

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

**ESRA MARTAĞAN**  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
REHBER ÖĞRETMEN

# Psikolojik Danışma ve Rehberlik Nedir?

- Bireyin kendini tanıması, gerçekçi kararlar alabilmesi, potansiyelini geliştirebilmesi, sorunlarla baş edebilmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi için uzman kişilerce sunulan hizmetlerdir.
- Psikolojik danışma ve rehberlik; okulda başarı ve akademik gelişme, bireysel ve toplumsal ilişkiler, kişisel, eğitsel ve meslekî gelişim alanlarında grupta veya bireysel olarak öğrencilere, ihtiyaçlarını karşılamaları, sorunlarını gidermelerinde sistemli ve profesyonel bir yardım süreci ve hizmetleridir.

# İLKELERİMİZ...

- Gizlilik
- Gönüllülük
- Süreklilik
- Kişi haklarına saygı
- Güven
- Bireyin değeri
- Bireyin özerkliği
- İşbirliği

# Öğrenciler Eğer...

- ✓ Kendimi yalnız hissediyorum,
- ✓ Zamanımı daha iyi kullanmak istiyorum
- ✓ Çalıştığım halde başarılı olamıyorum,
- ✓ Meslek seçimi konusunda kararsızlık yaşıyorum,
- ✓ Arkadaşlarımla daha iyi ilişkiler kurmak istiyorum,
- ✓ Kendime daha çok güvenmek istiyorum,
- ✓ Konuşacak birine ihtiyacım var,
- ✓ Gidebileceğim liseler ve LGS hakkında bilgi edinmek istiyorum,
- ✓ Ailemle ilişkilerimde mutsuzum, v.b.

DIYORSA...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinden destek alabilirsiniz.

# Değerli Veliler Eğer...

- ✓ Çocuğumla nasıl iletişim kurmalıyım,
- ✓ Çocuğumun eğitsel gelişimine nasıl destek olabilirim,
- ✓ Çocuğumun mesleki gelişimine nasıl destek olabilirim,
- ✓ Çocuğumun ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesine nasıl destek olabilirim vb.
- ✓

DİYORSANIZ ...


Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinden destek alabilirsiniz.

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK NE DEĞİLDİR?

- Bireyin yapamadıklarının onun adına yapmak değildir.
- Disiplin, yargılama, ceza verme merkezi değildir.
- Rehberlik servisi hastane, psikolojik danışman doktor değildir.
- Problemi ortadan kaldırmaz problemin çözümlmesine yardımcı olur.



# ORTAOKULA UYUM SÜRECİ




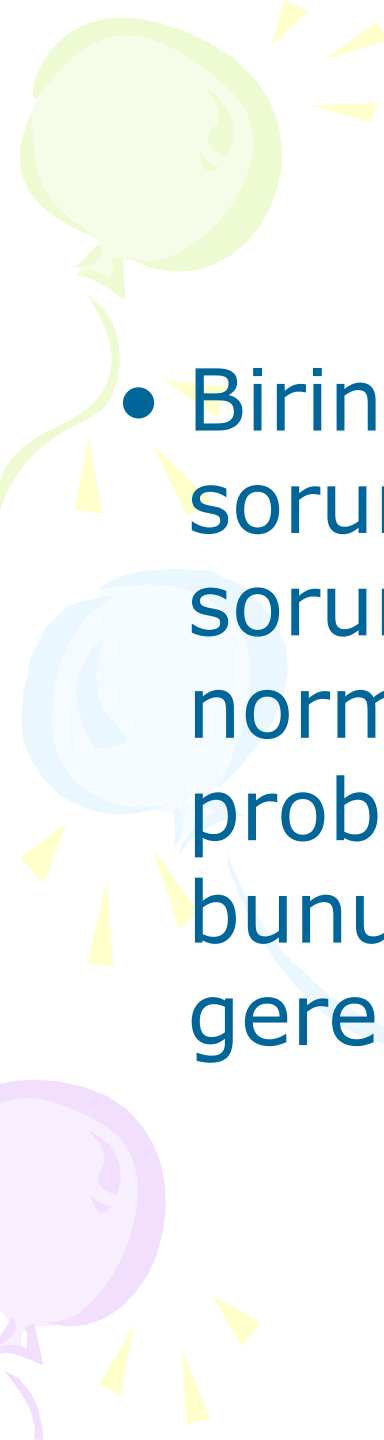
*Her yeni dönem  
beraberinde belirsizlikleri  
de getirir. Bu yüzden  
çocuklarımızı bu süreçte  
desteklemeli ve  
aydınlatmalıyız.*




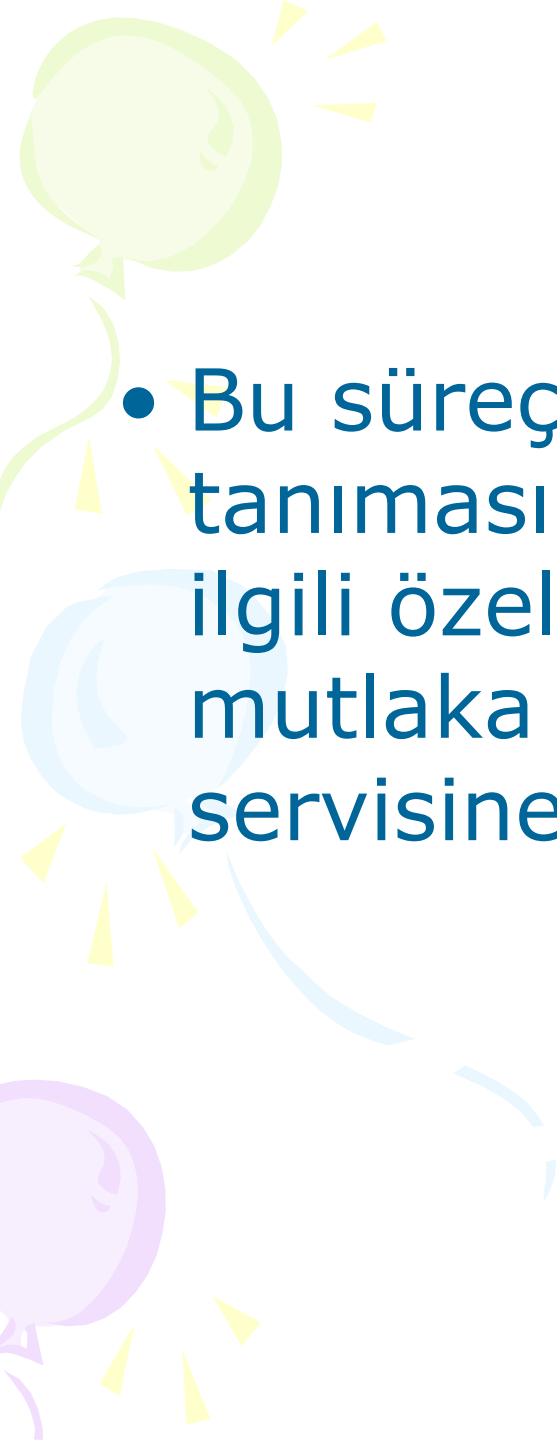


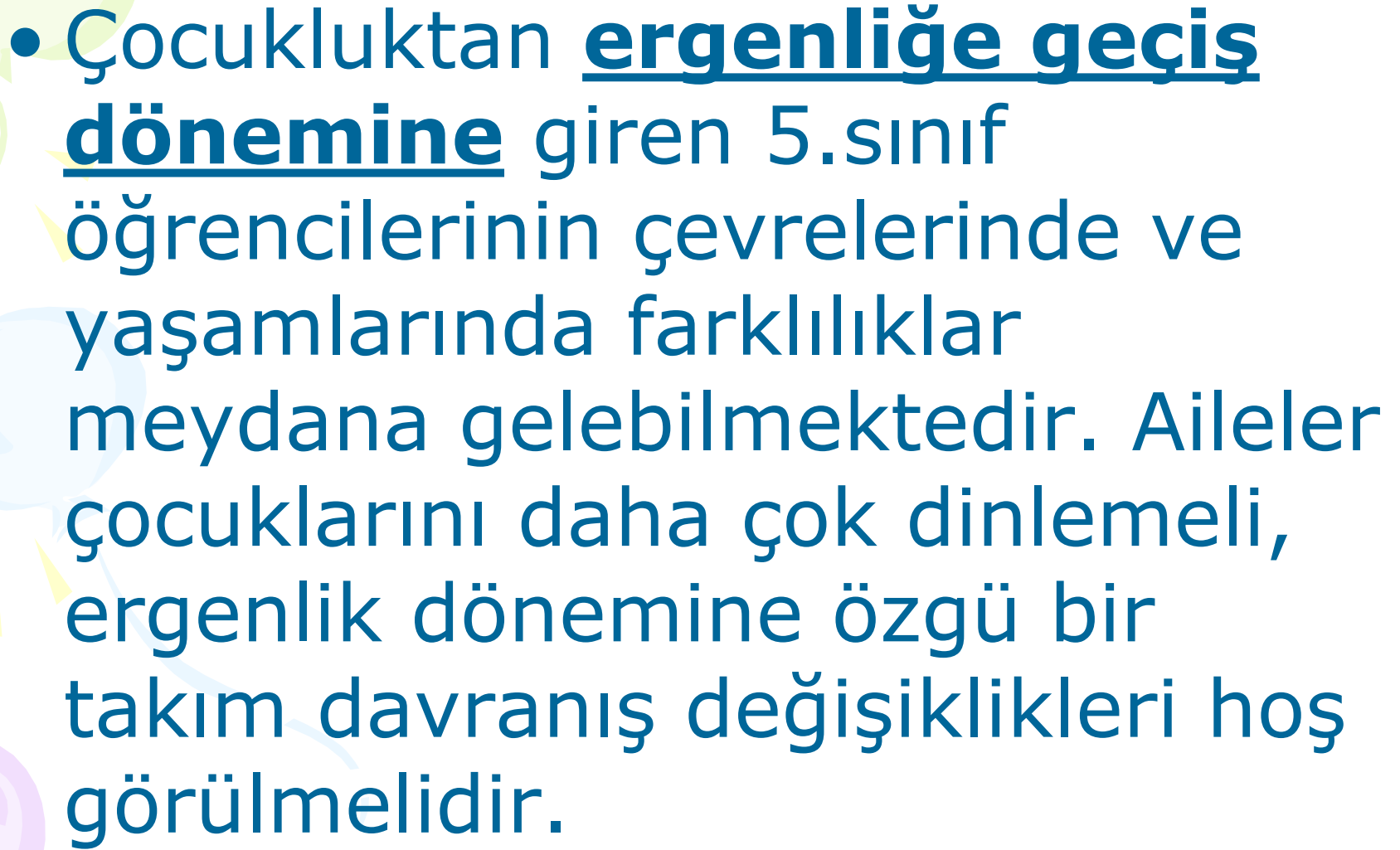
*5.sınıfa başlayan öğrencimiz için neler yapmalıyız?*

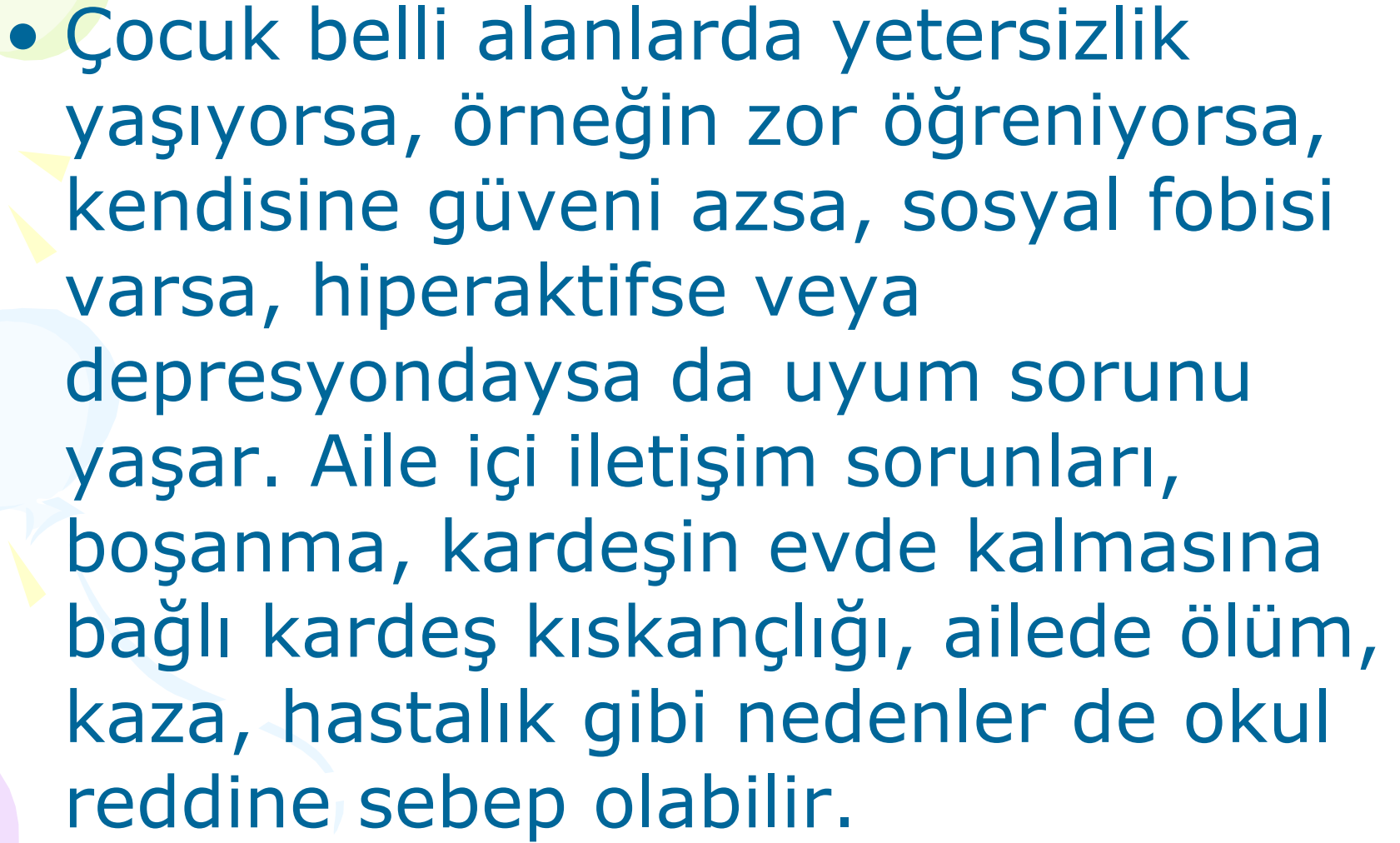
- 
- *Öğrencileri yeni dönemin dersleri ve içerikleri konusunda bilgilendirmeliyiz..*

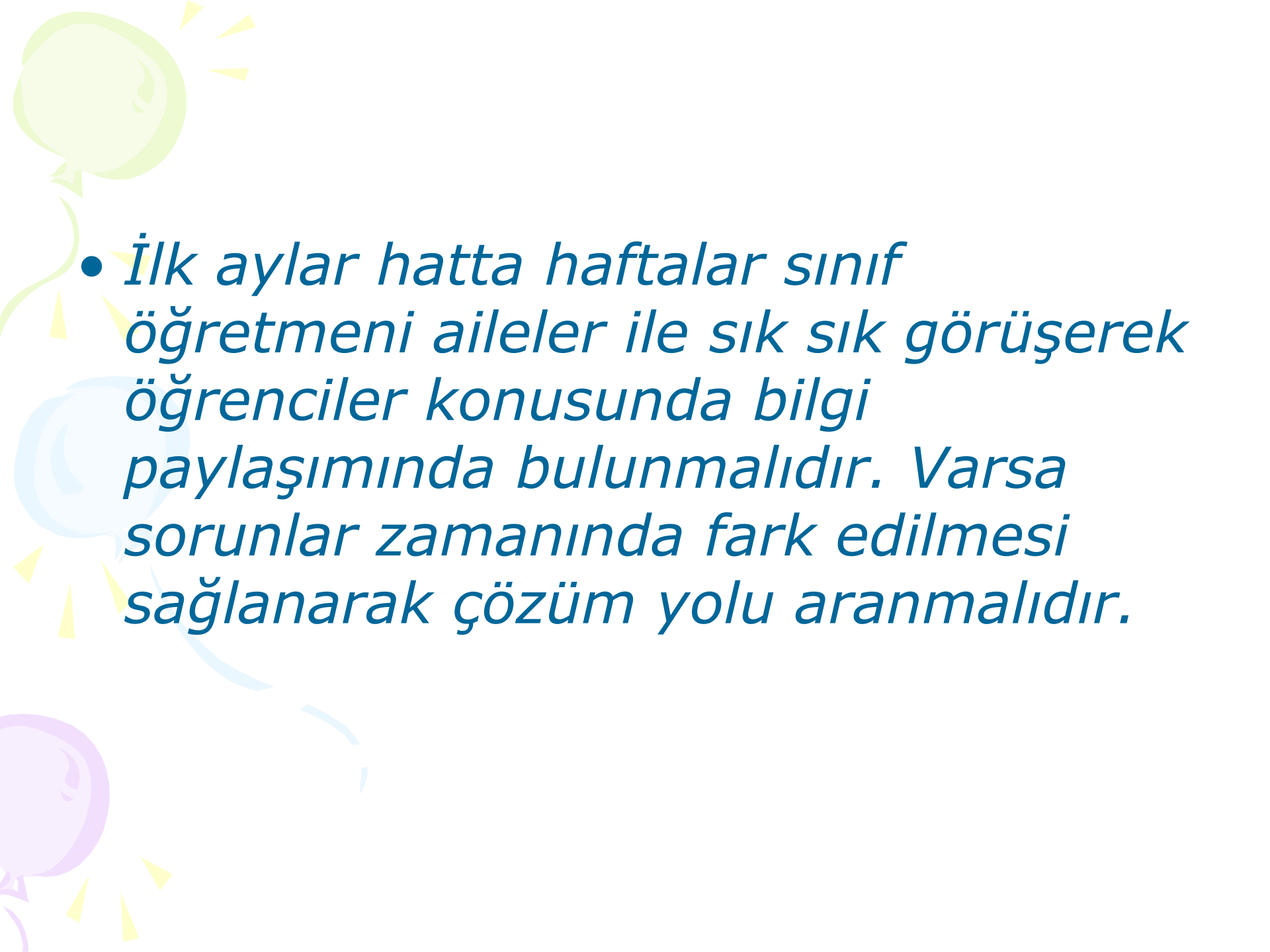
- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small yellow triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer details.
- Birinci kademedede karşılaşılan sorunlar gibi ikinci kademde de sorunlar yaşayabileceği bunların normal olduğunu belirtilmeli,hiçbir problemin çözümsüz olmadığını bunun için hangi yolların kullanması gerektiği anlatmalıyız.

- 
- *İlkokulda sürekli aynı öğretmenle olan öğrenci orta okul kısmında farklı öğretmenlerle karşılaşacağı için ilk başta alışmakta zorlanabilir. Ancak öğretmenler ile tanıştıkça ve öğretmenler branşları konusunda bilgi verdikçe bu farklılık sıkıntı olmayacaktır.*

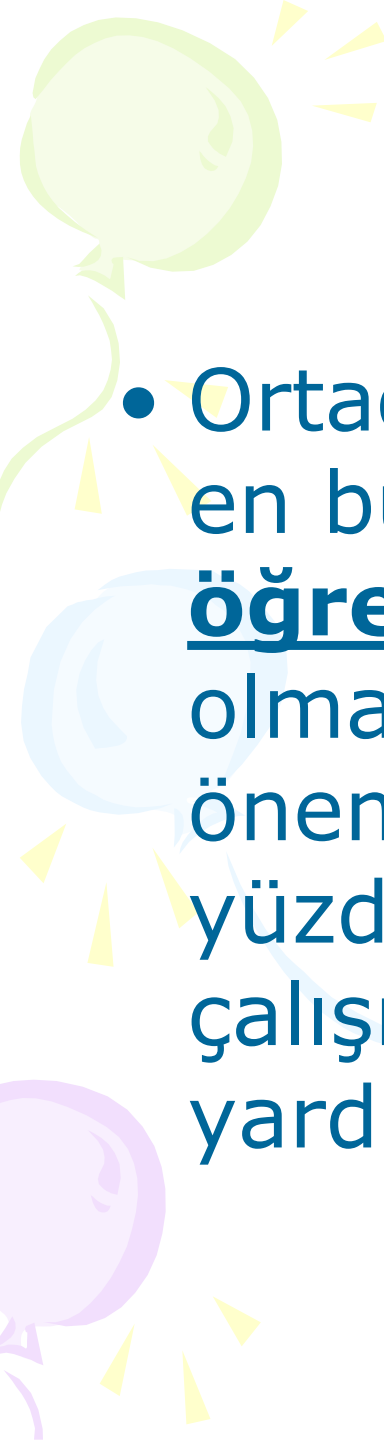
- 
- Bu süreçte öğretmenlerin öğrencileri tanıması zaman alabilir. Çocuđunuzla ilgili özel bir durum varsa bunu mutlaka öğretmenlerine ve rehberlik servisine bildirmeliyiz.

- 
- Çocukluktan **ergenliğe geçiş dönemi** giren 5.sınıf öğrencilerinin çevrelerinde ve yaşamlarında farklılıklar meydana gelebilmektedir. Aileler çocuklarını daha çok dinlemeli, ergenlik dönemine özgü bir takım davranış değişiklikleri hoş görülmelidir.

- 
- Çocuk belli alanlarda yetersizlik yaşıyorsa, örneğin zor öğreniyorsa, kendisine güveni azsa, sosyal fobisi varsa, hiperaktifse veya depresyondaysa da uyum sorunu yaşar. Aile içi iletişim sorunları, boşanma, kardeşin evde kalmasına bağlı kardeş kıskançlığı, ailede ölüm, kaza, hastalık gibi nedenler de okul reddine sebep olabilir.

- 
- *İlk aylar hatta haftalar sınıf öğretmenini aileler ile sık sık görüşerek öğrenciler konusunda bilgi paylaşımında bulunmalıdır. Varsa sorunlar zamanında fark edilmesi sağlanarak çözüm yolu aranmalıdır.*



- 
- Ortaokula uyum sürecinde yaşanan en büyük problemlerden biri de **öğrenci başarısında düşüş** olmasıdır. Öğrenci başta bunun önemini fark edememektedir. Bu yüzden aileler olarak çocuklarımızın çalışma alışkanlıkları oluşturmalarına yardımcı olmalıyız.

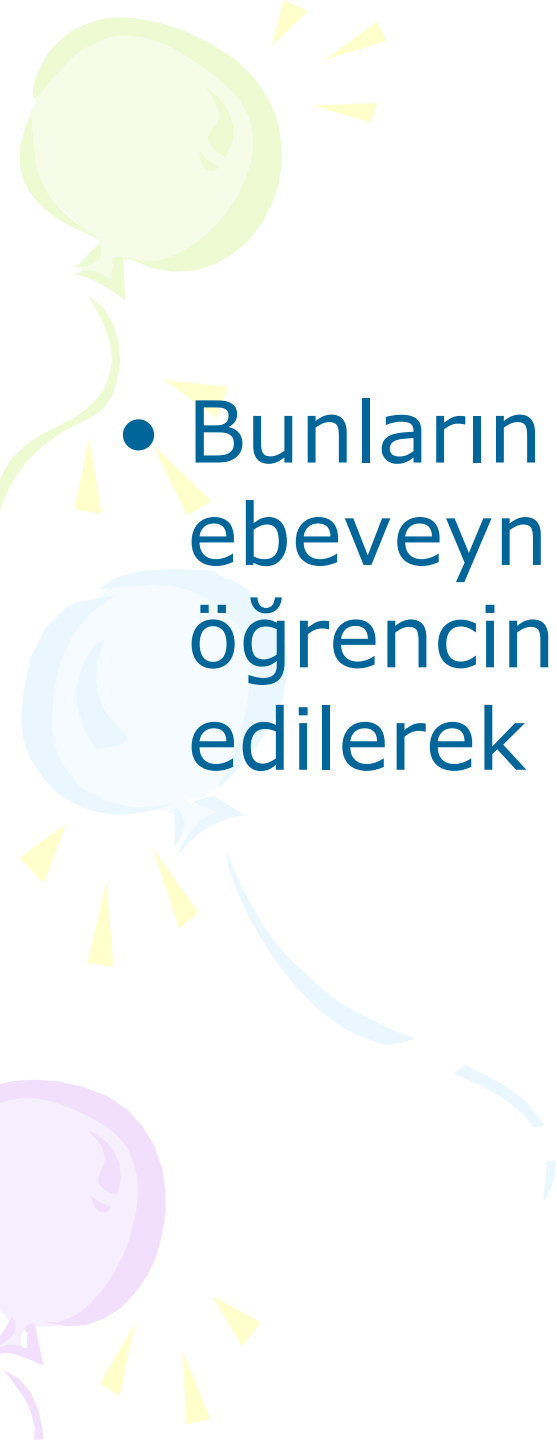
# Bunun için ;

- Çocuğumuzun her gün az da olsa düzenli çalışmasını sağlamalıyız.
- İlkokuldayken ödev yoksa ders çalışmama gerek yok anlayışı hakim olduğu için ders çalışmak başta çocukların zoruna gitmektedir.
- Çocuğun ders çalışma alışkanlıklarını pekiştirmek için onu yüreklendirmeli ve nasıl ders çalışacağını öğretmelisiniz.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with yellow streamers and small yellow triangles. The main title is written in a large, bold, teal font with a slight shadow effect.

# Bir öğrencinin her gün yapması gerekenler;

- Ders Tekrarı
- Varsa ödev
- İşlenen konu ile ilgili test çözme
- Kitap okuma

- 
- Bunların takibi düzenli bir Őekilde ebeveyn tarafından yapılmalı, öğrencinin takıldığı noktada yardım edilerek n açılmalıdır.

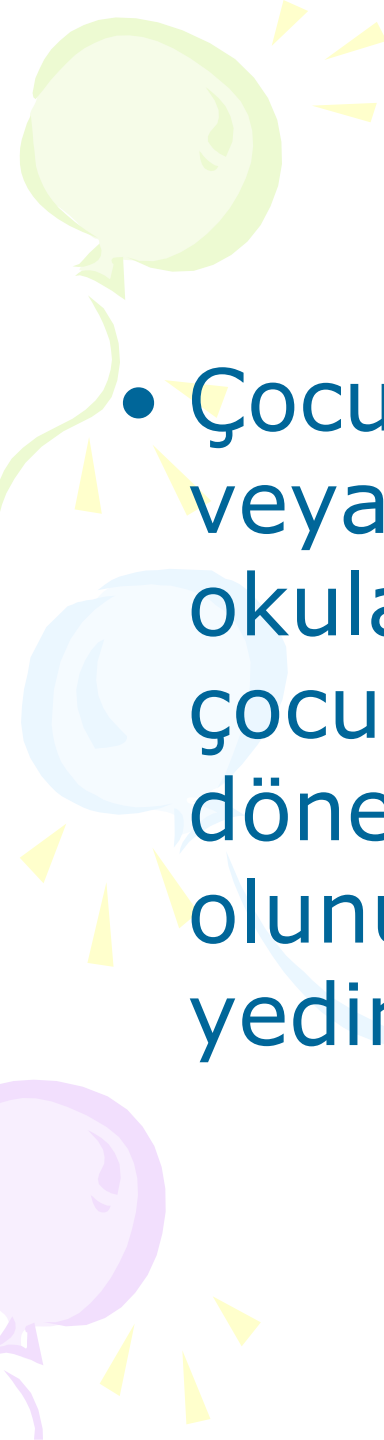


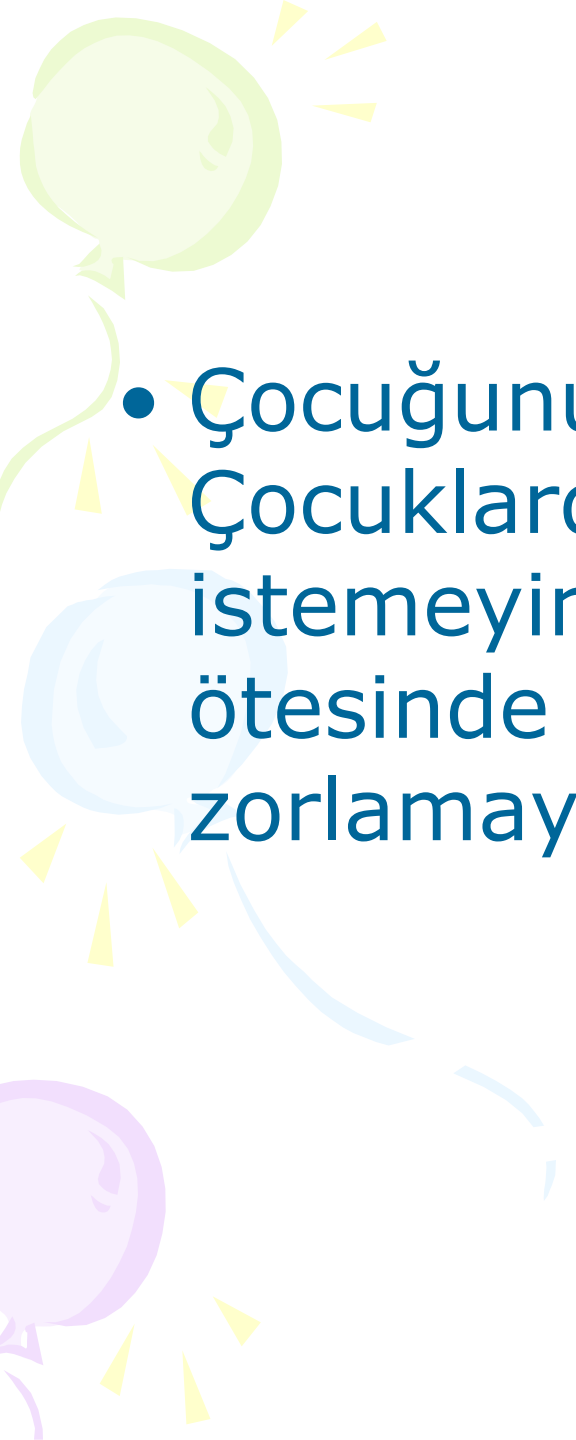
# Kurallar-Sınırlar

- Ör: telefonu günde 1 saat kullanma vs..
- Koyulan kurallardan taviz verilmemelidir. Tutarsızlık davranışın oturmasını geciktirir.

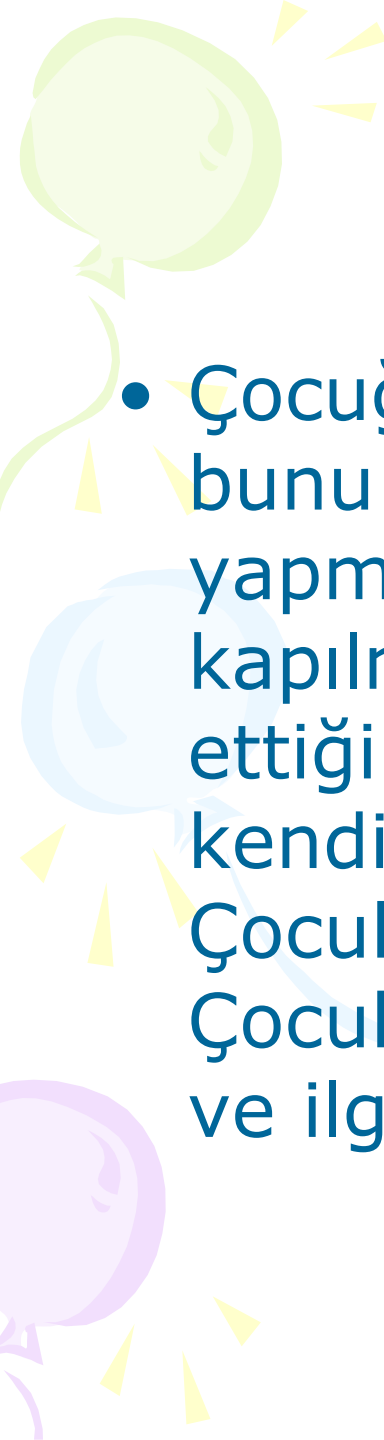
# Tüm bunların dışında ;

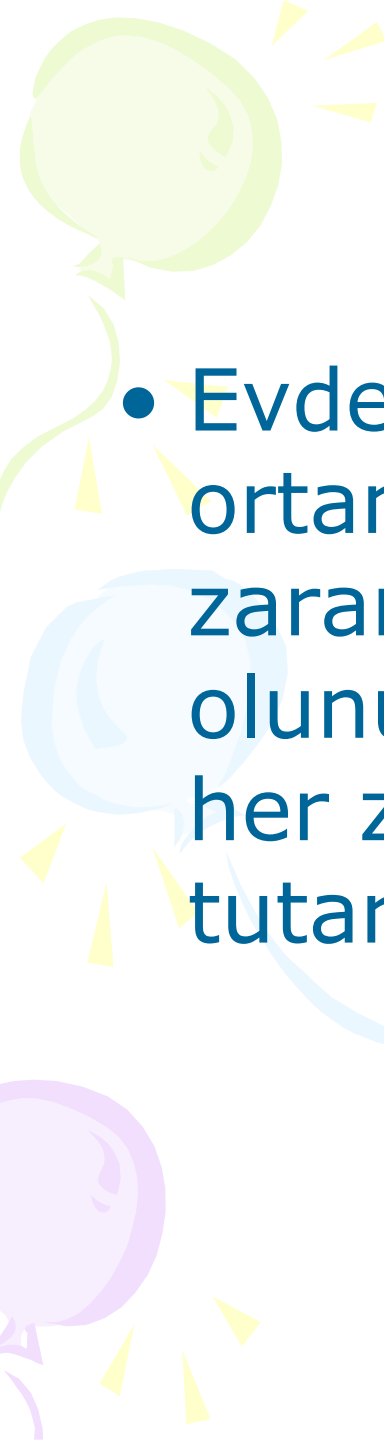
- Çocuğunuzun sağlık durumu ile yakından ilgileniniz. Sağlık durumu çocuğun okul başarısına etki ettiği gibi birtakım uyumsuz davranışların da sebebi olacaktır.

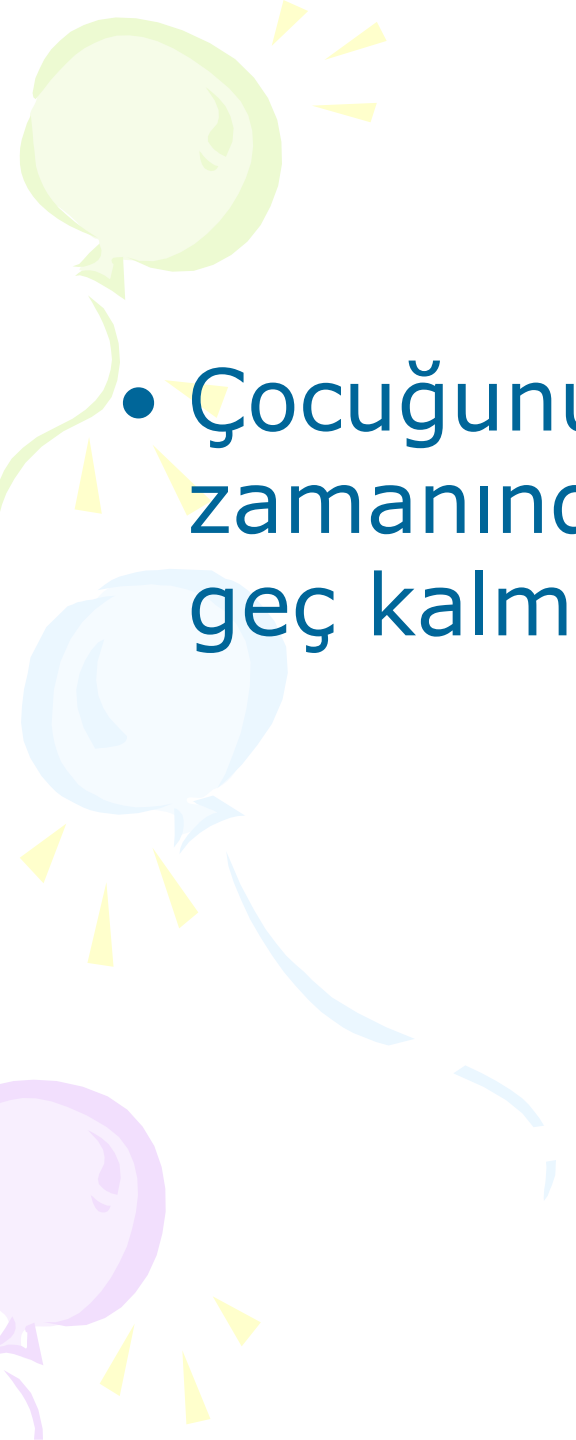
- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small yellow triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer details.
- Çocukunuzu kahvaltı ettirmeden veya yemek yedirmeden kesinlikle okula göndermeyiniz. İlköğretimdeki çocuk hızlı bir büyüme ve gelişme dönemindedir. Bu konuda titiz olunuz. Yemeklerini zamanında yediriniz.

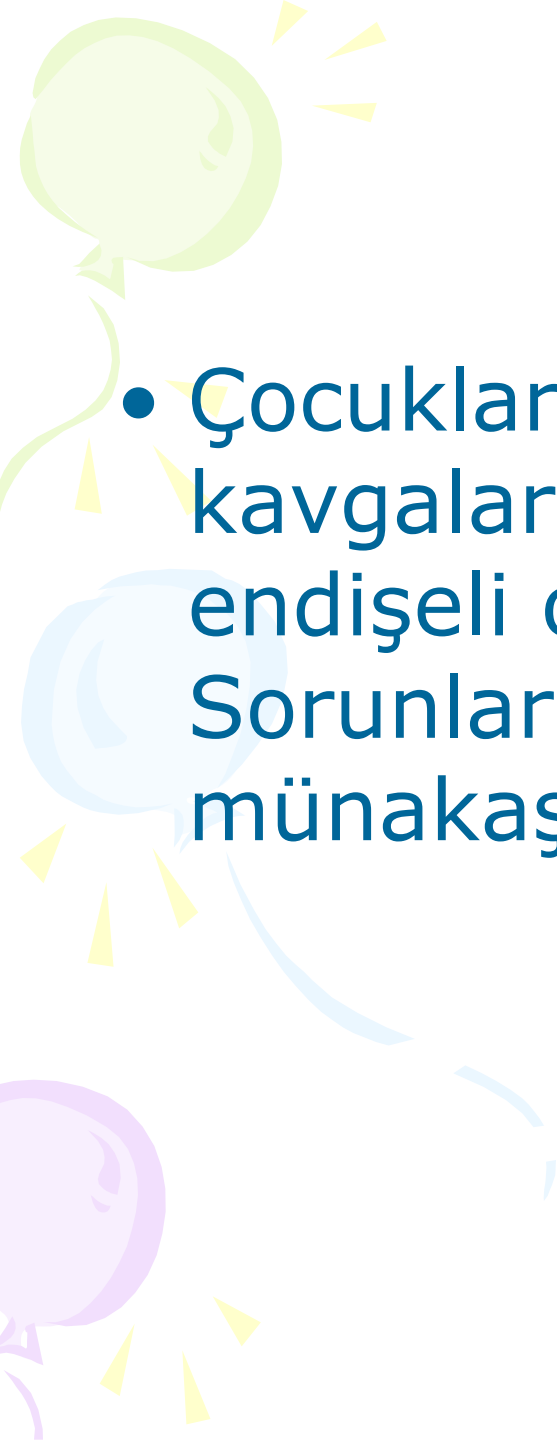
- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer that ends in a series of yellow triangular flags. The balloons and streamers are positioned to the left of the main text area.
- Çocuđunuzu iyi tanıyınız.  
Çocuklardan yapamayacağı şeyleri istemeyiniz. Onları yeteneklerinin ötesinde başarı göstermeye zorlamayınız.

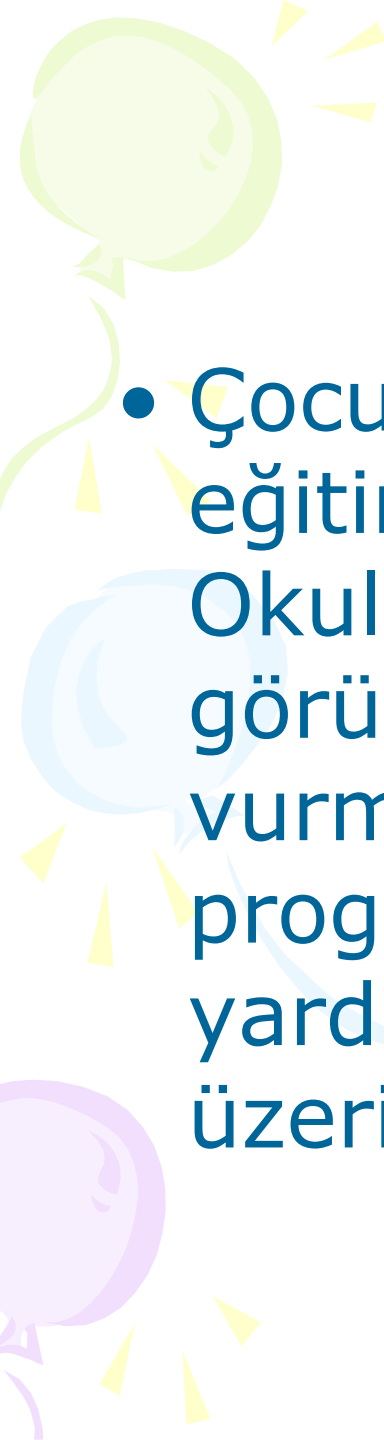


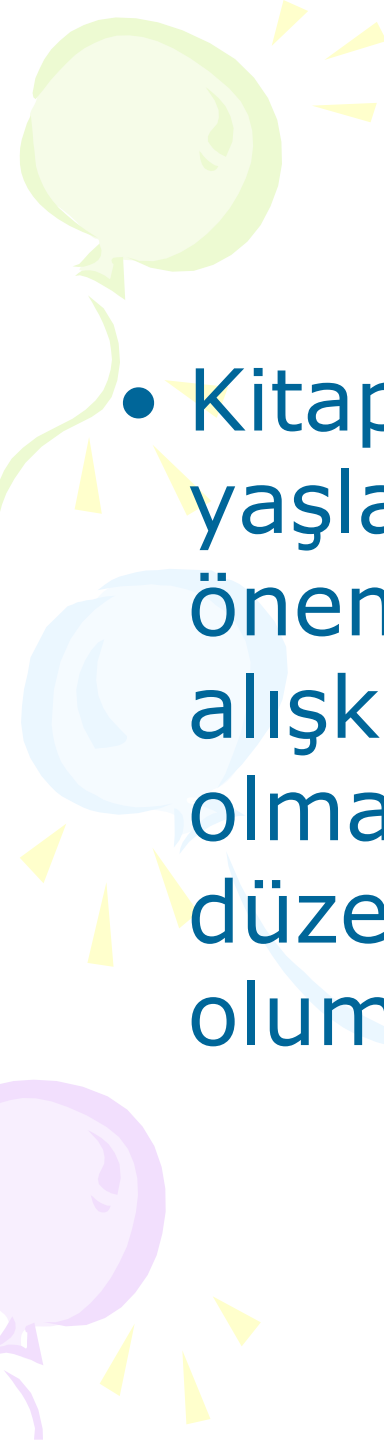
- 
- Çocukunuzu sık sık eleştirmeyiniz. Hele bunu başkalarının yanında asla yapmayınız. Onun aşağılık duygusuna kapılmasını önleyiniz. Beğendiğiniz takdir ettiğiniz taraflarını söyleyiniz. Onun kendine güven duymasını sağlayınız. Çocuklarınız arasında ayırım yapmayınız. Çocukları kıskandırmayınız. Hepsine sevgi ve ilgi gösteriniz

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer that ends in a yellow triangle. The background is white.
- Evde çocuğunuza rahat bir alışma ortamı hazırlayınız. ocuklarınızın zararlı alışkanlıklar edinmesine engel olunuz. Zararlı alışkanlıklara karşı her zaman aynı tepkiyi gösteriniz tutarlı olunuz.

- 
- Çocuğunuzun okuluna ve eve zamanında gelişini sağlayınız, varsa geç kalma alışkanlığını önleyiniz.

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer that ends in a yellow triangular flag. The balloons have a slight shadow and a highlight, giving them a 3D appearance.
- Çocuklar önünde yapılan tartışmalar, kavgalar onları mutsuz, güvensiz ve endişeli olmalarına neden olur. Sorunlarınızı yanında konuşmayınız, münakaşa etmeyiniz.

- 
- Çocukunuzun yanında ona uygulanan eğitimin tartışmasını yapmayınız. Okul ve öğretmenler ile ilgili görüşlerinizi çocuğun yanında açığa vurmeyiniz. Çocukunuzun çalışma programı yapmasına, uygulamasına yardımcı olunuz. Planlı çalışma üzerinde durunuz

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a yellow streamer and several yellow triangular flags. The balloons are arranged vertically, with the green one at the top, the blue one in the middle, and the purple one at the bottom.
- Kitap okuma alışkanlığı küçük yaşlarda kazanılır ve her yaşta büyük önem taşır. Çocuğunuzun bu alışkanlığı kazanmasına yardımcı olmak için birlikte okuma saatleri düzenleyiniz. Birlikte okumanız olumlu yönde örnek olacaktır.

# VE ŐUNU UNUTMAYIN!..

- **ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR**

*Eğer bir çocuk,*

- Sürekli eleőtirilmişse, kınama - ayıplamayı öğrenir.
- Kin ortamında büyümüşse, kavga etmeyi öğrenir.




- Alay edilip aşağılanmışsa, sıklıp, utanmayı öğrenir.

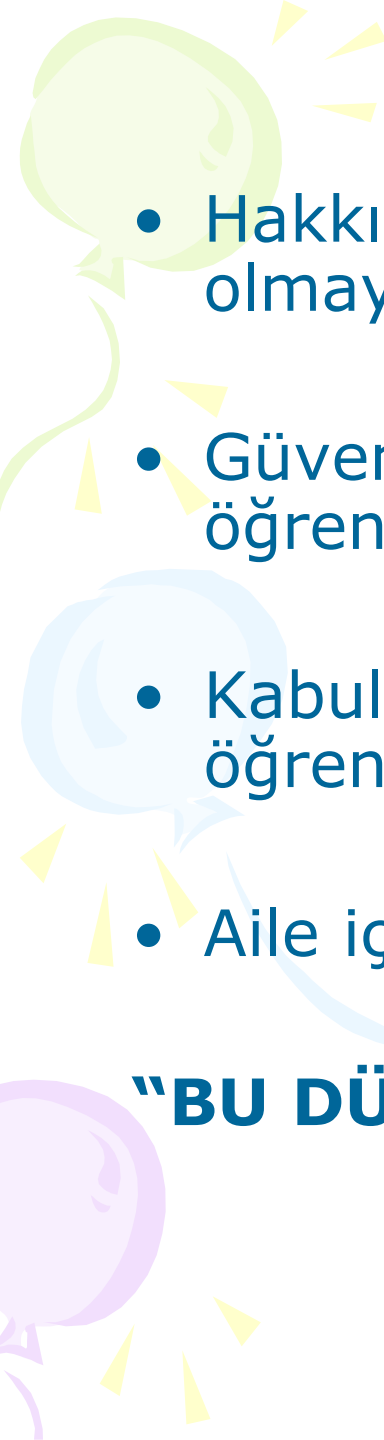


- Utanç duygusuyla eğitilmişse, kendini suçlamayı öğrenir.





- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer with several yellow triangular flags.
- Hořgörü ile yetiştirilmişse, sabırlı olmayı öğrenir.
  - Desteklenip yüreklendirilmişse, kendine güven duymayı öğrenir.
  - Övülmüř ve beğenilmişse, takdir etmeyi öğrenir.

- 
- Hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse, adil olmayı öğrenir.
  - Güven ortamı içinde yetişmişse, inançlı olmayı öğrenir.
  - Kabul ve onay görmüşse, kendini sevmeyi öğrenir.
  - Aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,

**“BU DÜNYADA MUTLU OLMAYI ÖĞRENİR.”**

# REHBERLİK SERVİSİ

- A BLOK 2. KAT
- ÇALIŞMA SAATLERİ: 09.00-15.00
- LÜTFEN RANDEVU ALINIZ.
- İLETİŞİM: 0224 366 74 50 DAHİLİ  
112

**ESRA MARTAĞAN**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER**  
**ÖĞRETMEN**

A decorative graphic on the left side of the page featuring three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a yellow streamer and small yellow triangular accents.

**DİNLEDİĞİNİZ  
İÇİN  
TEŞEKKÜRLER...**