

İPDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayındır.

Merhaba,

Yeni eğitim - öğretim yılına adım atarken öğrencilerimizle birlikte bizler de yeni bir başlangıcın heyecanını yaşıyoruz. Lise yılları; gençlerimizin akademik becerilerinin geliştiği, kişisel kimliklerini keşfettikleri ve geleceklerine dair önemli adımlar attıkları özel bir dönemdir. Bu süreçte velilerimizin desteği, öğrencilerimizin motivasyonu ve okul iş birliği, onların hem akademik hem de sosyal yönden güçlenmelerine katkı sağlayacaktır. Bizler de Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak öğrencilerimizin bu yolculuğuna rehberlik etmeyi ve siz değerli velilerimizle birlikte ilerlemeyi hedefliyoruz.

Keyifli okumalar dileriz.



**Yeni Bir
Başlangıcın
Heyecanı**



**Liseye
Uyum ve
Oryantasyon
Süreci**



**Akademik
Hedefler ve
Alan Seçimi**



**Sınav Yolculuğuna
İlk Adımlar**



YENİ BİR YIL, YENİ BİR SINIF VE YENİ HEYECANLAR...

Yaz tatilinin ardından okullara dönüş heyecanı ile dolu dolu bir eğitim yolculuğuna hep birlikte "merhaba" diyoruz. Öğrencilerimizin bu önemli yolculuğunda onlara destek olabilmek amacıyla hazırladığımız bu rehberi dikkatle okumanızı tavsiye ederiz.

Lise hayatı, hem kişisel hem de akademik gelişimin en hızlı ve yoğun yaşandığı dönemlerden biridir. Bu yıllar aynı zamanda ergenlik döneminin de etkilerinin daha çok hissedildiği bir süreç de olmaktadır. Amacımız, öğrencilerin bu süreci sağlıklı, mutlu ve başarılı bir şekilde tamamlaması için sizlerle iş birliği yaparak lise dönemini verimli geçirmelerini sağlamaktır.

Her kademe kendine özgü birtakım yeniliklerle gelirken liseye ilk adımını atan Hazırlık ve 9.sınıf öğrencileri için liseye uyum ve keşif süreci başlamaktadır. Yeni bir okul ortamına, arkadaş çevresine ve ders sistemine alışmaya çalışan öğrenciler için ilk haftalardaki kaygıları normal karşılamak ve okula alışma sürecini hızlandıran oryantasyon çalışmalarıyla uyumlarını desteklemek öğrencilerin alışma süreçlerini kolaylaştırıcı olacaktır. Sosyal kulüpler, rehberlik çalışmaları, akran danışmanlığı gibi okul içi

faaliyetler de yine uyum süreçlerini destekleyen çalışmalar olmaktadır. Çevresindeki yetişkinler olarak bu dönem öğrencilerin okul ile ilgili paylaşımlarını ilgiyle dinlemek, motive edici konuşmalar yapmak, derslere alışırken sık sık ders çalışması gerektiğini hatırlatmak yerine bir çalışma rutini oluşturması konusunda zaman tanımak ve destekleyici yaklaşımlar sergilemek bu dönemi daha iyi geçirmelerini sağlayacaktır.

10.sınıf öğrencileri ise artık lise hayatına alışma sürecini atlatmış ve rota çizmeye başlayarak akademik hayatlarını şekillendirecekleri döneme girmişlerdir. Öğrencileri bu yıl alan seçimi gibi önemli bir karar verme süreci beklemektedir. Bu kararın oluşabilmesi adına öğrencilerin ilgi, yetenek ve mesleki değerlerini keşfetmelerini sağlamak ve hedeflerini doğru belirlemelerine yardımcı olmak önem taşımaktadır.

Öğrencilerin kariyer farkındalıklarını arttırıcı ilgi ve kişilik testleri uygulamaları, yükseköğretim programları tanıtımı, üniversite gezileri ve kariyer günleri ile öğrencilerin sağlıklı kararlar vermelerini desteklemek amaçlanmaktadır. Psikolojik danışmanları onlara saydığımız tüm bu konularda fırsatlar yaratacaktır. Ayrıca

öğrencilerin çevresindeki yetişkinler ile hayallerini, hedeflerini ve beklentilerini ifade edebileceği sohbet ortamları da sağlamak, mesleki gözlem yapabilecekleri olanaklar sağlamak doğru karara ulaşmalarına yardımcı olacaktır.

Bu dönemin bir diğer önemli konusu düzenli ve verimli ders çalışma bilincine ulaşmaları olmaktadır. YKS sürecine hazırlık aşamasına geldiklerinde kendi çalışma sorumluluğuna sahip bir öğrenci olmalarının temeli bu yıllarda atılmaktadır. Öğrencilerin yıl içerisinde ödevlerini, projelerini takip etmesi için teşvik edici olmak ama sürekli hatırlatıcı olmamak kendi çalışmalarından sorumlu olmalarını hissettirecektir.

11.sınıf öğrencileri ise artık sınava hazırlık süreçlerinin başladığı döneme geçiş yapmışlardır. Öğrenciler diğer yıllardan farklı olarak tercih ettikleri alanlardaki derslerini görmeye başlayarak YKS'nin ikinci aşaması olan AYT konularının da büyük çoğunluğunu öğrenmiş olacaklardır. Bu dönemin en önemli konularından birisi sadece dersleri dinleyerek başarılı olmanın zor olacağını fark edip düzenli ders tekrarı yapma rutini oluşturmaktır.

Bu rutinler hem okul derslerini hem de sınav hazırlıklarını dengelemeye yardımcı olacaktır. Sınava hazırlık sürecinde yine katkı sağlayacak olan bir diğer çalışma da deneme sınavlarına girip konulardaki eksikleri zaman kaybetmeden tespit etmeyi ve sınav pratiği kazanmayı öğrenmektir. Öğrenciler bu dönemde yoğun tempodan dolayı kaygı, stres ve yorgunluk hissedebilirler. Çevresindeki yetişkinler olarak olabildiğince duygularını ifade etmeleri yönünde teşvik etmek, sonuç odaklı olmak yerine süreçteki çabalarına odaklanmak ve baskı yapmaktan kaçınmak öğrencilerin bu dönemi psikolojik olarak da daha sağlıklı geçirmelerini sağlayacaktır.

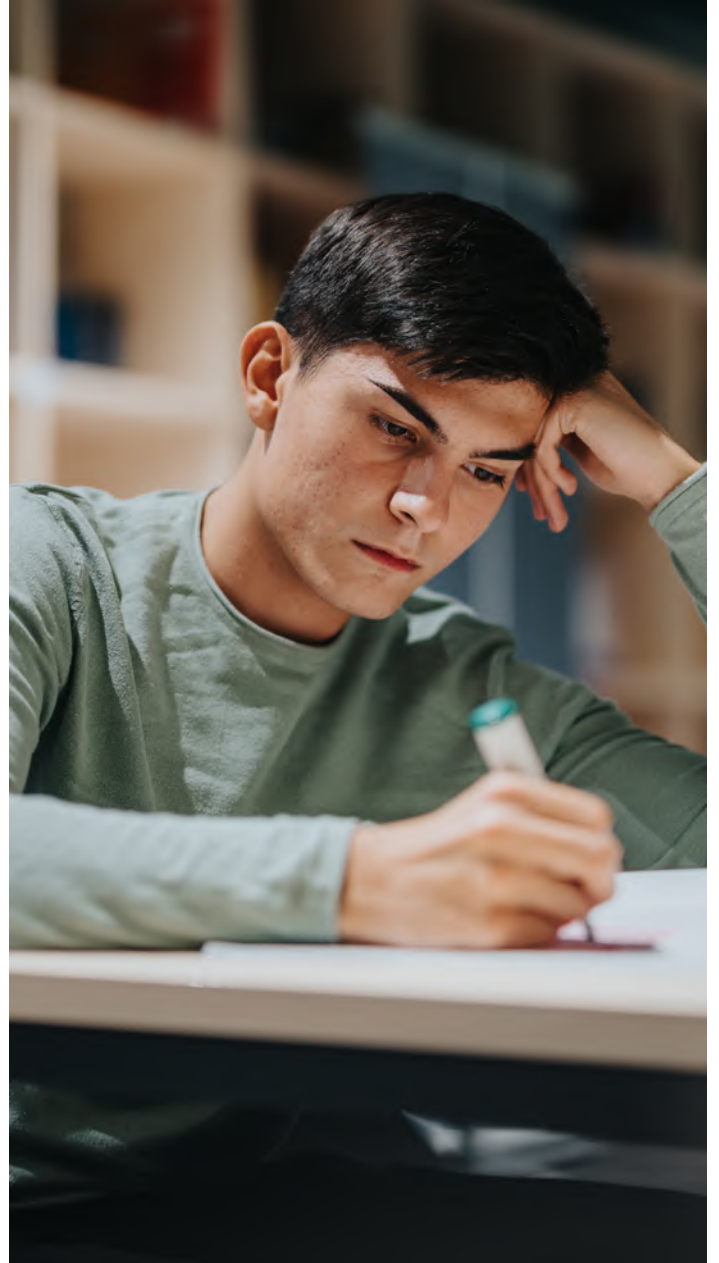
Rutinlere Geri Dönüş

Genel olarak her kademelerin kendi içerisinde farklı süreçleri olsa da öğrencilerin aslında ihtiyaçları birbirine benzer.

- Çevresindeki yetişkinlerden de çoğunlukla beklentileri öncelikle "yargılanmadan" dinlenilmek olmaktadır. Örneğin okulda yaşadığı bir zorluğu ifade etmeye çalışan gence "Bunu mu büyütüyorsun?" ya da

"Bu da sorun mu?" gibi ön yargılı sorular sormak yerine "Bu yaşadığın sorun anladığım kadarıyla senin için önemli, sana bununla ilgili nasıl yardımcı olmamı istersin?" gibi açık iletişime davet eden sorular sormak ve merakınızı öne çıkarmak sizle iletişim kurmalarını kolaylaştıracaktır.

- Okula dönüş ile beraber yazdan kalan bazı alışkanlıklar ve günlük rutinelere dönme konusunda da başlarda zorluklar yaşanabilmektedir. Öncelikle öğrencilerin birden okul düzenine geçmeleri yönünde sert ve baskıcı bir tutumdan ziyade yavaş



yavaş dengeli bir düzen oluşturmaının öneminden bahsederek teknoloji kullanımı, sosyal hayat ve uyku gibi öncelikli konularda hatırlatmalarda bulunup rutinlerine geçiş konusunda motive edici yaklaşılmalıdır.

- Dönemin başlangıcında öğrenciler ile kurallar ve sorumluluklar hakkında baştan beklentileri konuşmak ve açıklamak da önemli olmaktadır. Her yıl aynı şeyleri yapmasını beklememek, büyüdüğünü ve evde yetişkinliğe adım atan bir birey olduğunu hissetmesi için kurallarda esnek olabilmek ve yeni sorumluluklar almasını sağlamak da süreci benimsemesini sağlayacaktır. Kontrolcü bir tutum yerine rehberlik edici olmak çatışmaların da azalmasını sağlamaktadır.
- Yaz dönemindeki sık arkadaş buluşmaları, sosyal medyada geçirilen uzun zamanlar, sosyal aktiviteler ve benzeri yaşantılardan sonra öğrencilerin okul başladığında akademik hayat ve sosyal yaşam dengesini kurmakta zorlanmaları mümkündür. Okul başladığı zaman öğrencilere doğrudan yasaklar veya keskin sınırlamalar koymak tepkisel davranmalarına neden olacak ve sizlerle olan ilişkilerine zarar verecektir. Onun yerine haftanın belirli günleri arkadaşlarıyla vakit geçirebileceği, hobilerine zaman ayırabileceği saatler planlamasına fırsat tanımak dengeyi sağlamasını kolaylaştırır. Sosyal medyada vakit geçirme konusunda ise dönemin başında anlaşma yaparak makul süreler belirlemesi için önce öğrenciye fırsat tanımak eğer bunu sağlayamazsa da devreye girerek süre planlaması için ortak sınırlar belirlemek ekran süresini düzenlemeye yardımcı olacaktır.
- Unutmayın ki her genç, aynı gelişim döneminden geçiyor olsa bile kendine özgü yetenekleri, ilgi alanları ve karakteriyle farklı bir bireydir. Okullar açılırken kimi öğrenciler heyecanla yeniliklere kucak açarken, kimileri ise yeniliklere uyum sağlamada desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu süreçte gençleri karşılaştırmadan değerlendirmek ve onların özgün ihtiyaçlarına kulak vererek kendi yolunda ilerlemesi için sabırla ve anlayışla

yanlarında olmak çok kıymetlidir. Psikolojik danışmanlık bölümü olarak, her öğrencinin bu süreci kendi temposunda ve güvenle tamamlayabilmesi için siz değerli velilerimizle bu yolda beraber ilerlemeye devam edeceğiz. Hem öğrencilerimizle hem de sizlerle iletişim ve iş birliği içinde olacağımız bir yıl geçirmeyi planlıyoruz.

Yeni eğitim öğretim yılının tüm öğrencilerimiz için sağlıklı, başarılı ve mutlu geçmesini dileriz.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

Kaya, Fatih, ve Hasan Yıldırım. "Ergenlerde Okula Uyum: Aile, Öğretmen ve Akran Desteğinin Rolü." *Eğitim ve Bilim*, c. 44, no. 198, 2019, ss. 123–142.

Steinberg, Laurence. *Adolescence*. 12th ed., McGraw-Hill Education, 2022.

Yeşilyaprak, Binnur. *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. 24. bs., Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.





İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI