.

Şiddetin eşleme dönüşüme kadar zihinlerde yarattığı tahribatı anlamak, olaylara yüklenen anlamların duyguları nasıl şekillendirdiğini görebilmek ve bazı ifade şekillerinin hiç farketmeden dilimize nasıl yerleştiğini kavrayabilmek için ilk hedefimiz öğrencilerimize bu konuda çalışabilecekleri bir alan yaratmak olmuştu. Bu sebeple Uzman Psikolojik Danışman Dilek Çankaya'nın yürütüğü iş ve hafta aktiye çalışmaları düzenlendi. Bu çalışmalarda, öğrencilerimizin iletişim dilini makro ve mikro düzeyde nasıl şekillendiğini tartıştıkları, dil aracılığıyla ayrımcılık ve nefret söylemlerin nasıl inşa edilebileceğini sorguladıkları uygulamalara yer verildi.

Her çıyırık dönemde gerçekleştirdiğimiz veli paylaşım gruburumuzun konusunu da "Barış Dilini Anlamak: Şiddetsiz İletişim" olarak belirledik. Çocuklarımız çıdıtede nasıl tanışıyor, şiddet dilini belirleyen faktörler neler, toplum olarak şiddeti içselleştirdik mi, şiddet dilimin gerçekte üzerindeki etkileri nelerdir gibi sorulara cevaplar aradığımız etkinlikler siz velilerimizle birlikte düşünmek yine çok verimliydi. Çalışmaya katılan ve katılmayan tüm velilerimizin önce kendi dillerine yerleşen şiddetsiz farkında olmaları, ardından gençlerle iletişim kurarken, onların kendi aralarındaki iletişim şekillerini gözlerken şiddetsiz iletişim diline vurgu yapmaları çok önemliydi. Unutmayalım ki, hak temelli ve eşitliğe dayalı bir toplum inşa etmek istiyorsak değişim önce bireysel olarak başlar.

Sene boyunca pek çok farklı konuda yaştığımız çalışmalara katılımlarınız, geliştirici görüş ve önerilerinizi için teşekkür ediyor, ailemiz ve tüm sevdiklerimizde sağlıklı bir yaz tatili geçirmenizi diliyoruz.

**Demet Erol**
demet.erol@hisarschool.k12.tr

**Melih Gürkan**
melih.gurkan@hisarschool.k12.tr

**İclal Vilmaz**
iclal.vilmaz@hisarschool.k12.tr

# YAZ TATİLİ BAŞLARKEN...

## Sevgili Velilerimiz,

Tüm öğrencilerimiz, öğretmenlerimiz ve sizlerle yoğun olduğu kadar keyifli kimi zaman da zorlayıcı gündemlerle karşılaştığımız bir eğitim-öğretim yılını daha tamamlamak üzereyiz. Ama zihnimiz ne de mesgul olursa olsun bu yazı tatili yaklaşırken heptimizin ortak yapabildiği duygu heyecan oluyor.

Tatili heyecanla beklerken öğrencilerin serbest zaman ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmanın önemnin farkındayız. Tatilini alesı ve sevdiklerinle, ilgi duyduğu aktivitelerı yaparak geçiren çocuklar dosgusal ve zihinsel olarak yeni döneme daha hazır başlarlar. Öğrencilerimizin tatillerini verimli geçirmelerine yardım edecek önerilerimizi sizlerle paylaşmak isteriz.

Öncelikle çocuklarınıza tatil sürecinde ihtiyaçlarını ve isteklerini belirlemeleri ve bunlara yönelik hedefler koymaları için destek olun. Bu hedefler, kitap okumak, yeni bir beceri öğrenmek, projeler yapmak veya bir spor etkinliğine katılmak gibi çeşitli alanlarda olabilir. Hedef belirlemek, çocukların ve ergenlerin kendilerine odaklanmalarını sağlar ve zamanlarını planlama konusunda motivasyon kazanmalarına yardımcı olur.

Çocuklar tatil döneminde de düzene ihtiyaç duyarlar. Amaç bütün bir günün dolu dolu geçmesi değil, çocuklarınıza günlük rutinler oluşturma ve zaman planlama becerilerini edinmelerini teşvik etmek olmalıdır. Günlük rutinde çocuğunuzun kullanabilmesi için kontrol çizelgeleri, ajandalar veya zaman çizelgesi/takvim hazırlamanıza yardımcı olabilirsiniz. Günü planlamak etkili zaman yönetimi yapmak erkeklerinin organize etmelerine yardımcı olacaktır.

Her tatil dönemi, zaman ve kaynakları bir birlikte daha uzun süreler beraber olabildiği ve keyifli vakit geçirebileceği bir fırsattır. Bu nedenle okul zamanında betli rutinlerden (kalkış saatı, çalışma saati vb.) dolayı gerçekleşmeyen, ertelenen etkinliklere zaman ayrılabilir.

Yaz tatili süresince çocukların ve ergenlerin teknoloji kullanımını sınırlamak önemlidir. Aşırı teknoloji kullanımı, fiziksel ve ruhsal anlamda yorucu olmanın dışında zaman verimsiz bir şekilde geçirmelerine yol açabilir. Bunun yerine, teknoloji dışı etkinliklere yönelmelerini teşvik etmek önemlidir. Örneğin, açık havada rıyın oynamak, doğada vakit geçirmek, spor yapmak veya yaratıcı projeler içinde yer almak gibi.

Çocukların ve gençlerin okuma alışkanlıklarını pekiştirebilecekleri en uygun zaman yaz tatilidir. Okuma, hem eğlenceli hem de bilgi edinmenin harika bir yoludur. Çocuğunuzu kitap okuyarak mesdel olması çocuğun okuma isteğini daha da artırıcıdır. Ayrıca kütüphane ziyaretleri yapmak, kütüphanelerin izleyişi ve dizesi hakkında bilgi sahibi olmak, sonrasında farklı kitaplar ödünç almak da okuma alışkanlığın gelişmesine katkıda bulunacaktır.

Çocuğunuzun ve sizlerin gönüllü ve keşfetmek istediği tarihi ve doğal güzellikleri belirlemek ve bunların arasından seçimler yapmak da keyif verici olacaktır.

Spor, sanat ve sosyal etkinliklerin yoğun olduğu yaz okulları / kampları çocukların gelişimine katkı sağlayan fırsatlardır. Bu noktada çocuğun, nemdeyse tüm yazı kapsayacak şekilde bir programa dahil olup, tatil tamamen aksinden uzak geçirmemesine de dikkat etmek gerekmekteyiz.

Yaz tatilinde öğrencinin akademik gelişimi açısından da çeşitli fırsatlar sunulması öğrencinin bir sonraki eğitim öğretim yılına daha sıhlat bir geçiş yapmasını sağlayacağınıdedir. Özellikle öğrenme süreçlerini destekleyici bir program yaratılmış öğrencinin okul zamanlarında zorlandığı konuları telafi edici nitelikte olacaktır. Bu programın öğrencinin izzerinde bazı yaratıcılıkçak şekilde organize edilmesi önemlidir. Tatile çıkıktan sonraki ilk 10-15 gün, tatilin bilimsine 1 hafta kala derslere ara vermek yihnin dinlenmesi için önemlidir. Bunun dışında kalan zamanlar için oluşturulacak programlarda, keyfli etkinlikleri çalışmanın sonrasına koymak çalışmak için motive edici bir faktör olacaktır.

*Sevgili öğrencilerimize ve siz değerli velilerimize mutlu, sağlıklı, keyifli ve verimli bir tatil dileriz...*

## KAYNAKÇA

Davranış Bilimleri Enstitüsü, (t.y.) www.dbe.com.tr
Strategies for a Successful Summer Break, Beth Arky, https://childmind.org/article/strategies-for-a-successful-summer-break/
National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Board on Children, Youth, and Families; Committee on Summertime Experiences and Child and Adolescent Education, Health, and Safety; Hutton R, Spojkovská M.J, editors. Shaping Summertime Experiences: Opportunities to Promote Healthy Development and Well-Being for Children and Youth. Washington (DC): National Academies Press (US); 2019 Sep 26. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK552009/; doi: 10.17226/25546

**HİSAR OKULLARI**
Güzelyalı Merkez Mahalleri İstanbul Caddesi No:3
Eyüpsultan/İstanbul 34077 Türkiye
Tel +90 212 364 00 00

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list
Hisar Okulları · Güzelyalı Merkez Mahalleri İstanbul Caddesi No:3 Eyüp · İstanbul 34077 · Türkiye