

“İlk adımınızı inaçla atın. Tüm merdiveni görmek zorunda değilsiniz; yeter ki siz ilk adımı atın.”

- Martin Luther King

Psikolojik Danışma ve Rehberlik bireylerin kendilerini daha iyi tanıyabilmelerini, uyum becerilerini arttırabilmelerini, potansiyellerinin farkına vararak bu potansiyellerini daha iyi kullanabilmelerini, gerçekçi ve işlevsel kararlar alabilmelerini ve en nihayetinde kendini gerçekleştirebilmelerini hedefleyen profesyonel bir yardım sürecidir. Bu hizmeti sunarken uyulması gereken bazı temel ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkelerden bazıları; danışanın danışma sürecine gönüllü olarak katılması, danışanın vermiş olduğu bilgilerin gizliliğinin korunması, danışanın yargılanmadan koşulsuz olarak kabul edilmesidir.

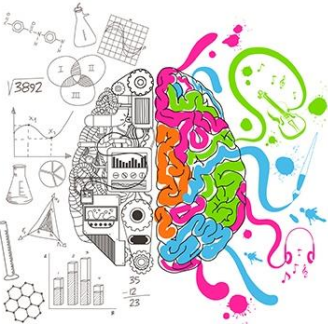
Psikolojik danışman ile danışan arasında danışanın bu süreçten fayda görebilmesi için öncelikle güven ilişkisinin kurulması gerekir. Bu nedenle psikolojik danışmanın danışanla iletişime geçtiği ilk andan itibaren güvene dayalı, destekleyici, süreç hakkında açık ve anlaşılır biçimde bilgi veren bir yaklaşıma sahip olması çok önemlidir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin okullardaki danışanlara yani öğrencilere ulaştırılmasında işbirliği yapmak da büyük öneme sahiptir. Okul psikolojik danışmanları bu hizmetlerin sunulmasında başat bir role sahip olmakla birlikte tek başlarına işlevsel bir hizmet süreci yürütmeleri mümkün değildir. Bu nedenle sunulacak hizmetlerin planlanması, koordine edilmesi ve sunulmasında okul yöneticileri ve sınıf rehber öğretmenleri başta olmak üzere sınıf rehber öğretmenliği görevi olmayan branş öğretmenleri, okul aile birliği ve okulun diğer personelinin de etkin biçimde rol alması gerekmektedir.

Lise kademesinde eğitim-öğretim hayatlarına devam eden danışanlarımız bir taraftan akademik başarı kaygısı ile çalışmalarını sürdürürken bir taraftan da olumlu bir kimlik kazanabilmeleri için ergenlik döneminin getirdiği bazı gelişimsel krizleri aşmak durumundadır. Ergenlik dönemi her ne kadar sancılı bir süreç olarak değerlendirilse de bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatan bireylerin önemli kazanımlar elde ederek, hatta geçmiş gelişim dönemlerinde yaşamış oldukları sorunları da telafi ederek üniversite hayatına atıldıklarını gözlemlemekteyiz.

Okulumuz bünyesinde 2020-2021 ve 2021-2022 eğitim-öğretim yılının ilk aylarında gerçekleştirmiş olduğumuz bireysel ve grup rehberliği faaliyetlerinin bir özetini sunmaya çalıştık. Yine bülten içerisinde farklı konularda çeşitli paylaşımlarda bulunarak bültenimizi içerik olarak zenginleştirmeye çalıştık. Okulumuzda sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin verimliliğini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında arttırmayı amaçladığımızı ifade ederek keyifli okumalar dileriz.

KENAN TURAN
Psikolojik Danışman



PSİKOLOJİ

SALGIN HASTALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğümüz tarafından planlanan; "Salgın Hastalık Psikoeğitim Programı"nın öğretmen ve veli oturumları ile "Psikolojik Sağlık" eğitimi Okul Psikolojik Danışmanımız Kenan Turan tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı programın 8 oturumluk öğrenci etkinlikleri ise tüm sınıflarımızda sınıf rehber öğretmenlerimiz tarafından yapılmıştır.



**YETİŞKİNLER İÇİN
YARDIM REHBERİ**



**ÖĞRETMENLER VE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
YARDIM REHBERİ**



**AİLELER İÇİN
ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ**

Şeyma Naz Şeyma Naz Kenan Turan	Kamil Dikici Kamil Dikici Ask to Unmute ...	Nejla Salcı Nejla Salcı Mute ...	Gizem Gizem Ask to Unmute ...
Mehmet Emin K... Mehmet Emin Kaymakçı ESRA YILMAZ	Rumeysa Karagöz Rumeysa Karagöz	AKIN MUTLU AKIN MUTLU	Hafize Demirba... Hafize Demirbaşoğlu Ask to Unmute ...
Ergün Dönmez Ergün Dönmez yusuf kao	Emirhan Subaşı Emirhan Subaşı	İrfan Çakmak İrfan Çakmak	Meliha Baş Meliha Baş
Emirhan Ateş Emirhan Ateş Filiz dönmez	Ahmet Ergin Kö... Ahmet Ergin Köktaş 9/A	Sedat Kaya Sedat Kaya	Yiğit kadıncı Yiğit kadıncı
Kamil Demir Kamil Demir Çiğdem Eroğlu	mehmet mehmet	Yeter sakar Yeter sakar	9 Yankı Ergün 9 Yankı Ergün

HEDEF BELİRLEME POSTERİ HAZIRLANDI

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı kapsamında; okulumuz rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yerel hedeflerinden birisi olarak belirlenen "Hedef Belirleme" özel hedefiyle ilgili "Hedef Belirleme" posterini hazırlanmıştır.

HEDEF BELİRLEME

S
SPECIFIC
ÖZEL

Hedef kesin ve net bir şekilde tanımlanmalı
X üniversitesinde Y bölümünü okumak istiyorum. Bunun için gerekli araştırmayı ve kazanmam için beklenen neti yapmalıyım.

M
MEASURABLE
ÖLÇÜLEBİLİRLİK

Hedef ölçülebilir durumda olmalı
Günde X saat ders çalışıp yıl sonuna kadar Y adet deneme çözerek üniversiteyi kazanacağım.

A
ACHIEVABLE
ULAŞILABİLİRLİK

Hedef alıcılar tarafından kabul görür olmalı
Hukuk bölümünü okumak istediğim için eşit ağırlık alanını tercih edeceğim. Mühendis olmak istediğim için sayısal alanı tercih edeceğim.

R
RELEVANT
UYGUN, İLGİLİ

Hedef ulaşılabilir yani makul olmalı
Yurt dışında üniversite okumak istiyorum. Gideceğim ülkenin dilini biliyor muyum? Bu ülkede eğitim alabileceğim maddi imkanım var mı?

T
TIMED
ZAMANLI

Hedefin takvimi, başı ve sonu net olmalı
Üniversite sınavına X ay var. Sınava Y ay kala tüm konuları bitirip kalan zamanda deneme çözeceğim.

REHBERLİK SERVİSİ

1 soru
1 cevap

Mutlu ve dinç olmak için her gün yapılması gerekenler nelerdir?

- Çok su için
- Bir hobi edinin
- Yeni arkadaşlar edinin
- Her gün yürüyüş yapın
- Az ekmek, çok sebze yiyin
- 6 ile 8 saat arasında uyuyun
- Günde en az yarım saat gülün

1 soru
1 cevap

Duygusal esneklik (Resilience) nedir?

Hayatta başımıza gelenlerle mücadele edebilme, eğilsek de kırılmadan ayağa kalkabilme veya mücadele edemeyeceğimiz durumlarda da olanı kabullenme yetisine sahip olmaktır.

Bazı araştırmacılar hedef belirlemenin öz yeterliliğe, sosyal iletişime ve zihnin kendisini gerçekleştirilmesine olumlu etkisinin olduğunu ileri sürmüştür.

KARİYER SOKAĞI

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı kapsamında; Okulumuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Özel Hedeflerinden "Meslek Tanıtımı" hedefi ile ilgili okulumuz giriş katında kariyer sokağı oluşturulmuştur. Okul Psikolojik Danışmanımız Kenan TURAN tarafından yapılan çalışmada 38 meslekle ilgili bilgilendirici görseller, sınav sistemi, geleceğin meslekleri, üniversite sözlüğü vb. çalışmalara yer verilerek öğrencilerimizin kariyer gelişimlerine destek olabilmek amaçlanmıştır.



“Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete geçin.”

Paulo Coelho

ÖĞRENCİLERİMİZE İLK YARDIM EĞİTİMİ VERİLDİ

Dünya İlk Yardım günü kapsamında; okulumuzun tüm öğrencilerine «İlk Yardım Eğitimi" verilmiştir. Verilen eğitimde ayrıca; panik atak krizi, epilepsi nöbeti ve öfke kontrolünün yapılamadığı durumlarında öğrencilerimize neler yapabilecekleri anlatılmıştır.



1 soru
1 cevap

Mutlu ve dinç olmak için her gün yapılması gerekenler nelerdir?

- Çok su için
- Bir hobi edinin
- Yeni arkadaşlar edinin
- Her gün yürüyüş yapın
- Az eklemek, çok sebze yiyin
- 6 ile 8 saat arasında uyuyun
- Günde en az yarım saat gülün

1 soru
1 cevap

Duygusal esneklik (Resilience) nedir?

Hayatta başımıza gelenlerle mücadele edebilme, eğilsek de kırılmadan ayağa kalkabilme veya mücadele edemeyeceğimiz durumlarda da olanı kabullenme yetisine sahip olmaktır.

“AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ” UYGULAMASI (PLANLANAN ÇALIŞMA)

Okul Rehberlik Hizmetleri Programı kapsamında; Okulumuzun Rehberlik Hizmetleri Özel Hedeflerinden "Meslek Tanıtımı" hedefi ile ilgili okulumuz 11. sınıf öğrencilerine "Akademik Benlik Kavramı Ölçeği" adlı ilgi testi uygulanacaktır.



Hazırbulunuşluk

- “Sen neye hazırsan o da senin için hazırdır.”
(Marc Victor Hanson)



Güzel bir hayat için Tolstoy’dan 8 Öneri

- 1.Sabah 5'te uyan
- 2.Gece en geç 10'da yat
- 3.Gündüzleri 2 saat kadar uyuyabilirsin
- 4.Çok yemek yeme
- 5.Şekerli yiyeceklerden uzak dur
- 6.Bir anda yalnızca bir işe odaklan
- 7.Mantığa uymayan hiçbir halk görüşünü dikkate alma
- 8.Her gün bir saat yürü

“SINAV SÜRECİNDE AİLENİN ROLÜ” KONULU SEMİNER (PLANLANAN ÇALIŞMA)

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı kapsamında; Okulumuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Özel Hedeflerinden «Okul Başarısını Arttırma» hedefi ile ilgili okulumuz velilerine seminer verilecektir.



Erteleme

- Bir işi gerekli bir sebep olmaksızın başka zamana bırakmaktır.



Ertelemek en kötü çözüm yoludur.
Çalışmak için en iyi ve elverişli zaman
bugündür

Zamanı doğru kullanmak, veriminizi arttırmak için yazılı bir program yapmalısınız ve bu programı kesinlikle uygulamalısınız



Olgunluğun 7 Belirtisi

1. Daha affedici olmak
2. Farklılıklara saygı duymak
3. Onaylanma ihtiyacı duymamak
4. Kolayca yargılamamak
5. Daha açık fikirli olmak
6. Gereksiz tartışmalara girmemek
7. Mutluluğu insanlarda değil benliğinde aramak

İlk adımınızı inançla atın. Tüm merdiveni görmek zorunda değilsiniz; yeter ki siz ilk adımı atın.

Martin Luther King

“AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ” (PLANLANAN ÇALIŞMA)

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı kapsamında; Okulumuzun Rehberlik Hizmetleri ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Özel Hedeflerinden «Hedef Belirleme» hedefi ile ilgili okulumuz 10. sınıf öğrencilerine "Akademik Benlik Kavramı Ölçeği" adlı ilgi testi uygulanacaktır.



Otomatik Düşünce Nedir?

Otomatik düşünce, bilişsel terapinin merkezinde yatar. durumlar karşısında otomatik düşünceler oluşur, ancak bunların çoğunlukla farkında olunmaz. Bilişsel terapi, otomatik düşüncelere dair farkındalığın artırılmasını ve bunların test edilmesini esas alır. bu yolla, varsayımlara, kurallara ve temel inançlara da ulaşılması ve bunların fonksiyonel olmayanlarının değiştirilmesi hedeflenir.

Procrastination (Erteleme Alışkanlığı) Nedir?

Procrastination olan kişi hayallerine kavuşturacak, hedefe ulaştracak mükemmel planı kağıtlara yazıp, başlamadan önce bir düşünceyi alıp, sonra acıktığını fark edip yemek yemek için dışarı çıkmaktır çünkü açken plan gerçekleştirilemez, mantıklı olanı doymaktır. Procrastination eve dönüp, plan kağıdına göz atıldığında hepsinin siyah kalemle yazıldığını görüp, üzülüp, dışarı çıkıp renkli kalemler almak ve baştan yazmaktır. renkli plan kağıdı hazırlanıp duvara asıldıktan sonra harekete geçecekken canın kahve istemesidir. Sürekli işe başlama durumunu geciktirme durumudur.