



ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL ORTAOKULU

PDR

VELİ BÜLTENİ

II. DÖNEM



2020-2021

II. Dönem

PDR Çalışmaları



İÇİNDEKİLER

Sınıf Rehberlik Etkinlikleri
Sınıf Sunumları

Veli- Öğrenci Seminerleri
Odak Grup Çalışmaları

Psikolojik Sağlamlık Çalışmaları
Meslek Tanıtım Günü
Okul Kapsamlı Çalışmalarımız

Veli-Öğrenci
Bilgilendirme Broşürleri
Veli Söyleşileri

Sayın Velilerimiz,
ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi olarak hem uzaktan eğitim hem
yüz yüze eğitim döneminde
öğrencilerimizin kişisel-sosyal,
akademik ve kariyer gelişim alanlarına
katkı sağlamak amacıyla ikinci dönem
süresince çalışmalarımıza devam ettik.
Yapmış olduğumuz çalışmaları sizlerle
paylaşmak istiyoruz.



SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ SINIF SUNUMLARI

5. SINIFLAR

Ön Ergenlik

5.sınıf öğrencilerimize yönelik 7-11 Haziran 2021 tarihleri arasında "Ön Ergenlik" konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmada, "ön ergenlik döneminin özellikleri, büyüme ve gelişmenin anlamı, vücudumuzu tanımanın önemi ve yararı, ön ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel değişimler ile mahremiyetin önemi" başlıkları üzerinde duruldu. Yaşadıkları değişimlerin büyüme-gelişim sürecinde doğal ve yetişkinliğe hazırlayan güzel gelişmeler olduğu vurgulandı.

Dönem boyunca gerçekleştirilen programların yanı sıra 5. sınıflar düzeyinde rehberlik ders saatlerinde aşağıda yer alan çalışmalar yürütülmüştür:

"Evimde Öğrenme Köşem"

"Duygu, Düşünce, Davranış" Etkinliği

"Öfke Kontrolü"

"Psikolojik Sağlamlık"

"Hayır Diyebilirim"

"Özgüven"

"Empati"

SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ SINIF SUNUMLARI

6.SINIFLAR

Öğrenme Yolculuğu

6.sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 1-5 Mart 2021 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.



Ekip Olma

6.sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 19-21 Nisan 2021 tarihleri arasında "Ekip Olmak" konulu sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çalışmada, "iş birliği, farklı fikirlere saygı duyma, etkin dinleme, problem çözme, bütün olarak uyum içerisinde çalışabilme, ekip olmanın aşamaları, ekip olmanın avantajları" başlıkları üzerinde duruldu.

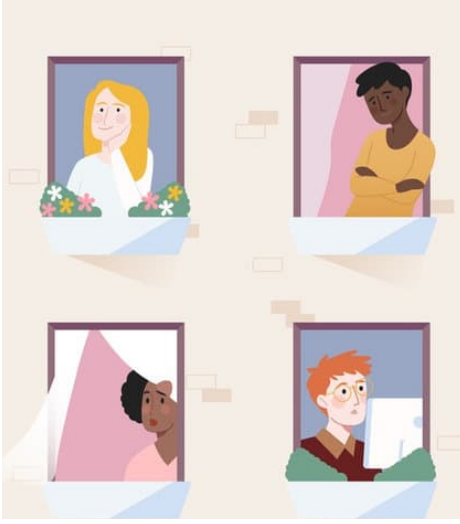


Dönem boyunca gerçekleştirilen programların yanı sıra 6. sınıflar düzeyinde rehberlik ders saatlerinde aşağıda yer alan çalışmalar yürütülmüştür:



*"Evimde Öğrenme Köşem"
"Hedeflerim Hayallerim" Etkinliği"
"Hayır Diyebilirim"
"Psikolojik Sağlamlık"
"Öfkemi Kontrol Edebiliyorum"
"İlgi ve Yeteneklerim" Etkinliği
"Motivasyon"
"Yaz Tatiline Hazırlık"*

SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ SINIF SUNUMLARI 7.SINIFLAR



Cinsel Eğitim

7.sınıf öğrencilerimize yönelik 1-5 Mart 2021 tarihleri arasında "Ergenlik: Değişim & Gelişim" başlıklı "Cinsel Eğitim" sınıf sunumları gerçekleştirildi.

Kapsamlı cinsellik eğitimi doğrultusunda gerçekleştirilen bu çalışmayla, bilimsel bilginin yaşa uygun sunulmasının yanı sıra güvenli, sağlıklı ve pozitif ilişki gelişimini desteklemek; insan haklarına saygı, toplumsal cinsiyet eşitliği ve çeşitlilik gibi olumlu değer gelişimini pekiştirmek hedeflendi. Sunumda "yaşam boyu gelişim, cinsel gelişim, cinsel olgunlaşmaya bağlı kızlarda ve erkeklerde görülen ortak ve farklı değişimler, kadın ve erkek üreme organları-işlevleri, cinselliğin anlamı, cinsellik ve cinsiyet ile ilgili kavramlar, cinsel eğitimin anlamı ve doğru bilgi kaynakları" konuları üzerinde duruldu.

Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri

7.sınıf öğrencilerimize yönelik 24-28 Mayıs 2021 tarihleri arasında "Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri" sınıf sunumları gerçekleştirildi.

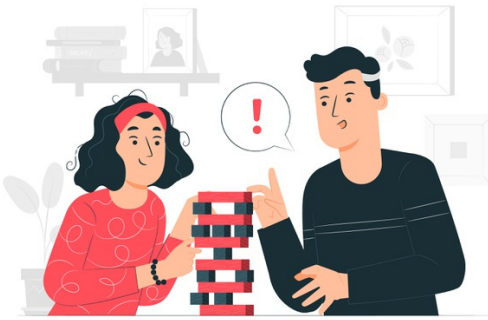
Sağlıklı bir yaşam için önemli olan "temizlik-hijyen, dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve uyku" konu başlıkları ergenlik dönemi gelişim özellikleri doğrultusunda ele alınmıştır. Çalışma sonraki haftalarda "sağlıklı yaşam ve beyin gelişimi" konusundaki videolar aracılığıyla desteklendi ve sürdürüldü.



Çatışma-Çözme Becerileri

7.sınıf öğrencilerimize yönelik 19-23 Nisan 2021 tarihleri arasında "Çatışma Çözme Becerileri" sınıf sunumları gerçekleştirildi.

Çalışmada, "Çatışma nedir, çatışmaya gösterilen tepki biçimleri, çatışmaya yaklaşım, çatışma çözme stratejileri, yapıcı ve etkili çatışma çözme yolları, çatışma çözme engelleyen olumsuz noktalar ve çatışma çözme kolaylaştıran düşünceler ile çatışmalarda duygu yönetimi" konularında paylaşımda bulunuldu.



Dönem boyunca gerçekleştirilen programların yanı sıra 7. sınıflar düzeyinde rehberlik ders saatlerinde çeşitli çalışmalar yürütülmüştür: "Uzaktan Eğitim ve Rutinlerim: Bingo Zamanı, Okula Uyum Etkinlikleri, Psikolojik Sağlamlık Etkinlikleri (Psikolojik kaynaklarım, Empati çalışmaları), Sağlıklı Yaşam ve Beyin Gelişimi, Paylaşım-Yaratıcılık Etkinlikleri (Seç-Aç-Yorumla, Yaz Çarkıfeleği vb.)"

SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ SINIF SUNUMLARI

8.SINIFLAR

Nedir Bu LGS? (Sınav hakkında bilgilendirme)

8.sınıf öğrencilerimize yönelik 15-19 Şubat 2021 tarihleri arasında "Liselere Geçiş Sistemi (LGS)" hakkında sınıf sunumları gerçekleştirildi.

Sunumda öğrencilerimize LGS içeriği hakkında bilgi paylaşımı yapıldı, merkezi yerleştirme hakkında bilgi verildi. Bunun yanı sıra sınavda merkezi yerleştirmeye ilişkin kriterlerin neler olduğu değerlendirildi.



LGS sürecinde «Verimli Çalışma» ne anlama gelir?

8.sınıf öğrencilerimize yönelik 22-26 Şubat 2021 tarihleri arasında LGS hakkında sınıf sunumları gerçekleştirildi. Sunumda öğrencilerimizle sınava hazırlanma sürecinde nelere dikkat etmeleri gerektiği, yeni nesil soru örnekleri, soru çözme teknikleri ve soruları yanıtlarken onlara yardımcı olacak ipuçları paylaşıldı.

LGS'ye 5 Kala

LGS öncesinde 8. sınıf öğrencilerimize yönelik "LGS'ye 5 Kala" konulu bilgilendirme sunumu yapıldı. Sunumda LGS öncesinde "rutinlerini belirleme, kaygıyı yönetebilme, sınav öncesinde ve sınav gününe ilişkin yapılması gerekenler" konularında bilgi verildi. Sunumun yanı sıra hazırlanan video içerikle süreç desteklendi. Ayrıca LGS günü öğrencilerimizin yanlarında getirecekleri materyaller hakkında hazırlanan bilgilendirme afişi öğrencilerle paylaşıldı.



Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri

8.sınıf öğrencilerimize yönelik 01- 05 Mart 2021 tarihleri arasında "Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri" sınıf sunumları gerçekleştirildi. Sunumda sağlıklı bir yaşam için önemli olan "temizlik-hijyen, dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve uyku" konu başlıkları ergenlik dönemi gelişim özellikleri doğrultusunda ele alındı.

Dönem boyunca gerçekleştirilen programların yanı sıra 8. sınıflar düzeyinde rehberlik ders saatlerinde aşağıda yer alan çalışmalar yürütülmüştür:

"Yüz Yüze Eğitime Uyum"

"Psikolojik Sağlık (Empati ve İyimserlik Kavramları)"

"Çevrimiçi Dikkat Çalışması"

"Motivasyon Çalışmaları"

"Liseye Geçişte Duygularım Düşüncelerim"



SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ SINIF SUNUMLARI

8.SINIFLAR

Kendimi Tanıyorum, Meslekler Hakkında Düşünüyorum

8. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak 07-11 Haziran 2021 tarihleri arasında liseye geçiş dönemi öncesinde kendi kişilik özelliklerinin (fiziksel ve psikolojik özellikler, değerler, ilgi ve yetenekler) ve mesleklerin özelliklerinin farkında olarak bu ikisinin arasında bağ kurmalarını sağlamak amacıyla sınıf sunumları gerçekleştirildi.



MESLEK TANITIM GÜNÜ

8. sınıf öğrencilerimiz ODTÜ Koleji mezunlarıyla 15 Haziran 2021 Salı günü meslek tanıtım gününde bir araya geldiler. Öğrencilerimize sanattan psikolojiye, mimarlıktan mühendisliğe, tıptan işletmeye kadar 13 farklı meslek alanına yönelik bilgilendirme yapıldı. Öğrencilerimizin liseye geçiş sürecinde kariyer gelişimleri desteklendi.



"Benim çocuğum benim beklentilerimi gerçekleştirmek için değil, kendi hayallerini keşfedip onları gerçekleştirmek için yaşamalı."

Doğan Cüceloğlu

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÇALIŞMALARI

Pandemi sürecinde öğrencilerimizin psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayacak özelliklerini güçlendirmek amacıyla "Psikolojik Sağlamlık Çalışmaları" dönem boyunca tüm düzeylerde yürütüldü. Bu doğrultuda aşağıda yer alan başlıklar sınıf rehberlik derslerinde ve odak grup çalışmalarında öğrencilerle çalışıldı.

- Psikolojik Sağlamlık
- Empati
- Kim Korkar Stresten
- Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme
- Olumsuz Düşünce Avcısı
- Ben Artık İyimserim, Ya Sen?



"Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en büyük hediye, ona her koşulda ayağa kalkabilecek gücü kendinde bulabilme yetisini kazandırmaktır."

Doğan Cüceloğlu

VELİ-ÖĞRENCİ SEMİNERLERİ

ODAK GRUP ÇALIŞMALARI

Ön Ergenlik - Veli Odak Grup Çalışması

5. sınıf velilerimize yönelik 28 Mayıs 2021 tarihinde "Ön Ergenlik" konulu veli odak grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmamız, "ön ergenliğin ne olduğu, sosyal, duygusal, fiziksel, cinsel ve bilişsel değişim ve gelişimlerin neler olduğu ve ebeveynlerin bu süreçte çocuklarına hangi yönlerden destek olabileceği" konularını içerdi. Velilerimizin konuyla ilgili merak ettikleri sorular cevaplanarak önerilerle desteklendi.



Olumsuz Düşünce Avcısı Stresini Yönetiyor- Öğrenci Odak Grup Çalışması

6. sınıf öğrencilerine yönelik 17 Mart ve 22 Mart 2021 tarihlerinde "Olumsuz Düşünce Avcısı Stresini Yönetiyor" konulu öğrenci odak grup çalışması 2 oturum olarak gerçekleştirildi. Çalışmada "Stres, stresin etkileri ve stres kaynakları, bilişsel esneklik, esneklik-stres arasındaki ilişki, olumsuz otomatik düşünceleri fark etme ve yönetebilme, iyimser bakış açısı geliştirebilme" konu başlıkları üzerinde duruldu. Olumsuz düşünceleri keşfedebilme ve stresi yönetebilme becerisini destekleyen etkili yöntemlerle ilgili pratikler ve egzersizler uygulandı.

Düşünceni Fark Et, Stresini Yönet-Öğrenci Odak Grup Çalışması

7. sınıf öğrencilerine yönelik 20 Mayıs 2021 tarihinde "Düşünceni Fark Et, Stresini Yönet!" konulu öğrenci odak grup çalışması 2 oturum olarak gerçekleştirildi. Çalışmada "Stres neye benzer, olumlu-olumsuz stres nedir, stresin etkileri ve stres kaynakları nelerdir, düşünce ve stres arasındaki ilişki, bilişsel esneklik, esneklik-stres arasındaki ilişki, olumsuz otomatik düşünceleri fark etme ve yönetebilme" konu başlıkları üzerinde duruldu. Olumsuz düşünceleri keşfedebilme ve stresi yönetebilme becerisini destekleyen etkili yöntemlerle ilgili pratikler ve egzersizler uygulandı.



Sınav Sürecinde Aile Desteği - Veli Odak Grup Çalışması

8. sınıf velilerimize yönelik 19 Mart 2021 tarihinde "Sınav Sürecinde Aile Desteği" başlıklı veli odak grup çalışması gerçekleştirildi. Yapılan çalışmada sınav sürecindeki öğrencilerimize velilerimizin nasıl destek olabileceği konusu motivasyon, hedef belirleme, zaman yönetimi, etkili ders çalışma, sınav teknikleri ve destek stratejileri konu başlıklarında ele alındı.

OKUL KAPSAMLI ÇALIŞMALARIMIZ

Demokrasi ve Liderlik Becerileri Eğitimi- Öğrenci Odak Grup Çalışması

Öğrenci meclisi çalışmaları kapsamında 18 ve 25 Mart 2021 tarihleri arasında tüm düzeylerde öğrenci meclisine seçilen üyelere "Demokrasi ve Liderlik Becerileri Eğitimi" başlıklı seminerler 8. sınıflar psikolojik danışmanları tarafından gerçekleştirildi.

Sunumun içeriği öğrenci meclisi üyelerinin içinde bulundukları görevin sorumluluklarını farkına varmaları, demokrasinin öneminden yola çıkarak kendi görevlerinin farkında olmaları, tüm bunları da liderlik etme becerileri kapsamında yapabilmeleri için oluşturulmuştur. Eğitim süreçleri öğrencilerin aktif katılımı esas alınarak iki oturum şeklinde sürdürüldü.



Davranış Kodları Çalışması

"Davranış Kodları" çalışması psikolojik danışmanların rehberliğinde sınıf temsilcisi öğrencilerinin liderliğiyle sınıf rehber öğretmenlerinin de katılımıyla rehberlik ders saatlerinde ele alındı.

Yaşam alanlarımızda güvenli, huzurlu, mutlu olabilmemiz ve herkesin eşit haklardan yararlandığı, birbirine hoşgörüyle yaklaştığı bir çevrenin sağlanması için kuralların önemli bir araç olduğunu anlayışıyla sürdürülen çalışmada; *"okul yaşamının bir parçası olmak-aidiyet, güvenli ve mutlu okul ortamı sağlayabilmek, öğrenme sorumluluğu, daha etkin bir dünya vatandaşı ve fark yaratan bireyler olabilmek"* başlıkları öğrencilerle birlikte tartışılarak çeşitli etkinlikler yapıldı.



Çevre-İnsan: Sağlık & Eko Okul PDR Sunumları

PDR Servisi olarak eko okul çalışmaları kapsamında 26-30 Nisan 2021 tarihleri arasında 5,6,7 ve 8. sınıf düzeylerinde tüm sınıflara "Çevre-İnsan: Sağlık" başlıklı sınıf sunumları gerçekleştirildi. Çevre ve insan arasındaki etkileşimden yola çıkılarak sağlıklı yaşam üzerinde durulmuştur. Çevre ve insan sağlığı arasındaki ilişki-etkileşim ekolojik bir yaklaşımla ele alındı.



VELİ-ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRLERİ VELİ SÖYLEŞİLERİ

Veli Bilgilendirme Broşürleri

Ergenlik Döneminde Ailenin Rolü (5. sınıflar)
Evimde Öğrenme Köşem (5 ve 6. sınıflar)
Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri (7 ve 8. sınıflar)
LGS'ye 5 Kala: Ebeveynlere Notlar (8. sınıflar)
Keyifli ve Öğretici Bir Yaz Tatili (5, 6 ve 7. sınıflar)
Pandemide Ebeveyn Olmak: Zor Günler İçin
5 Temel Yaklaşım (5, 6, 7 ve 8. sınıflar)
Psikolojik Sağlık: Ailede Duygusal Denge
(5, 6, 7 ve 8. sınıflar)



Öğrenci Bilgilendirme Broşürü

Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları (8. sınıflar)



Veli Söyleşileri

Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Ebeveynin Rolü- Dr. Psk. Atanur Akar

Psikolog Dr. Atanur AKAR ile "Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Ebeveynin Rolü" konulu veli söyleşisi 2 Mart 2021 tarihinde çevrim içi olarak MS Teams üzerinden gerçekleştirildi.

Pandemi Sürecinde Ergenle Yaşam"- Prof. Dr. Neslihan Zabcı

Klinik Psikolog ve Psikanalist Dr. Neslihan ZABCI ile "Pandemi Sürecinde Ergenle Yaşam" konulu veli söyleşimiz 29 Mart 2021 tarihinde çevrimiçi olarak MS Teams üzerinden gerçekleştirildi.

"Mükemmel değil iyi insan yetiştirmeyi hedefleyin."

Doğan Cüceloğlu

ORTAOKUL PDR SERVİSİ

İLETİŞİM

Adil RODOSLU

PDR Zümre Sorumlusu
5.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
arodoslu@odtugvo.k12.tr

İrem DEMİR MEYDAN

5.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
idemir@odtugvo.k12.tr

Gülizar GÖĞNAR

6.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
ggognar@odtugvo.k12.tr

Ayşe BAŞSOY

6.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
abassoy@odtugvo.k12.tr

Serap BINAR ATAK

7.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
satak@odtugvo.k12.tr

Gülin SAYA

7.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
gsaya@odtugvo.k12.tr

Sıla UZUNPINAR

8.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
suzunpinar@odtugvo.k12.tr

Pınar BURNUKARA

8.Sınıflar Psikolojik Danışmanı
pburnukara@odtugvo.k12.tr

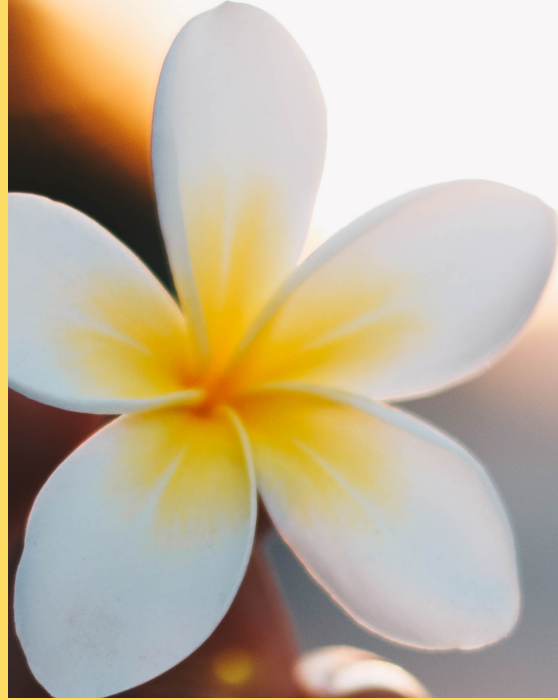


ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL ORTAOKULU

PDR

VELİ BÜLTENİ

II. DÖNEM



*Önümüzdeki yıl yüz yüze buluşmak umuduyla
sağlıklı ve mutlu tatiller dileriz...*

Ortaokul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi