



ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI ANKARA ÖZEL ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK VELİ BÜLTENİ-2

SINIF SUNUMLARI

- 5. Sınıflarda 'Etkili Ders Çalışma Becerileri' Sınıf Sunumları
- 5. Sınıflarda 'Öfke Kontrolü' Sınıf Sunumları
- 6. Sınıflarda 'Öğrenme Yolculuğu' Sınıf Sunumları
- 6. Sınıflarda 'Olumlu Düşünmek' Sınıf Sunumları
- 7. Sınıflarda 'Etkili Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi' Sınıf Sunumları
- 7. Sınıflarda 'Stresle Başa Çıkma Becerileri' Sınıf Sunumları
- 8. Sınıflarda 'Kariyer Yolculuğum' Sınıf Sunumları
- 5, 6, 7 ve 8. Sınıflarda 'Bedenimi Seviyorum ve Koruyorum' Sınıf Sunumları

ÖĞRENCİ ODAK GRUP ÇALIŞMALARI

- 6.Sınıflarda 'Duygunu Keşfet!Öfkeni Kontrol Et...' Öğrenci Odak Grup Çalışması
- 7. Sınıflarda 'Öfkemle Uzlaşmak, Barışmak' Öğrenci Odak Grup Çalışması

VELİ ODAK GRUP ÇALIŞMALARI

- 5. Sınıflarda 'Ön Ergenlik' Veli Odak Grup Çalışması
- 6 ve 7. Sınıflarda 'Okul Sürecinde Aile Desteği' Veli Odak Grup Çalışması
- 8. Sınıflarda 'Sınav Sürecinde Aile Desteği' Veli Odak Grup Çalışması

ATÖLYE ÇALIŞMALARI

- 6, 7 ve 8. Sınıflarda Dikkat Atölyesi Çalışmaları

SINIF SUNUMLARI

5. SINIFLARDA 'ETKİLİ DERS ÇALIŞMA BECERİLERİ' SINIF SUNUMLARI

5.sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 30 Ekim-5 Kasım 2019 tarihleri arasında **“Etkili Ders Çalışma Becerileri”** konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmada, “öğrenmenin nasıl gerçekleştiği, öğrenmede etkili yollar, çalışma motivasyonu, etkili ders çalışma yöntemleri, planlı çalışma ve plan oluşturma, zaman yönetimi” başlıkları üzerinde duruldu. Çalışma alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulan öğrencilerimiz yaptıkları paylaşımlarla birbirlerine katkı sağladılar.



5. SINIFLARDA ‘DUYGULARIMIZI ANLAMA VE İFADE ETME: ÖFKE KONTROLÜ’

SINIF SUNUMLARI

5. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 10-15 Ocak 2020 tarihleri arasında **“Öfke Kontrolü”** sınıf sunumları gerçekleştirildi. Duygularımızı anlama ve ifade etmeyle ilgili yapılan paylaşımlar ve izlenen videolar aracılığıyla “duyguların işlevi ve anlamı, öfke duygusu, öfkenin işaretleri, öfkeyi ifade etme tarzları (öfkenin içe yönelmesi-dışa yönelmesi ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesi) ve öfke kontrolünde yararlanılabilecek yöntemler” üzerinde duruldu. Öğrencilerimiz hem duygularını gözden geçirme fırsatı buldu hem de öfke duygusunu etkili ifade edebilmede kullanabilecekleri yöntemleri öğrendiler.



6.SINIFLARDA 'ÖĞRENME YOLCULUĞU' SINIF SUNUMLARI

6.sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 30 Ekim-07 Kasım 2019 tarihleri arasında “Öğrenme Yolculuğu” konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmada, “öğrenmenin nasıl gerçekleştiği, öğrenmede etkili yollar, beyni verimli kullanma ve güçlendirmenin yolları, tekrar etmenin önemi ve tekrar etme yöntemleri” başlıkları üzerinde duruldu. Çalışmada yapılan egzersizler, video değerlendirmeleri ve bilgi paylaşımları aracılığıyla öğrenme alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulan öğrencilerimiz yaptıkları paylaşımlarla birbirlerine katkı sağladılar. Öğrenmenin ne anlama geldiğini farklı bir bakış açısıyla değerlendirdiler.



6. SINIFLARDA ‘OLUMLU DÜŞÜNMEK’ SINIF SUNUMLARI

6. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 16-23 Aralık 2019 tarihleri arasında “**Olumlu Düşünmek**” konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmada, “düşünce-duygu-davranış arasındaki ilişki, olumlu-olumsuz düşüncenin duygu ve davranışlara etkisi, gerçekçi düşünebilme, düşünce hatalarını keşfedebilme ve alternatif düşünce oluşturmada etkili yollar bulabilme” başlıkları üzerinde duruldu. Çalışmada video üzerinden değerlendirmeler, gerçekçi ve alternatif düşünce oluşturmaya yönelik egzersizler ve bilgi paylaşımları aracılığıyla düşünme alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulan öğrencilerimiz yaptıkları paylaşımlarla birbirlerine katkı sağladılar.



7. SINIFLARDA ‘ETKİLİ DERS ÇALIŞMA ve ZAMAN YÖNETİMİ’

7. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 4-8 Kasım 2019 tarihleri arasında, **“Etkili Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi”** konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmamızda; “verimli ders çalışma stratejileri, hedef belirleme, motivasyon ve zaman yönetimi” konularında paylaşımda bulunuldu.



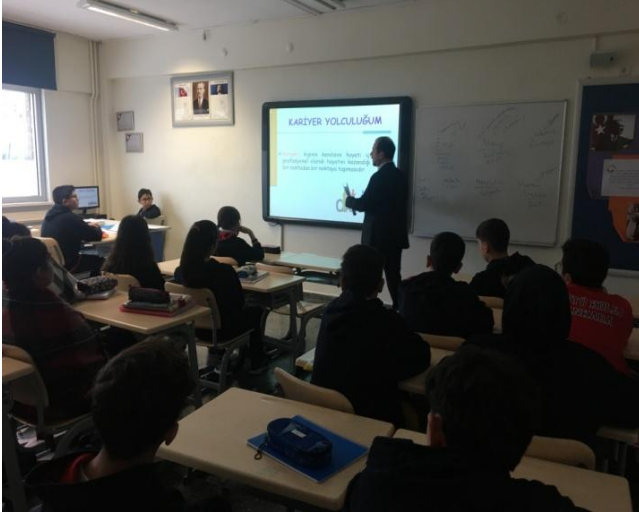
7. SINIFLARDA ‘STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ’ SINIF SUNUMLARI

7. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 2-6 Aralık 2019 tarihleri arasında “**Stresle Başa Çıkma Becerileri**” konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmamızda, “stresin tanımı, etkileri, stres kaynakları, okul yaşamı ve stres, sınav kaygısı, sınav kaygısı ile başa çıkma” konularında paylaşımda bulunuldu.



8. SINIFLARDA 'KARİYER YOLCULUĞUM' SINIF SUNUMLARI

8. sınıf öğrencilerimize yönelik 6-10 Ocak 2020 tarihleri arasında kariyer gelişim süreçlerini desteklemek amacıyla **“Kariyer Yolculuğum”** konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Öğrencilerin kariyer gelişim sürecinde kendini tanımanın önemini fark etmeleri, yaşam planı yaparken hayal etmenin ve hedef belirlemenin önemli olduğunu bilmeleri, mesleğin yaşam rollerimizden birisi olduğunu kavramaları, meslek seçim sürecinde ilgi, yetenek ve değerler hakkında daha berrak fikir sahibi olmaları amaçlandı.



5, 6, 7 ve 8. SINIFLARDA 'BEDENİMİ SEVİYORUM VE KORUYORUM'

SINIF SUNUMLARI

Ortaokul öğrencilerimize yönelik olarak 26 Kasım-6 Aralık 2019 tarihleri arasında **"Bedenimi Seviyorum ve Koruyorum"** başlıklı sınıf sunumları gerçekleştirildi. Sunumlarda "çocuk hakları, kişisel alan ve bedenin korunması, çocukların bedenlerini korumaları için bilmeleri gereken kurallar ve yardım isteme yöntemleri; okul çocuk koruma ekibi ve okulda yardım alınabilecek kişiler" hakkında paylaşımda bulunuldu.



ÖĞRENCİ ODAK GRUP ÇALIŞMALARI

6. SINIFLARDA 'DUYGUNU KEŞFET! ÖFKENİ KONTROL ET...'

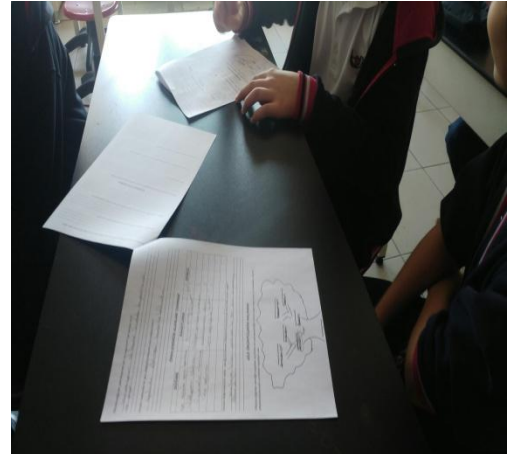
ÖĞRENCİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI

6.sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 08-13 Ocak 2020 tarihleri arasında “**Duygunu Keşfet! Öfkeni Kontrol Et...**” konulu öğrenci odak grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmada, “duyguları tanıma ve ifade etme, duyguları keşfetme, öfke duygusu, öfkenin duygu-düşünce ve davranışta yarattığı değişimler, öfke duygusunu ifade etmede etkili yollar, öfke kontrolü, öfke anında yapılabilecekler ve sakinleşebilmek için kullanılabilecek yöntemler” egzersiz, paylaşım, değerlendirme ve etkinliklerle ele alındı.



7. SINIFLARDA ‘ÖFKEMİZLE BARIŞMAK, UZLAŞMAK’ ÖĞRENCİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI

7. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 6-17 Ocak 2020 tarihleri arasında “Öfkemizle Barışmak, Uzlaşmak” isimli odak grup çalışması gerçekleştirildi. 4 oturumda tamamlanan çalışmada; “duyguları tanıma ve anlama, öfkeyi değerlendirme, öfkenin görünümü ve öfkenin davranışları ne kadar etkilediğinin farkına varmak, öfkeyi yapıcı olarak ele almak, öfkenin BiY modeli, öfkeyle baş etme yöntemleri” ele alındı. Odak grup çalışması, 4 oturum olarak uygulamalı çalışmalarla öğrencilerin sürece aktif katılımları sağlanarak sürdürüldü.



VELİ ODAK GRUP ÇALIŞMALARI

5. SINIFLARDA 'ÖN ERGENLİK' VELİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI

5. sınıf velilerimize yönelik 21 Aralık ve 26 Aralık 2019 tarihlerinde “Ön Ergenlik” konulu veli odak grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmamız, ön ergenliğin ne olduğu ve ebeveynlerin bu süreçte çocuklarına hangi yönlerden destek olabileceği konularını içerdi. Velilerimizin bu konularda kullandıkları ve yararlı buldukları stratejileri paylaşımları sağlanarak grup etkileşimi gerçekleştirildi.



6 ve 7.SINIFLARDA 'OKUL SÜRECİNDE AİLE DESTEĞİ'

VELİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI

6 ve 7. Sınıf velilerimize yönelik 9 Kasım ve 14 Kasım 2019 tarihlerinde, **"Okul Sürecinde Aile Desteği"** konulu odak grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmamız motivasyon, hedef belirleme, zaman yönetimi, etkili ders çalışma konularında paylaşımları içerdi. Etkinlik, uygulama ve değerlendirmeler aracılığıyla gerçekleştirilen çalışmada velilerimizin bu konularda kullandıkları ve yararlı buldukları stratejileri paylaşımları sağlanarak grup etkileşimi gerçekleştirildi.



8. SINIFLARDA ‘SINAV SÜRECİNDE AİLE DESTEĞİ’ VELİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI

8. sınıf velilerimize yönelik 9 Kasım ve 14 Kasım 2019 tarihlerinde, **“Sınav Sürecinde Aile Desteği”** konulu veli odak grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmamız hedef belirleme, motivasyon, zaman yönetimi ve etkili ders çalışma konularını içerdi. Etkinliklerle, velilerimizin bu konularda kullandıkları ve yararlı buldukları yöntemleri paylaşmaları sağlanarak grup etkileşimi gerçekleştirildi.



ATÖLYE ÇALIŞMALARI

6, 7 VE 8. SINIFLARDA DİKKAT ATÖLYESİ ÇALIŞMALARI

Günlük yaşamımızı sürdürürken birçok dikkat görevini yerine getiririz. Yaşam alanı içinde yaptığımız her türlü davranış doğrudan dikkat ile ilişkilidir. Trafikte araba kullanırken, caddede karşıdan karşıya geçerken, yemek yaparken, birini dinlerken, ders çalışırken vb. birçok durumda dikkat fonksiyonlarını kullanırız. İnsanların yaşamlarını güvenli ve başarılı şekilde devam ettirebilmeleri dikkat miktarı ile ilişkilidir. Tehlikeden korunmak ve hayatta kalmak için kritik bir öneme sahip olan dikkat öğrenmenin de önkoşuludur.

Bunlardan yola çıkarak; 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerimize yönelik 9 oturumluk **‘Dikkat Atölyesi’** çalışmaları gerçekleştirilmektedir. Atölye çalışmaları; görsel, işitsel, seçici, odaklanmış ve sürdürülebilir dikkatin geliştirilmesine yönelik uygulamaları içermektedir.



PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIMIZ

Adil RODOSLU	PDR Zümre Sorumlusu 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/164 arodoslu@odtugvo.k12.tr
Gülizar GÖĞNAR	5. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/131 ggognar@odtugvo.k12.tr
Ayşe BAŞSOY	5. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/131 abassoy@odtugvo.k12.tr
Serap BINAR ATAK	6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/244 satak@odtugvo.k12.tr
Gülin SAYA	6. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/244 gsaya@odtugvo.k12.tr
Tuğçe BOLAK	7. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/205 tbolak@odtugvo.k12.tr
Sıla UZUNPINAR	7. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/205 suzunpinar@odtugvo.k12.tr
İrem DEMİR MEYDAN	8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı 0312 210 11 82/164 idemir@odtugvo.k12.tr