



İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayınıdır.

Merhaba,
2025-2026 Eğitim Öğretim Yılına sizlerle birlikte başlamanın heyecanını yaşıyoruz. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak hazırladığımız bu ilk bültenimizde, öğrencilerimizin okula uyum sürecine değindik. Ortaokul yolculuğunda öğrencileri bekleyen yeniliklere ışık tutarken aile desteğinin ve okul iş birliğinin bu süreçteki belirleyici rolünün de üzerinde durduk. Bizler inanıyoruz ki; öğrencilerimizin gelişiminde yan yana atacağımız her adım, onların daha mutlu, daha başarılı ve daha güçlü bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Keyifli okumalar dileriz.



**Okula Merhaba:
Ortaokula Geçişte
İlk Adımlar**



**Aile
Desteğiyle
Sağlıklı
Uyum
Süreci**



**Arkadaşlık İlişkileri:
Ergenlikte Sosyal
Dünyanın Gücü**



**Akademik Düzen:
Öğrenmeyi Öğrenme
Yolculuğu**



**Rehberlik Çalışmaları ve
Veli İş Birliği**



OKULA MERHABA: UYUM VE ORYANTASYON YOLCULUĞU

1. Okula Uyum ve Ortaokula Geçiş

Ortaokula geçiş, öğrenciler için önemli bir dönüm noktasıdır. Bu süreç, yalnızca okul ortamındaki değişikliklerle sınırlı kalmaz; aynı zamanda çocukların akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerinde de yeni bir aşamaya geçtikleri bir dönemdir. Bu geçişi bir “yolculuk” olarak görmek önemlidir; bazı öğrenciler hızlıca uyum sağlar, bazıları içinse zaman gerekebilir.

İlkokulda ağırlıklı olarak tek bir öğretmenle ilerleyen süreç, ortaokulda branş ve öğretmen sayısının artmasıyla devam eder. Bu değişim, öğrencilerin her derste farklı deneyim ve kazanımlar elde edebilmesi için bir avantaj sağlarken diğer yandan öğrencilerin yeni öğretmenlerle ilişki kurmalarını ve farklı beklentilere uyum sağlamalarını da önemli hale getirir.

Bu dönemde öğrenciler yalnızca öğretmenleriyle değil, sınıf arkadaşlarıyla da yeni bir sosyal çevreye adım atarlar. Daha önceki yıllarda alışık oldukları arkadaşlık ilişkilerinin yerine yeni bağlar kurmaları gerekebilir. Bu durum kimi zaman kaygı ve çekingenlik yaratabilir. Öğrencilerin kaygılanmaları sürecin getirdiği doğal bir durumdur. Ancak öğrenciler içinde bulundukları

gelişimsel dönem itibarıyla aslında bu değişime ayak uydurabilme becerisine sahiptirler. Zamanla tanıştıkları öğretmenler ve arkadaşlarla daha güvenli ilişkiler kuracaklardır, bizlerin de desteğiyle kaygılarının yerini aidiyet duygusu alacaktır.

2. Uyum Sürecinde Ailelerin Rolü

Ortaokula geçiş; sıklıkla yalnızca öğrenciler için değil, aileler için de yeni bir deneyimdir. Bu süreçte anne ve babaların tutumu, öğrencilerin okula uyumunu doğrudan etkiler. Öğrencinizin yeni döneme alışma sürecinde sabırlı, anlayışlı ve destekleyici olmanız çok önemlidir. Çocuklar bu dönemde zaman zaman kaygı ya da isteksizlik gösterebilirler.

Bu noktada bakım verenin sakin kalması, süreci doğal karşılaması ve cesaretlendirici bir tavır sergilemesi öğrencilerin güven duygusunu artırır. Günlük yaşantıda yapıcı bir dil kullanmak, küçük çabaları fark edip takdir etmek ve güçlü yönleri hatırlatmak öğrencilerin motivasyonlarını yükseltir. Unutmayalım ki öğrenciler, anne babalarının sözüne ve bakışına çok değer verir. Sizlerin okula ve öğretmenlere dair olumlu yaklaşımı, onların da okula daha istekle gitmesine ve kendini güvende hissetmesine katkı sağlayacaktır.

3. Arkadaşlık ve Akran İlişkileri

Araştırmalar, ergenliğe geçiş sürecinde akran ilişkilerinin öğrencinin benlik algısı, öz saygısı ve psikolojik uyumu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir (Wentzel & Caldwell, 1997; Rubin et al., 2006). Bu dönemde öğrenciler için “arkadaş grubuna ait olma” ihtiyacı oldukça yüksektir ve sosyal kabul, çoğu zaman akademik başarı kadar hatta bazen daha değerli görülür.

Bilimsel bulgulara göre olumlu akran ilişkileri, öğrencilerin öz güvenini artırır, okula bağlılığını güçlendirir ve stresle baş etme becerilerini geliştirir. Akran desteği gören öğrenciler, riskli davranışlara (ör. derslere ilgisizlik, okuldan soğuma, olumsuz alışkanlıklar) karşı daha korunaklı hale gelir.

Sizlerin anlayışlı, destekleyici ve takip edici tutumu; öğrencinizin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına büyük katkı sağlar.

4. Akademik Düzen ve Çalışma Alışkanlıkları

Ortaokul döneminde öğrencilerin akademik yaşamı belirgin şekilde değişir. Ders çeşitliliği artar, ödev ve projeler yoğunlaşır, sınavlar öğrenmenin düzenli bir parçası haline gelir. Bu süreçte öğrencilerin yalnızca ders bilgisi değil, “öğrenmeyi öğrenme” becerisi de gelişir. Araştırmalar, ortaokul yıllarında kazanılan akademik alışkanlıkların lise ve üniversite başarısını doğrudan etkilediğini göstermektedir (Zimmerman, 2002; Cleary & Chen, 2009).

Düzenli bir çalışma rutini olan öğrenciler, akademik performanslarının yanı sıra öz disiplin ve öz düzenleme becerilerini de geliştirir. Haftalık veya günlük plan yapan öğrenciler, görevlerini erteleme davranışını daha az gösterir ve sorumluluk bilinci daha güçlü olur.

Akademik başarı, yalnızca bilişsel değil aynı zamanda motivasyonel ve duygusal süreçlerle de bağlantılıdır. Öğrencilerin öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmesi, uzun vadede başarı için kritik öneme sahiptir.

5. Rehberlik Çalışmaları ve İletişim

Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü, yalnızca akademik başarıya değil aynı zamanda öğrencilerin duygusal, sosyal ve gelişimsel ihtiyaçlarına da odaklanır. Araştırmalar, okul rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin akademik performanslarını artırdığını, davranışsal sorunları azalttığını ve okula bağlılıklarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. (Lapan, Gysbers & Sun, 1997; Carey & Dimmitt, 2012).

Rehberlik çalışmaları kapsamında yapılan bireysel görüşmeler, grup çalışmaları, sınıf içi etkinlikler ve veli iş birlikleri öğrencilerin uyum sürecini kolaylaştırmakta, onların psikolojik dayanıklılık (resilience) geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle ortaokul yıllarında,



öğrencilerin yaşadığı akademik zorlukların yanında ergenliğe geçişle birlikte gelen duygusal dalgalanmalar, rehberlik desteğini daha da önemli hale getirmektedir.

Velilere Kısa Notlar ve Öneriler

1. Süreci doğal kabul edin: Ortaokula geçişte yaşanan kaygı ve zorlanmalar olağandır, öğrencinin uyum için zamana ihtiyacı olabilir.

2. Dinleyin ve destekleyici olun: Öğrencinin duygularını yargılamadan dinleyin, yanında olduğunuzu hissettirin. Sadece notlara değil, öğrencinizin çabasına ve gelişimine de değer verin. Ortaokulu zorluklardan çok fırsatlarla dolu bir gelişim dönemi olarak yansıtın.

3. Plan yapmayı öğretin: Haftalık çalışma programları hazırlamayı ve kısa molalarla dengeli çalışmayı teşvik edin.

4. Arkadaşlık ilişkilerini takip edin: Öğrencinin sosyal çevresini tanıyın; zorbalık ya da dışlanma durumunda destekleyici olun ve PDR Bölümü ile iş birliği yapın.

5. Kendi rolünüzü hatırlayın: Öğrencinin bağımsızlık duygusunu destekleyin, sorumluluklarını üstlenmesine fırsat tanıyın.

6. Rehberlik desteğini önemseyin: Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenle iletişimde kalın; okuldaki seminer, veli toplantısı ve bireysel görüşmelere düzenli katılım sağlayın.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

Carey, J., & Dimmitt, C. (2012). School counseling and student outcomes: Summary of six statewide studies. *Professional School Counseling, 16*(2), 146–153. <https://doi.org/10.1177/2156759X0001600203>

Cleary, T. J., & Chen, P. P. (2009). Self-regulation, motivation, and math achievement in middle school. *Journal of School Psychology, 47*(6), 291–314. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2009.09.002>

Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 571–645). Wiley.



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


İSTEK OKULLARI