

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

MAYIS-HAZİRAN 2025 | SAYI 10

TATİLDE OYUNLA GELİŞİM

Beyza DUYAR
Psikolojik Danışman
Adana BİL Koleji

MERHABA YAZ

Merve SERVER
Psikolojik Danışman
Aydın BİL Koleji

ÇOCUK VE OYUN

Elif ALBAYRAK
İlkokul PDR Uzmanı
Van BİL Koleji

YAZ TATİLİNDE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR: AİLECE ÖĞREN, EĞLEN, GELİŞ

M. Muaz ALTUN
Psikolojik Danışman
Pursaklar BİL Koleji

YAZ TATİLİNDE AİLE-ÇOCUK ETKİLEŞİMİNİ GÜÇLENDİRME PSİKOEĞİTSEL VE UYGULAMALI ÖNERİLER

Hazal TİMURKAYNAK
Psikolojik Danışman
Rehber Öğretmen
Avcılar BİL Koleji

9. SINIFLAR BU YAZ KENDİNİZİ TANIYIN VE SINIRLARINIZIN FARKINA VARIN

Ali AYDIN
Psikolojik Danışman
Adıyaman BİL Koleji

YAZ TATİLİNE MERHABA

Canan OMALAR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Esenşehir BİL Koleji

GENÇLİĞİN GÜCÜ ETKİNLİKTE SAKLI!

GİZEM BAYRAM
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji



EDİTÖRDEN	3
ÜMİT KALKO	5
ELİF PEHLEVAN	7
TATİLDE OYUNLA GELİŞİM	8
MERHABA YAZ	10
ÇOCUK VE OYUN	12
YAZ TATİLİNDE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR: AİLECE ÖĞREN, EĞLEN, GELİŞ	16
YAZ TATİLİNDE AİLE-ÇOCUK ETKİLEŞİMİNİ GÜÇLENDİRME PSİKOEĞİTSEL VE UYGULAMALI ÖNERİLER	18
YAZ TATİLİNE MERHABA	22
9. SINIFLAR BU YAZ KENDİNİZİ TANIYIN VE SINIRLARINIZIN FARKINA VARIN	28
GENÇLİĞİN GÜCÜ ETKİNLİKTE SAKLI!	32

EDITÖRDEN

Bir eğitim-öğretim yılının daha sonuna geldik. Tüm yorgunlukları, emekleri, başarıları ve bazen de zorlandığımız anları geride bırakırken, şimdi biraz durma ve nefes alma zamanı. Okullar kapanıyor, çocuklar tatilin hayalini kuruyor, bizler de yepyeni bir yılın hazırlıklarına başlıyoruz.

Bu sayımızda yaz temasına odaklandık. Güneşin enerjisiyle, doğanın tazeliğiyle ve tatilin dinlendirici havasıyla dolu yazılar sizleri bekliyor. Hem öğrenciler hem de biz eğitimciler için yeniden yapılanma, tazelenme ve kendimize zaman ayırma fırsatı sunan yaz mevsimini, ruhsal dayanıklılık, aile ilişkileri, oyun, dinlenme hakkı ve mesleki gelişim gibi farklı açılardan ele aldık.

Yaz tatili, sadece dinlenmek değil, aynı zamanda büyümek, keşfetmek ve içsel olarak zenginleşmek için de bir fırsat. Bu sayımızda yer alan içeriklerin her birinin, siz değerli okuyucularımıza bu anlamda ilham vereceğini umuyoruz.

Keyifli bir tatil geçirmeniz dileğiyle,
Yeni sayımızda görüşmek üzere...



Fbrn
Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü



20 Yıl



İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ VE BİL KOLEJİ İŞ BİRLİĞİ İLE



**YKS TERCİH
DANIŞMA
MERKEZİ**

**BİL KOLEJİ
KAMPÜSLERİNDE!**

Ümit Kalko

**BİL Eğitim Kurumları
Strateji Geliştirme Kurulu
Başkanı**



Bir eğitim-öğretim yılını daha geride bırakmış bulunuyoruz. Bu süreçte çocuklarımızın akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerine gösterdiğiniz ilgi, destek ve iş birliği için sizlere en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim, yalnızca okulda verilen bilgiyle sınırlı değildir. Ailenin rehberliği ve desteği, çocuğun gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Sizlerin bu bilinçle sürece katkı sunmanız, onların geleceğine yapılan en değerli yatırımdır.

Yaz tatili, öğrencilerimiz için dinlenme ve yenilenme zamanı olduğu kadar; öğrenmenin farklı yollarla devam ettiği, bireysel ilgi alanlarının keşfedilebileceği, aile bağlarının güçlenebileceği bir dönemdir. Bu süreci verimli ve dengeli geçirmek, çocuklarımızın hem fiziksel hem de ruhsal gelişimi açısından son derece kıymetlidir.

Onlara dinlenmeleri için fırsat tanırken; okuma alışkanlıklarını sürdürebilecekleri, sorumluluk duygularını geliştirebilecekleri ve kendilerini tanıyabilecekleri ortamlar sunmanızı önemle tavsiye ediyorum. Unutmayalım ki her çocuk kendi hızında gelişir ve her anı öğrenme ile şekillenir.

Bu vesileyle, tüm velilerimize sağlıklı, huzurlu ve keyifli bir yaz mevsimi diliyor; göstermiş olduğunuz güven ve desteğe bir kez daha teşekkür ediyorum.

Saygılarımla.



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL Öğrencilerine Özel
ÖĞRENCİ ASİSTANI
SINAV GÜNLÜĞÜM
ÖĞRENCİ AJANDASI
Hazırlanmıştır!

Haftalık Ders Programı
Sınav Sonucu Takibi
Ders Konu Takibi
Dikkat ve Odaklanma
Test Çözme Teknikleri
Verimli Ders Çalışma Stratejileri



Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



Bir eğitim-öğretim yılını daha geride bırakmanın huzuru ve gururu içindeyiz. Tüm öğrencilerimizi, öğretmenlerimizi, velilerimizi ve eğitim camiamızı bu uzun soluklu sürecin sonuna başarıyla ulaştıkları için yürekten kutluyorum.

Her yıl olduğu gibi, bu yıl da karşılaştığımız pek çok zorluk, bizlere sabrın, dayanışmanın ve azmin ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha gösterdi. Eğitim, sadece bilgiyi aktarmak değil; aynı zamanda duyguları, değerleri ve insan olma hâlini birlikte inşa etmek demektir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı da bu yolculukta çok özel ve önemli bir yere sahip.

Tüm öğrencilerimize, meslektaşlarımıza ve ailelerimize sağlıklı, huzurlu ve keyifli bir yaz tatili diliyorum. Yeni dönemde yeniden buluşmak dileğiyle...

Sevgi ve saygılarımla.



Tatilde Oyunla Gelişim

Tatil deyince çoğu zaman akla dinlenme, seyahat ya da günlük rutinlerden uzaklaşma gelir. Ancak anaokulu çağındaki bir çocuk için tatil, sadece bir ara değil; büyümenin, keşfetmenin ve duygusal bağların güçlendiği özel bir zamandır. Bu dönemde, çocuğun gelişimsel ihtiyaçları devam eder ve hatta daha fazla desteklenmeye açık hale gelir. Peki, aileler bu süreci nasıl daha nitelikli ve destekleyici hâle getirebilir?

Bu yazıda, erken çocukluk döneminin temel gelişim alanlarını göz önünde bulundurarak, ailelerin çocuklarıyla birlikte evde ya da dışarıda kolaylıkla uygulayabilecekleri etkinliklere yer veriliyor. Amaç, tatilin bir "boşluk" değil; bir "fırsat" olarak değerlendirilmesine katkı sunmak.

1. Bilişsel ve Dil Gelişimi: Merak Ettikçe Gelişiriz

Anaokulu dönemi, çocuğun dünyayı anlamlandırmaya çalıştığı; "Neden?", "Nasıl?" sorularının en sık duyulduğu bir evredir. Bu doğal merak, aile içinde teşvik edildiğinde, hem dil becerileri hem de düşünme yetisi gelişir.

Öneri: Günün Sorusunu Belirleyin

Her gün bir "büyük soru" seçin: "Ay neden görünmez olur?",



Beyza DUYAR
Psikolojik Danışman
Adana BİL Koleji

"Kediler neden mırlar?", "Gökkuşağı nasıl oluşur?"... Cevapları birlikte araştırın, çocuğun kendi tahminlerini çizmesini ya da anlatmasını isteyin. Bu etkinlik hem kelime dağarcığını artırır hem de düşünmeyi oyunlaştırır.

Öneri: Hikâyeden Oyuna

Okunan bir hikâyeden sonra, o hikâyedeki karakterlerin yerine geçerek minik bir tiyatro canlandırması yapın. Bu, sadece dili değil; empati ve duygusal farkındalığı da geliştirir.

2. Sosyal ve Duygusal Gelişim: Birlikte Olmanın Gücü

Bu dönemde çocuklar, benlik farkındalığı geliştirir ve başkalarının duygularını anlamaya başlar. Aile içindeki ilişkiler, bu gelişimin en güçlü kaynağıdır.

Öneri: "Bugün Kalbim..." Günlüğü

Her akşam, çocuğunuzla birlikte "Bugün kalbim mutlu muydu, yoksa biraz üzgün müydü?" sorusunu sorun. Çocuğunuzun duygu ifadesini desteklemek için duygularla ilgili çizimler yapın ya da yüz ifadeleriyle oynayın. Bu etkinlikler, duygusal okuryazarlık için temel oluşturur.

Öneri: Sorumluluk Sepeti

Tatilde çocuklara küçük görevler verin: çiçek sulamak, sofraya peçete koymak gibi. Bu görevleri seçerken "sorumluluk sepetinden" bir kart çekmesini sağlayın. Böylece görevler oyun gibi sunulur ve içselleştirilmesi kolaylaşır.

3. Motor Gelişim: Hareketle Öğrenme

Tatiller, fiziksel aktivitenin daha serbestçe yapılabildiği zamanlardır. Hareket, sadece bedeni değil; dikkat, koordinasyon ve özgüveni de geliştirir.

Öneri: Ev İçi Keşif Parkuru

Yastık, halı, sandalye ve ip kullanarak evde bir "macera parkuru" kurun. Engelleri aşan çocuğunuz için her aşama bir başarıdır; bu başarılar da benlik algısını güçlendirir.

Öneri: Parmak Oyunları ve El Kasları



Mutfakta kurabiye hamuru yoğurmak, boncuk dizmek, düğme iliklemek... Tüm bu etkinlikler hem eğlencelidir hem de ince motor gelişimi için oldukça değerlidir.

4. Yaratıcılık: Hayal Etmek Öğretir

Yaratıcılık, çocukta hem ifade becerisini hem de problem çözme yeteneğini geliştirir. Tatil gibi yapılandırılmamış zamanlar, bu becerilerin serpilmesi için eşsiz fırsatlardır.

Öneri: Geri Dönüşüm Sanatı

Evdeki karton kutular, tuvalet kâğıdı ruloları ya da plastik kapaklarla "hayal tasarımları" yapın. Çocuk ne yapmak istiyorsa onu yapsın; bir uzay gemisi, bir timsah ya da bir robot...

Öneri: Masal Karıştırmaca

Üç farklı masal kahramanını seçin ve yepyeni bir hikâyeye uydurun: Pamuk Prenses uzaya çıkarsa ne olur? Bu tarz sorularla çocuğun hem anlatı kurma becerisi hem de yaratıcı düşüncesi gelişir. Tatilin En Güzel Yatırımı, Birlikte Geçirilen Zamandır!

Bu yazıda paylaşılan tüm öneriler, bir liste ya da "yapılmalı"lar dizisi değil; ailelere yol arkadaşı olacak ilhamlardır. Her çocuk farklıdır, her aile farklıdır; önemli olan, çocuğun gelişimini anlamaya çalışan bir yetişkinin varlığıdır.

Tatiller, çocuğun sadece dinlendiği değil; aynı zamanda ilişki kurduğu, büyüdüğü, öğrendiği zamanlardır. Bu zamanı birlikte geçirmek, çocuk için yalnızca bir anı değil, bir gelişim armağanı olacaktır.

Tatiller, çocuğun sadece dinlendiği değil; aynı zamanda ilişki kurduğu, büyüdüğü, öğrendiği zamanlardır.



Merhaba Yaz

Sonbahar, kış, ilkbahar ve yaz...

Bir çocuk için mevsimler sadece çiçeklerin yeşerdiği, kar tanelerinin süzüldüğü, yaprakların dallarından düştüğü anlar değildir. Her mevsimin başka bir anlamı ve heyecanı vardır. Çocuklarımızın şimdiki heyecanının adı da yaz. Mevsimler arasından heyecanla beklenen yaz, okulların tatil olduğu, uzun ve yorucu geçen bir eğitim döneminin sonunda çocukların dinlenebileceği ve bol bol oyun oynayabileceği bir anlam ifade etmektedir. Peki, yaz tatili yalnızca tatil olarak mı geçmelidir? Uzun süre okuldan ayrı kalacak olan okul öncesi öğrencilerimiz için yaz tatili verimli ve eğlenceli şekilde nasıl geçirilebilir? Bugün bu yazımızda eğlenceli, mutlu ve verimli bir yazı merhaba demenin yolları hakkında konuşacağız.



Merve SERVER
Psikolojik Danışman
Aydın BİL Koleji

Eğitim faaliyetleri ve bilgi edinme sadece eylül ayından haziran ayına kadar sürmez. Eğitim hayatın bir parçasıdır ve süreklilik ihtiyacı duyar. Bu nedenle tatilin, zamanın evde ya da yazlık yerlerde plansız bir şekilde tüketildiği geniş boşluklar olmamasına dikkat etmemiz gerekmektedir. Okul öncesi dönemde oyun oynamak çocuk için gelişimsel olarak faydalı olsa da yaz tatilinde yeni yerler ve bilgiler keşfeden, sosyalleşen çocuklar, okula yeniden başladıkları dönemde adaptasyon sorunlarını daha kolay şekilde atlatabilmektedirler. Gezmek ve yeni ortamlara girmek bu adaptasyon sürecine olumlu katkılar vermektedir. Türkiye tarihsel süreçte pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış topraklara sahiptir. Yaşadığımız şehirdeki tarihsel mekânları, müzeleri, ören yerlerini ziyaret etmek çocukların ilgilerini çekmekle kalmayıp onların heyecanlanmasını ve yeni şeyler öğrenmesini teşvik edecektir.

Doğa ile iç içe olmak bir çocuk için boş zamanlarını değerlendirmek ve yaratıcılığını beslemek için en güzel yollardan biri olabilir. Tabiatın kendisine dokunmak çocuğun enerjisini dengelemesini sağlarken, çocukları çok daha sakin, huzurlu, üretken ve "farkında" yapar. Toprağa, suya dokunmak, çocuğun bir bitkiye canlıya su vermesi çocuğun sadece sorumluluk duygusunu geliştirmez; yaşamın kendisini, çevresini, dünyayı tanımasını sağlar.

Tabiatı tanımak çocuklara, kendilerini de tanımaları için kapı açar. Doğayı anlayan bir çocuk birey olmayı da daha kolay bir şekilde anlayacaktır. Bunun için bir saksı ve biraz tohum iyi bir başlangıç olabilir.

Okul öncesi dönemde çocuğun gelişimde ince motor beceriler kritik bir öneme sahiptir. İnce motor becerileri tekrar hatırlayacak olursak, çocuğunuzun ellerindeki, bileklerindeki ve parmaklarındaki kaslarla göz koordinasyondaki küçük kasları arasındaki bütünlüğü ifade eder. Kısaca parmaklarımızın işlevsel bir şekilde etkin olarak çalışmasıdır. Çocukların yaz boyunca parmaklarını oyunlar ve etkinliklerle çalıştırmak okula yeniden başladığı süreçte kendisini daha yeterli hissetmesini sağlayacaktır. Mandala boyamak, örgü çalışmaları yapmak, boncuklar ile takı tasarımları yapmak, kil ve seramik çalışmaları yapmak hem çocuğun bir ürün ortaya koymasını sağlar hem de parmak kaslarının gelişmesine yardımcı olur.



Yetişkinler olarak çocuklara yardım etmek ve işleri hızlandırmak için çoğu zaman çocukların kendi başlarına yapabilecekleri işleri onlar adına bizler yapıyoruz. Her ne kadar iyi niyetimizle bunu yapıyor olsak da çocuğun özgüveninin gelişmesi ve sağlıklı bir yetişkin olması için kendi sorumluluklarını yerine getirmesi çok önemli bir noktadır. Okul öncesi dönemde olan bir çocuk yemeğini kendi başına yiyebilir, tabağını sofradan kaldırabilir, odasının düzenlemesini yapabilir. Yapamayacağını düşünmememiz gerekir. İhtiyaçları ve kendi sorumlulukları sürekli olarak yetişkinler tarafından giderilen çocuklar gerçek hayatla karşılaştığında daha çok zorlanmaktadır. Yaz tatilinde okul sorumluluğu azalan çocukları ev sorumlulukları ile beslemek gelişimlerine gözle görülür şekilde katkı sağlayacaktır.

Yaz uzun ve anne babaların yazı doldurması her zaman kolay olmayabilir. Burada telefonlar ve tabletler kolay bir yol olarak görülse de teknoloji kullanımında çocukların serbest bırakılması, telefisi kolay olmayan zararlarla sonuçlanabilir. Ekran başında sınırsız, çok uzun saatler geçirmek dikkat kaybından internet bağımlılığına kadar pek çok sıkıntıya sebep olur. Okul başladığında ekran süresi azalmak zorunda kalan çocuğun okula karşı tutumu da olumsuzla evrilmeye başlayacaktır. Tatilin başında, tüm aile ortak bir "teknoloji kullanım sözleşmesi" hazırlayabilirsiniz. Bu sözleşme metninde "yemek yalnızca

erken telefonlarla ilgilenmeyeceğiz", "akşamları iki saat televizyon seyredeceğiz" gibi sınırları net maddelerin yer alması çocuğun bu sınırları anlamasını ve uygulamasını kolaylaştıracaktır.



Çocuklarımızın gelişiminin en iyi şekilde gerçekleşmesi için özel bir çaba sarf ederiz. Oysa iyi bir rol model olmak ve çocuğumuza güvenerek ona eşlik etmek onun gelişiminin en önemli adımlarından olacaktır. Çünkü çocukların keskin bir gözlem ve taklit yetenekleri vardır. Bizler farkında olmasak da onlar her an öğrenmeye devam ediyorlar. İyi bir öğrenme macerası ile dolu bir yazı merhaba diyor, bütün miniklerimize ve ailelerine iyi tatiller diliyorum.

Çocuk ve Oyun



Elif ALBAYRAK
İlkokul PDR Uzmanı
Van BİL Koleji

Merhaba Sevgili Anne ve Babalar,

Oyun, çocuğun kendine kurduğu güvenli bir sahne alanıdır. Bu alanda çocuk kendini güvende hisseder, kendi kontrol ettiği süreçten dolayı özgüveni yükselir, sosyal bağlarını güçlendirir. Günlük yaşamda zorlandığı alanları yönetebilme kapasitesini artırır. Yaşamın dinamikleri ile ilgili bir araştırma ve keşif sürecine girer. Korkularını, isteklerini ve hayallerini yansıtır bizlere. Çocuklarımız ile oyun oynarken bağlarımızı güçlendirebilir, duygusal olarak rahatlamalarına destek olabiliriz

İş, hastalık, boşanma, maddi sıkıntı, yeni bir bebeğin gelmesi, taşınma, beklenmedik bir durum gibi durumlar nedeni ile aileler sıkıntı yaşayabilir. Çocuklarıyla aralarındaki bağ doğal olarak, sabırlar tükendiği ya da yeterince zaman ayırlamadığı için zayıflayabilir. Böyle bir kopukluk çocukların yalnız, güvensiz, endişeli ve güçsüz hissetmelerine ve davranışlarının daha da zorlayıcı olmasına sebep olabilir.

Bağlanma oyunları, çocuğunuzun zor zamanlarla baş etmesinde iyileştirici bir unsur olabilir. Kendi programınıza bağlı olarak, 15-30 dakika arası bir zaman ayırarak çocuğunuz ile kaliteli bir vakit geçirebilir ve bağınızı güçlendirebilirsiniz.



1) Yönlendirilmemiş çocuk merkezli oyunlar:

Çocuğunuzun ahşap bloklar, oyuncak bebekler, bebek evi, kuklalar, kil ya da oyun hamuru, sanatla ilgili malzemeler, küçük insan figürleri, hayvanlar, araba ya da kamyon benzeri taşıtlar gibi yaratıcılığını destekleyen oyuncaklara yönlendirerek başlayabilirsiniz. Sonra da onun oyunu yönlendirmesine izin verin. Olabildiğince oynarken, yaptığı davranışları veya duygularını yansıtmaya çalışabilirsiniz. “Şu anda bebek acıkmış, ona mama vermek istiyorsun”, “Hamurdan bir insan yapıp ona sonra ev yapmak istiyorsun”, “Tavşancık düştüğü için biraz üzölmüş”, “Arabalara yol yapmak seni çok mutlu ediyor” tarzında yansıtıcı cümleler kurabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuz anlaşılmış ve görölmüş hissedecektir. Bu tarz oyunlar çocuğunuzun sıkıntı yaşadığı yaşam olaylarını sizinle oyun yoluyla paylaşmasına, özellikle strese neden olan olayı atlatmasına yardımcı olur. Aynı zamanda aranızdaki bağın güçlenmesini sağlamak adına çok faydalıdır

2) Belli bir konu ya da tema içeren sembolik oyunlar:

Çocuğun yaşadığı travmaları iyileştirmede etkin bir rol oynar. Bu tür oyunlar esnasında, çocuğunuzun travma yaşadığı konuyla ilgili oyuncakları kullanarak ya da oyunun içeriğiyle ilgili öneride bulunarak yol gösterici olabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz bir yangına tanık olduysa ve etkisinden kurtulamadıysa, ona itfaiye aracı, oyuncak ev ve küçük insan figürleriyle oynamayı önerebilirsiniz. Tuvalet eğitimi, kardeşler arası çekişmeler, yalan söyleme ve iş birliğine yanaşmama gibi davranış sorunlarıyla başa çıkmak için de sembolik oyunlardan faydalanabilir, oyuncak hayvan ya da başka objelerle canlandırmalar yaparak çocuğunuzun size duygularını aktarmasını sağlayabilirsiniz. Yine örnek olarak, deniz veya havuz korkusu varsa sulu oyunlar oynanabilir.

3) Çocuğun davranışı doğrultusunda geliştirilen oyunlar:

Samimi ve sıcak bir bağlantı kurmanın en iyi yollarından biridir. Çocuğun kendine güvenini artırır, kabul gördüğünü hissettirir ve güçlü olma duygusu yaratır. Yetişkin tarafından tekrarlanıp çocuğun davranışına bağlı olarak gelişen herhangi bir aktivite olabilir. Örneğin, çocuğunuz oyuncak bebeğini yere düşürdüğünde oyuncak bebek rolü yaparak “Ay!” demek, kıkır kıkır gülüyorsa tekrar tekrar yapmak gibi taklit oyunları olabilir. Bir başka örnek, çocuğunuz sağ omzunuza dokunduğunda sağa dönmek, sol omzunuza dokunduğunda sola dönmek. Sağ yanağınızda dokunduğunda gülümsemek, sol yanağınızda dokunduğunda üzgün görünmek olabilir. Bu tür size



yönerge vermesi ile çeşitlendirilmiş birçok oyun yaratabilirsiniz.

4) Saçma oyunlar:

Sizin ya da çocuğunuzun bilinçli olarak anlamsız hareketler yaptığı ya da duyguları veya çatışmaları abartarak oynadığı oyunlardır. Örneğin şarkıları yanlış söyleyebilir, ezberlemesi gereken replikleri komikleştirebilir ya da oynadığınız bir oyunda bilerek yanlış yapabilirsiniz. Bu tür oyunlar özellikle hata yapmaktan korkan çocuklar için faydalıdır. Disiplin sorunlarını çözmek için, çatışmaları eğlenceli bir biçimde abartıp anlamsızlaştırarak ya da saçma oyunlar icat ederek bu yaklaşımı kullanabilirsiniz. Örneğin, 8 yaşındaki kızınız deniz kenarında kumda oynadıktan sonra yıkanmayı reddediyorsa, olaya eğlenceli bir biçimde yaklaşarak dökülen kumu yerden kaldırmak için buldozer kullanmayı düşünebileceğinizi söyleyip, sonra da hayali bir buldozerle onu kovalıyormuş gibi yapabilirsiniz. Çocuklar bu tür oyunlardan sonra iş birliğine daha istekli olurlar

5) Ayrılık oyunları:

Çocuğunuzla aranızda kısa süreli görsel ve mekânsal ayrılık oluşturmaya dayanır. Hepimizin bildiği ce-e ve saklambaç oyunları bu türe en iyi örnektir. Kovalamaca da ayrılık oyunlarının farklı bir çeşididir. Çocuğunuzun koşup kaçmasına sonra onu yakalamaya çalışırsınız ya da ayrı kalma sürecini uzatmak ve daha da zorlaştırmak için oyunu saklambaca dönüştürebilirsiniz. Kaçıp

kendini güvende hissettiği, saklanması için önceden kurgulanan yere ulaşmasına izin verirsiniz. Ayrılık oyunları çocukların her gün yuvaya ya da okula gitmek gibi ayrılma süreçleri ile eğlenceli bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

6) Gücün çocukta olduğu oyunlar:

Bu tür oyunlarda yetişkinler zayıf veya korkmuş görünürler. Ya çocuk taklit edilir ya da verdiği direktifler uygulanır. Bunlar genellikle hareketli oyunlardır. Gücün çocukta olduğu oyunların vazgeçilmez özelliği yetişkinin rol yapmasıdır. Örneğin, yastık savaşında çocuğunuzun sizi devirmesine izin verirsiniz. Sadece yastıkla vurur ya da dokunur ve siz güçsüz numarası yapıp dramatik bir şekilde yere serilirsiniz. Bunun dışında yapılabilecekler; anne babayı yastık ya da battaniye ile örtmek, onları bir kafese kapatmış gibi yapmak ya da sihirli bir değnekle birer hayvan ve eşyaya çevirmektir. Ya da korkutucu bir kurgu oluşturarak, bir oyuncakla sizi korkutur ve siz de çok korkmuş taklidi yapabilirsiniz. Çocuğun davranışı doğrultusunda gelişen oyunlar başlığında belirtildiği gibi, çoğu çocuk yetişkinlerden daha küçük ve zayıf olduğu için kendini güçsüz hissederek. Bu tür oyunlar sırasında atılan kahkaha, çocuğun kendini güçsüz hissetmesi nedeniyle oluşan hayal kırıklığı ve endişeden kurtulmasına yardımcı olur.

7) Çocuğun yaşça geriye gittiği oyunlar (Regresyon)

Çocuklar yaşça geriye gittikleri oyunları kendileri başlatır, ancak anne babalara şaşırtıcı ve sinir bozucu gelebilir. Bazen küçük çocuk gibi davranıp bebek gibi konuşabilir. Bebek gibi konuşmaya ya da davranmaya başlarsa oyunu devam ettirebilir; kollarınıza alıp sarmalayabilir, sevebilir, masaj yapabilir, ninniler söyleyebilirsiniz. Bu davranışının altında önemli bir ihtiyaç söz konusudur. Özellikle yeni bir kardeşin gelmesi ile büyük olan çocuğun kendi yerinin sarsıldığını hissettiği anlar bu oyunları oynamanın en doğru zamanıdır. Doğum sonrası anneler bu tür oyunları oynayarak büyük kardeş ile bağını güçlendirebilir. Aynı zamanda aile stres altındayken, büyüklerin çocuğa

yeteri kadar zaman ayıramayıp, ilgilenememesi durumunda da yararlı olabilir.

8) Fiziksel temas gerektiren oyunlar:

Oyunun en önemli işlevi, çocukların başkaları ile fiziksel bağ kurmalarına yardımcı olmasıdır. Çocuğunuzun belirlediği sınırlara saygı duyarak, fiziksel temasta bulunmasını teşvik eder, aranızdaki bağı kuvvetlendirirsiniz. Dokunulmak, çocuğunuzun bedeninin farkına varıp, bedeni hakkında olumlu duygular edinmesini sağlar. Boğuşmak, el ele tutuşup çember olmak, çocuk şarkıları söylemek, kollarından tutarak birlikte dans etmek, onu at gibi sırtınızda taşımak, ayak bileklerinden tutup ellerinin üzerinde el arabası gibi yürütmek veya üzerinize yatmasına izin vererek insandan sandviç yapabilirsiniz. Fiziksel teması eğlenceli hale getirmenin sonsuz yolu vardır.

9) İş birliğine dayanan oyun ve aktiviteler:

Ortaklaşa, iş birliğiyle gerçekleştirilen aktiviteler çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirir. Hayal gücü yüksek olan çocuklar, ortaklaşa yaratılan hikayeleri anlatmaktan hoşlanırlar. Çocuğunuzla birlikte uygulayabileceğiniz başka bir aktivite de, ahşap blokları sırayla bir onun, bir de sizin üst üste koyarak olabilir.

diğince yüksek bir kule yapmaktır. Çocuğunuzla ister oyun, ister gerçek hayatta bir aktivite olsun, ortak bir hedef doğrultusunda iş birliği yaptığınızda, çocuğun gönüllü iş birliği arzusuna dayalı anlamlı bir bağ oluşturursunuz. Birbirinizin iyi yanlarını ortaya çıkarıp güçlü yanlarınızı tanımayı öğrenirsiniz.

Güzel “An”larda Güzel “ANILAR” biriktireceğiniz mutlu bir tatil dilerim.

Kaynakça:

Halmatov, S. (2019). *Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi, Teknikler ve Uygulamalar* (s. 1). PEGEM Akademi.

Solter J. A. (2017). *Oyun Oynama Sanatı, Anne babalar için oyun becerileri* (s.23-52). DK kitap



DÜNYA İNOVASYON OKULU BİL KOLEJİ

EĞİTİMDE
30 yıl

Keşif
Temelli
Eğitim



ANAOKULU

Sorgulama
Temelli
Eğitim



İLKOKUL

Proje
Temelli
Eğitim



ORTAOKUL

Performans
Temelli
Eğitim



LİSE

Yaz Tatilinde Büyüyen Çocuklar: Ailece Öğren, Eğlen, Geliş

Yaz tatili, ilkokul çağındaki çocuklar için yalnızca derslerden uzaklaştıkları bir dönem değil; aynı zamanda fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlayacak yeni deneyimler kazandıkları çok kıymetli bir süreçtir. Bu süreci verimli ve eğlenceli bir şekilde geçirmek için ailelerin çocuklarıyla birlikte planlayacağı aktiviteler, çocuğun hem öğrenme sevgisini besler hem de aile bağlarını güçlendirir.

İlkokul dönemi, çocuğun kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı, merak duygusunun en yoğun olduğu evredir. Bu dönemde çocuklar, çevrelerini keşfetmek, soru sormak, üretmek ve sosyal ilişkiler kurmak isterler. Onlara uygun fırsatlar sunulduğunda hem özgüvenleri artar hem de sorumluluk bilinci gelişir.



M. Muaz ALTUN
Psikolojik Danışman
Pursaklar BİL Koleji



Psikolojik olarak da yaz tatilinde yapılacak planlı ve yönlendirici aktiviteler, çocuğun aidiyet, başarı ve güven duygularını destekler. Aileyle geçirilen kaliteli zaman ise çocukların duygusal dayanıklılığını artırır. Bu, okul dönemine dönüşte daha motive, mutlu ve hazır bireyler olmalarına katkı sağlar.

Türkiye’de Ailece Yapılabilecek Eğlenceli ve Eğitici Yaz Tatili Etkinlikleri:



Doğa Kampları ve Günübirlik Piknikler:

Türkiye’nin dört bir yanındaki milli parklar (Yedigöller, Kazdağları, Saklıkent vb.) ailece kamp yapmaya uygun alanlar sunar. Doğada geçirilen zaman, çocukların stresini azaltır, motor becerilerini geliştirir, çevre bilincini artırır.



Müzeler ve Açık hava Sergileri:

İstanbul Arkeoloji Müzesi, Konya Bilim Merkezi, Rahmi Koç Müzesi gibi çocuk dostu müzeler hem eğlendirici hem öğretici bir deneyim sunar.



Yaz Okulları ve Atölyeler:

Resim, müzik, drama, robotik ya da kodlama atölyeleri çocukların hem yaratıcılığını destekler hem de sosyal becerilerini geliştirir.



Kitap Günleri ve Okuma

Piknikleri: Haftalık okuma günü belirlenip açık havada kitap okunabilir. Sonrasında kitap hakkında konuşmak dil gelişimini destekler.



Kültürel Gezi Rotaları:

Kapadokya, Efes, Safranbolu, Mardin gibi tarih ve kültür dolu şehirlerde yapılan geziler çocukların tarihsel farkındalığını geliştirir.



Gönüllülük ve Sosyal

Sorumluluk Projeleri: Sokak hayvanları için mama bırakmak, çevre temizliği gibi etkinlikler empatiyi ve sorumluluk bilincini geliştirir.

Velilere Yaz Tatili İçin Öneriler:

- Plan yapın ama esnek kalın. Çocuğun fikirlerini de alarak bir tatil takvimi oluşturmak, ona değer verildiğini hissettirir.
- Ekran süresine dikkat edin. Alternatif etkinliklerle dijital detoks yapılabilir.
- Her gün öğrenme fırsatıdır. Günlük işler bile çocuğun pratik zekâsını geliştirir.
- Duygularını ifade etmesine alan tanıyın. Tatil, çocuğun iç dünyasını tanımak için bir fırsattır.
- Özgür oyunlara yer bırakın. Serbest zamanlar hayal gücünü geliştirir.

Sonuç:

Yaz tatili, yalnızca dinlenme değil; büyüme, öğrenme ve bağ kurma zamanıdır. Aileyle birlikte yapılan bilinçli etkinlikler, çocukların hem eğlenmesini hem de gelişmesini sağlar. Bu yaz, çocuklarınızla geçireceğiniz her an, onların geleceğinde güçlü bir iz bırakacaktır.

Yaz Tatilinde Aile-Çocuk Etkileşimini Güçlendirme

Psikoeğitsel ve Uygulamalı Öneriler



Hazal TİMURKAYNAK
Psikolojik Danışman-Rehber Öğretmen
Avcılar BİL Koleji

Yaz tatili, çocukların sadece akademik yüklerinden arındığı bir dönem değildir; aynı zamanda aileyle geçirilen zamanın artmasıyla birlikte, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimin de desteklenebileceği özel bir süreçtir. Bu dönemi sadece “dinlenme” zamanı olarak görmek yerine, çocuklarla bağ kurmak, gelişimsel süreçlerini desteklemek ve aile içi iletişimi derinleştirmek için bir fırsat olarak değerlendirmek mümkündür.

Bu yazıda, psikolojik danışma kuramları çerçevesinde şekillendirilmiş temel önerilerle birlikte, uygulanabilir ve çocuk gelişimine katkı sağlayacak yaz tatili etkinliklerine de yer verilmektedir.

1. Rutinler Yoluyla Psikolojik Güvenliği Destekleme

Yaz tatilinde esnekliğin artması olumlu bir değişim olabilir; ancak tamamen plansız geçen günler, çocuklarda güvensizlik ve dağınıklık hissine neden olabilir. Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı’na göre çocukların “güven” duygusunu geliştirebilmesi için öngörülebilir bir çevre önemlidir.

Öneri: Sabah ve akşam rutinleri oluşturun. Örneğin, birlikte kahvaltı yapma, kitap okuma saati ve açık hava yürüyüşü gibi düzenli etkinliklerle günü yapılandırın.



2. Bağ Kurmaya Yönelik Etkinlikler Planlayın

Güvenli bağlanma, çocuğun gelecekteki sosyal ve duygusal ilişkilerinde belirleyici bir faktördür. Bağ kurma, günlük küçük ama anlamlı anlarla beslenir.

Öneri: Haftalık “özel zaman” planlayın. Çocuğun ilgisine göre bir oyun, piknik, yürüyüş ya da yaratıcı bir etkinlik yapın. Bu anlar, çocuğun değerli hissetmesini sağlar ve bağ kurmayı güçlendirir.



3. Ortak Kitap Okuma ile Bilişsel ve Duygusal Gelişimi Destekleme

Vygotsky'nin kuramına göre, yetişkin rehberliğiyle yapılan öğrenme daha kalıcıdır. Yaz tatili, kitaplar üzerinden çocukla hem bilişsel hem de duygusal bağ kurma açısından eşsiz bir zaman sunar.

Öneri: Her gün 15–30 dakika kitap okuma saati belirleyin. Okuma sonrası içerik hakkında sohbet edin: “Bu karakterin yerinde olsaydın ne yapardın?”, “Sence neden böyle davrandı?” gibi sorular yöneltin.

4. Sorumluluk ve Katılım ile Özerkliği Teşvik Etme

Öz Belirleme Kuramı'na göre çocukların özerklik kazanması, onların içsel motivasyonlarını artırır. Yaz tatili, çocuklara karar alma ve katkı sunma fırsatları yaratmak açısından idealdir.

Öneri: Yemek hazırlığında küçük görevler verin, haftalık aile planlarını birlikte yapın. Tatil programını çocukla birlikte oluşturmak, onun aidiyet duygusunu besler.



5. Fiziksel Aktivite ile Zihinsel Dengeyi Koruma

Fiziksel aktivite sadece beden sağlığı değil, aynı zamanda dikkat, hafıza ve problem çözme becerileri için de gereklidir. Ayrıca doğa ile temas, çocukların stresini azaltır.

Öneri: Haftalık yürüyüş, parkta oyun, bisiklet sürme gibi aktiviteleri ailece gerçekleştirin. Bu hem hareket ihtiyacını karşılar hem de bağ kurmayı destekler.

6. Duygulara Alan Açmak ve Etkin Dinleme

Carl Rogers'ın empatik dinleme ilkeleri, çocuklarla kurulan ilişkinin temelini oluşturur. Duygularını özgürce ifade edebilen çocuklar, duygusal olarak daha sağlıklı bireyler haline gelir.

Öneri: Günün sonunda şu soruları alışkanlık haline getirin:

- “Bugün seni en çok ne mutlu etti?”
- “Zorlandığın bir an oldu mu?”
- “Yarın için bir hayalin var mı?”

Bu sorular, çocukların kendilerini tanımlamalarına ve size açılmalarına yardımcı olur.



7. Somut Etkinlik Önerileriyle İlişkinizi Zenginleştirin

Etkinlik	Gelişimsel Katkısı	Uygulama Önerisi
Doğa yürüyüşü & piknik	Fiziksel gelişim, stres azaltma	Haftada 1 gün doğa temelli etkinlik planlayın.
Birlikte yemek yapmak	Sorumluluk, iş birliği	Basit tariflerle çocukları sürece dahil edin.
Aile film gecesi	Ortak duygu paylaşımı	Film sonrası duygular üzerine sohbet edin.
Bahçe veya balkon bitki yetiştirme	Sabır, bakım sorumluluğu	Günlük sulama ve gelişim gözlemi yapılabilir.
Yaratıcı sanat etkinlikleri	Duygusal ifade, özgünlük	Resim, kolaj, geri dönüşüm malzemeleriyle çalışmalar yapın.

Yukarıdaki psikoeğitsel ilkeleri temel alarak aşağıdaki etkinlikleri uygulayabilirsiniz:

Sonuç: Nitelikli Zaman, Güçlü Bağlar

Yaz tatili; sadece dinlenme değil, bağ kurma, birlikte üretme ve duygusal gelişimi destekleme fırsatıdır. Psikolojik danışma kuramlarının rehberliğinde aileler, çocuklarıyla olan ilişkilerini derinleştirebilir ve gelişimsel açıdan besleyici bir ortam oluşturabilir. Unutmayın: Birlikte geçirilen kısa ama anlamlı zamanlar, bir çocuğun ruhsal dünyasında uzun süreli izler bırakır.

BİL'DE ULUSLARARASI KARİYER ÇALIŞMALARI

Devam Ediyor!



Efe Nevzat ARSLAN

Pendik BİL Koleji
University of Bedfordshire,
Cardiff Metropolitan University,
Manchester Metropolitan
University ve
Nottingham Trent University
Yazılım mühendisliği
bölümlerinden kabul almıştır.



Sude ÖNER

Pendik BİL Koleji
University of Northampton,
Teesside University ve
University of Essex
Bilgisayar Bilimleri Lisans
Programlarına kabul almıştır.



İlkey KADER

Tavşanlı BİL Koleji
St.Mary's University ve
Teesside University
Psikoloji bölümlerine
kabul almıştır.



Zinet SARI

Tavşanlı BİL Koleji
University of Law
Hukuk lisans programına
kabul almıştır.



YAZ TATİLİNE MERHABA

Çocuklarımız, eğitim-öğretim yılı daha geride bıraktılar. Boş olduğu tatil sürecine başlayalım, sizlerle birlikte dinlenme-vakitler geçirmeyi hak ettiler. ama öğrenmenin tatili olmaya- Sağlıklı bir gelişim için çocuklar ve sosyal alanlarda farklı etkin-Okul ortamında çocuklara bu döneminde çocuklar alışık-programından yoksun kalacak-kazandıkları becerilerde gerile-yaz döneminde de çocuklarımızı Tatil iki yoğun çalışma dönemi süreci olarak düşünülebilir. Henemin doğru ve verimli bir şekil- olduğunu bilinmektedir. Tatilin çocukların bir sonraki eğitim-öğ-başlamalarını sağlayacaktır. Yıl derslerini takip ettiler hem de lar. Şimdi ise yaz tatili geldi. Peki, çocuklarımız bu yoğun okul döneminden sonra gelen yaz tatilini dinlenmek, eğlenmek ve öğrenmek için nasıl kullanabilirler? "En verimli tatil şu şekilde geçirilir:" diye kesin bir hükümde bulunmak çok güçtür. Çünkü birtakım bireysel farklılıklar nedeniyle çocukların ihtiyaçları birbirlerinden farklı olabilmektedir. Bu sebeple fikir verme açısından iyi bir tatilin nasıl olması gerektiğini genel çerçevede sizlerle paylaşmak istiyoruz. Gelin, bunlara birlikte göz atalım...



Canan OMALAR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Esenşehir BİL Koleji

hayatlarında yorucu bir vakitlerinin oldukça fazla- cak olan tüm çocukları- yi, eğlenceli ve kaliteli Okulumuz tatile giriyor çağını hepimiz biliyoruz. fiziksel, bilişsel, duygusal liklerle desteklenmelidir. imkân sağlanırken, yaz ları bu zengin etkinlik lardır. Okul döneminde me göstermemeleri için desteklememiz gerekir. sonrasında bir dinlenme pimiz tarafından bu dö- de geçirilmesinin önemli iyi değerlendirilmesi ço- retim yılına daha istekli içinde çocuklarımız, hem sosyal faaliyetlere katıldı-

Çocuklarımızın Aldıkları Karnelere Nasıl Yaklaşmalıyız?

Çocukların başarı durumu beklentilerin altında olabilir. Karnede görünen düşük notlar ne- deniyle anne- babalar çocuklarına ceza vermeyi düşünebilirler. Başarısızlığından dolayı bir

çocuğu cezalandırmak durumu daha da kötüleştirecektir. Çocukların sahip oldukları yetenek, beceri, ilgi, merak düzeyleri ile bilişsel ve entelektüel kapasitelerinin farkında olmak, bu anlamda onları desteklemek, başarı duygusunun yaşanması ve öz güven gelişimi için faydalı olacaktır. Cezalandırmak, başarıyı temel alarak çocuklar arasında ayırım yapmak ya da çocukları akranları ile karşılaştırmak gibi tutumlar başarı düzeyini arttırmaz. Bunun yerine “Neden başarısız oldu, eksikleri neler ve bundan sonra neler yapmak gerekir?” sorularını sormak ve bu sorulara cevap aramak daha etkili olacaktır. Çocuklarla hayallerini, isteklerini konuşmak ve ne olursa olsun her zaman onların yanında olduğunuzu çocuklara hem söylemek hem de hissettirmek verilebilecek en güzel karne hediyesidir.

Yaz tatili, öncelikle bir dinlenme süreci olmasıdır. Bununla birlikte dinlenme döneminin doğru ve verimli bir şekilde geçirilmesi çok önemlidir. Tatilin iyi değerlendirilmesi; bireyler arasındaki aile ilişkilerinin güçlenmesini, çocukların bir sonraki eğitim-öğretim yılına daha istekli başlamalarını, mevcut becerilerini korumalarını sağlayacaktır.

Yaz Tatili, Bir Sonraki Seneye Hazırlanmak İçin Verimli Bir Şekilde Nasıl Değerlendirilmeli?

Tatiller Çocuklara Zamanı Kaliteli Kullanmayı Öğretmek İçin Çok İyi Bir Şans.

Yaz tatili çocuğun bireyselleşme sürecine katkıda bulunmak için bir fırsat olarak görülebilir. Çocuk, ebeveynin katılmadığı bir gençlik kampına gidebileceği gibi şehirden uzakta ya da Türkiye’de doğayla iç içe yaşayan anneanne, babaanne, dede ziyareti de yapabilir. Yaz tatili akademik eksikliklerin kapatıldığı, kazanılmış bilgilerin muhafaza edildiği bir dönem olarak görülmeli fakat yaz tatilinin yoğun ve yorucu geçen bir ders yılından sonra çocuğun özellikle fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının beslenmesi gereken bir zaman olduğu da unutulmamalıdır.

Çocuklar tatil döneminde boş zamanlarını nasıl verimli geçirecekleri konusunda güçlük yaşarlar. Ebeveynler, tatilde yapmak istediklerini, geçirecekleri zamanı, gidecekleri yerleri ve birlikte olacakları kişileri planlarken çocuklarının fikirlerini alabilir. Çocukların mutlu ve doyurucu bir tatil geçirmeleri için önce zamanını doğru kullanmayı öğretmeli, iç disiplin kazanmasına fırsat verilmelidir.





Aslında çocukların tatillerinde de öğrenme süreçlerinin devam ettiği unutulmamalıdır. Çocuklar için uzun zaman beklediği, sizden istediği, yapmak için tatil dönemini beklediği şeyleri yapmasına fırsat yaratmak motivasyon sağlayacaktır.

Doğal güzellikleri ve tarihi zenginlikleri ile hem dinlenme hem de yeni bilgiler edinip kültürel olarak gelişmeye olanak veren yerlere geziler yapmak faydalı olacaktır. Yapılacak çevre gezileri, doğa yürüyüşleri, bisiklete binme gibi faaliyetler çocukları hem mutlu edecek hem de onların doğa ve çevre ile ilgili pek çok şeyi yaşayarak öğrenmesini sağlayacaktır. Özellikle doğa gezileri; rutinin dışına çıkarak değişik koşullara uyum gösterebilme ve farklı çözümler üretebilme becerilerini geliştirecek, çevre ve canlılar ile ilgili duyarlılık geliştirmeyi sağlayacaktır. Sizin çocuğunuza zaman ayırarak onunla özel bir şeyler yapmanız da çok önemlidir. Sahilde ya da göl kıyısında yürüyüşler yapmak, birlikte yüzmek, kumda oynamak, balık tutmak çocuğunuz için eğlenceli ve geliştirici olacaktır. Tablet, Telefon ve Bilgisayar Kullanımına Sınırlar Koyun!

Tatillerde kurulan düzenlerde küçük değişiklikler olabilir, ancak çocukların ekran başında geçirdikleri süreler sınırlar koyulmalıdır. Doğru teknoloji kullanımı çocuklara öğretilir. Ebeveynler model olarak çocuğun dikkatini çekebilir. TV saati, telefon saati gibi sınırlamalar yerine "ekran saati" veya "ekran hakkı" gibi genel kavramlar kullanmak faydalı olacaktır. Hatta resimlerin olduğu "Ekran Süresi Barış Antlaşması" şeklinde yazılı hale getirilebilir. Bu süreçte oyun oynama, arkadaşlarla vakit geçirme, spor ve sanat etkinliklerine katılma, hobi geliştirme gibi çeşitli etkinlikler faydalı olacaktır. Sürekli olarak bilgisayarda oyun oynamak veya sürekli sosyal medyada vakit geçirmek gibi aşırı zaman tüketici etkinlikler yerine farklı alanlara yönelmek ve tüm bu etkinlikler için ayrılan zaman konusunda bir denge oluşturmak doğru planlamanın yapılması için önemlidir. Televizyon ve bilgisayar, çocukların pasif kalmasına neden olarak, üretkenliklerini olumsuz etkilemektedir. Çocuklarımıza bunlar yerine aktif ve üretken olabilecekleri uğraşlar sunmalıyız. Yaşlarına uygun şekilde seçilecek oyuncak, materyal ve faaliyetler çocukların gelişimlerini ve düşünce dünyalarını destekleyecektir.

Birlikte Oyunlar Oynayın

Oyun, çocuklarımızı daha derinden tanımak, ilişkilerimizi kuvvetlendirmek için bir fırsattır. Okul sürecinde; okul, ödev, ders derken ailecek geçirilen vakit süresi kısalabiliyor. İşte size fırsat: Bu süreçte oyun oynama, arkadaşlarla vakit geçirme, spor ve sanat etkinliklerine katılma, hobi geliştirme gibi çeşitli etkinlikler faydalı olacaktır. Sürekli olarak bilgisayarda oyun oynamak veya sürekli sosyal medyada vakit geçirmek gibi aşırı zaman tüketici etkinlikler yerine farklı alanlara yönelmek ve tüm bu etkinlikler için ayrılan zaman konusunda bir denge oluşturmak doğru planlamanın yapılması için önemlidir. Hep birlikte ister evde oyun-caklarla, ister kutu oyunları, ister dışarıda aktiviteler, bisiklet, toz-toprak ile oyun, bu bağlamda belli günlerde "aile oyun saatleri" oluşturmak harika bir başlangıç olacaktır. Çocuğunuzu Spor Kur-suna Gönderebilirsiniz Çocukların tatil döneminde, özellikle de anne-babanın çalıştığı aileler için yaz okulları iyi bir alternatif olacaktır. Yaz okullarının programlarını inceleyerek çocuğunuzun isteğine göre bir aktiviteden faydalanmasını sağlayabilirsiniz. Spor, çocukların enerjilerini atabilmesi ve sağlıklı yaşam için yegâne aktivitelerden birisidir. Aynı zamanda spor yapan çocuklar; yüksek özgüvene sahip olur, disiplinli hareket etmeyi öğrenirler. Liderlik becerileri gelişir, zorluklarla mücadele etmeyi öğrenir. Spor deyince sadece futbol, basketbol gibi top ile ilgili sporlar aklımıza gelmesin. Dövüş spor-

ları, yüzme, binicilik, güreş ve daha niceleri. Tek yapmanız gereken çocuğunuz ile konuşmak, onun ilgi ve isteğine göre bir spor merkezine, spor kulübüne veya belediyelerin yaz kurslarına katılımını sağlamaktır.

Çocuğunuza, Yaşına ve Gelişimine Uygun Günlük Sorumluluklar ve Görevler Verin. Tatil programınıza mutlaka çocuğunuzun rutin olarak üstlenebileceği küçük sorumluluklar ekleyin. Çocukların okul dönemi boyunca kazandıkları disiplini devam ettirmeleri için tatil boyunca odasını toplamak, anne babasına günlük işlerinde yardımcı olmak gibi küçük sorumluluklar verilebilir. Çocuklar bu sayede hem sorumluluk duygusu kazanır hem de ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler güçlenir. Çiçekleri sulama, odasını toplama, çamaşırları katlama, suyu ya da çöpü takip etme, varsa hayvanının bakımıyla ilgilenme gibi çocuğunuzun da keyifle yapabileceği bir görevi düzenli olarak yapmasına özen gösterin. Çocuğun spor, sanat veya diğer alanlarda kendi seçeceği bir hobisinin olması sağlanmalıdır. Bu sayede çocuk, eğlenerek kendi yetenek ve becerilerini geliştirecektir. Bu görevleri gerçekleştirdiklerinde, onları göstermiş oldukları çaba için tebrik edebilirsiniz. Çocuğunuz ile Birlikte Planlayabileceğiniz "Tatilde Yapılacaklar Listesi" Oldukça Önemli! Tatiller aile içi ilişkilerin geliştirilmesi açısından da büyük önem taşır. Özellikle çalışan anne-babaların izin dönemlerini çocuklarının tatil döneminde kullanması sınırlı aile iletişimini



arttıracak, ilişkileri güçlendirecektir. Bu nedenle tatil planında çocuğun ailesiyle ortak aktiviteler yapabileceği, birlikte keyifli vakit geçirebileceği özel zamanların olması faydalı olacaktır.

- Haftanın belirli günleri 'aile oyun saati' yapılabilir. Çocukların yaratıcılığını geliştirecek mesleki canlandırma oyunları, iş birliği odaklı grup oyunları ve motor becerilerini geliştiren oyunlar tercih edilebilir. Çocukların yaşına uygun kurallı kutu oyunları edinmek ve bu oyunları aile rutinine eklemek faydalı olacaktır.
- Çocukların okul başarısını arttırmak için baskı yapmak, bununla birlikte yoğun bir ders çalışma programı hazırlamak yerine, bir sonraki yıla hazırlanmak için günlük konu tekrarları yapmaları oldukça faydalı olacaktır.
- Çocukların gelişimlerine katkı sağlayacak müze gezme, tiyatroya gitme, hayvanat bahçesi veya doğada gezme gibi değişik etkinliklere katılmak onlar için oldukça faydalı olacaktır. Aynı zamanda, açık havada bisiklet sürmek, paten kaymak, top oynamak çocuğun bedenini güçlendirirken, bu dönemde dış dünyada kendisine fiziksel bir alan açmasına yardım edecektir.
- Çocukların ilgisini çeken kitapların bulunduğu ve kolaylıkla uygulayabileceği küçük bir kitap listesi oluşturup okuma zevkinin artması için ailece eğlenceli kitap okuma saatleri yapılabilir.

EVDE AİLENİZ İLE YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- Bir makine veya cihazı sökerek, parçalarını tekrar birleştirebilirsiniz.
- Bir çiçek sahip olup, büyütebilirsiniz.
- Bir sanatçının (ressam, müzisyen, heykeltıraş) hayatını araştırabilirsiniz.
- Gittiğiniz yerlerden (sokaktan, sahilden) taşlar toplayarak boyayabilirsiniz.
- Yeni bir dilde selamlaşma, teşekkür etme gibi günlük hayatımızda sık kullandığımız kelimeleri öğrenebilirsiniz.
- Daha önce evde hiç denemediğiniz bir yemeği birlikte yapabilirsiniz.
- Uçurtma yapıp, evinizin bahçesinde veya açık bir alanda uçurabilirsiniz.
- Tekerleme öğrenebilir, aile arasında tekerleme söyleme yarışması yapabilirsiniz.
- Tatilde gitmek istediğiniz ülke, şehir veya beldeleri belirleyip, araştırma yapabilirsiniz.
- Yüksek sesle kitap okuma yarışması yapabilirsiniz.
- Kurabiye, kek, poğaç vb. yiyecekler yaparak sevdiğiniz insanları davet edebilirsiniz.
- Mevsim meyvelerinin çekirdeklerini toprağa ekebilirsiniz.
- Su ve enerji tasarrufu yöntemlerini öğrenebilirsiniz.
- Bir dünya haritası edinerek ülke bulma oyunu oynayabilirsiniz.
- Evin ihtiyaç listesini hazırlayıp, birlikte alışveriş yapabilirsiniz.
- Birlikte bir ilkyardım detayı öğrenebilirsiniz.
- Kuşları gözlemleyip, kuş türleri hakkında araştırma yapabilirsiniz.
- Sokak hayvanları için su ve yemek kabı yapabilir, yaptığınız kapları mahallenizde ki minik dostlarımız ile paylaşabilirsiniz.



YAZ TATİLİ İÇİN FAALİYET ÖNERİLERİ



EĞİTİCİ KUTU OYUNLARI ÖNERİLERİ

- Kota Big
- Bu Mu Dedektif
- Look Look
- Sorti
- Sorbe
- Kelime Avcısı
- Trigon
- Q Bitz
- Mangala
- Satranç
- Tübitak Oyun ve Etkinlik Kartları



FİLM ÖNERİLERİ

Film geceleri, aile arası bağ kurmada oldukça etkilidir. Bir Kâse patlamış mısır ya da bir külâh dondurma hazırlığının ardından ailece bir film izlemek ve sonra üzerine konuşmak hem aile bağlarının güçlenmesini destekleyecek hem de kaliteli zaman geçirmenizi sağlayacaktır.

1. VIVO – 6 yaş ve üzeri
2. Benji – 8 yaş ve üzeri
3. Ahtapottan Öğrendiklerim – 8 yaş ve üzeri
4. Ben Yalnız İvan – 9 yaş ve üzeri
5. Babamın Ejderhası – 10 yaş ve üzeri
6. Dory – 7 yaş ve üzeri
7. Aşırırcılar/Arriety – 8 yaş ve üzeri
8. Mucize – 8 yaş ve üzeri
9. Dumbo – 10 yaş ve üzeri
10. Ters Yüz – 9 yaş ve üzeri

KISA ANIMASYON ÖNERİLERİ

Kısa filmler; sözsüz olması, süresinin kısalığı ve içerdiği iletiden kaynaklı her zaman hem öğretici hem de eğlendiricidir. Aşağıdaki animasyonlar 3 ile 10 dakika arasında değişmekle birlikte çevre bilinci, zorbalık, aile bağları, farklılıklara saygı, kuşaklararası bağ kurma gibi iletileri içermektedir. Çocuğunuzun ve sizin keyifle izleyeceğinizi düşünmekteyiz.

1. Çocuk, Köstebek, Tilki ve At – 7 yaş ve üzeri
2. I'm a Pebble – 6 yaş ve üzeri
3. Dream – 7 yaş ve üzeri
4. The Box – 8 yaş ve üzeri
5. NAPO – 8 yaş ve üzeri
6. Raggy's New Life – 8 yaş ve üzeri
7. Addiction – 10 yaş ve üzeri
8. Beyond The Hill – 10 yaş ve üzeri
9. Glasses – 8 yaş ve üzeri
10. The Starfish Story – 8 yaş ve üzeri



KİTAP ÖNERİLERİ:



- Çocuğunuzun Beynine Hoş Geldiniz – Sam Wang, Sandra Aamodt,
- Geliştiren Anne-Baba – Doğan Cüceloğlu
- Bütün-Beyinli Çocuk – Tina Payne Bryson
- Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek – Kristy Goodwin
- Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu – Cansel Poyraz Akyol, Mehmet Şakiroğlu

9. SINIFLAR BU YAZ KENDİNİZİ TANIYIN VE SINIRLARINIZIN FARKINA VARIN



Ali AYDIN
Psikolojik Danışman
Adıyaman BİL Koleji

Öncelikle yazıma hoş geldin sevgili veli. Her yaz olduğu gibi, bu yaz da çocuğumu telefondan koparamıyorum! Tableti bırakmıyor! Bilgisayar tüm hayatı oldu!... gibi sorunlarla karşılaştığının farkındayım. Bu yaş grubunda ki öğrenciler kendini ve çevresini en iyi yaparak, yaşayarak tanır. Bu sebeple, ilgi duyduğu aktivitelere yönelmesi ekranlara olan ilgisini dağıtacaktır. Çünkü her bağımlılık durumunda olduğu gibi, teknoloji bağımlılığında da ortamdaki çıkmasını istediğimiz durumun yerine bir başkasını koymalıyız ki önceki duruma geri dönüş engellenebilsin.

Bu bağlamda önümüzdeki yaz ayları öğrencilerimizin kendi sınırlarını ve yetenek düzeylerini keşfetmeleri için büyük bir fırsat. Bu dönemde bulunduğumuz ildeki çeşitli kurslar; yüzme, satranç, atıcılık, müzik, resim vb. öğrencilerimizi destekleyecektir. Siz değerli velilerin de sürecin içerisinde olabilmesi aile bağlarınızı kuvvetlendirecek, farklı aktivitelerle yaz aylarınızın güzel geçmesini sağlayacaktır. Sizleri ekran bağımlılığı konusunda destekleyecek birkaç tavsiyede bulunmak isterim

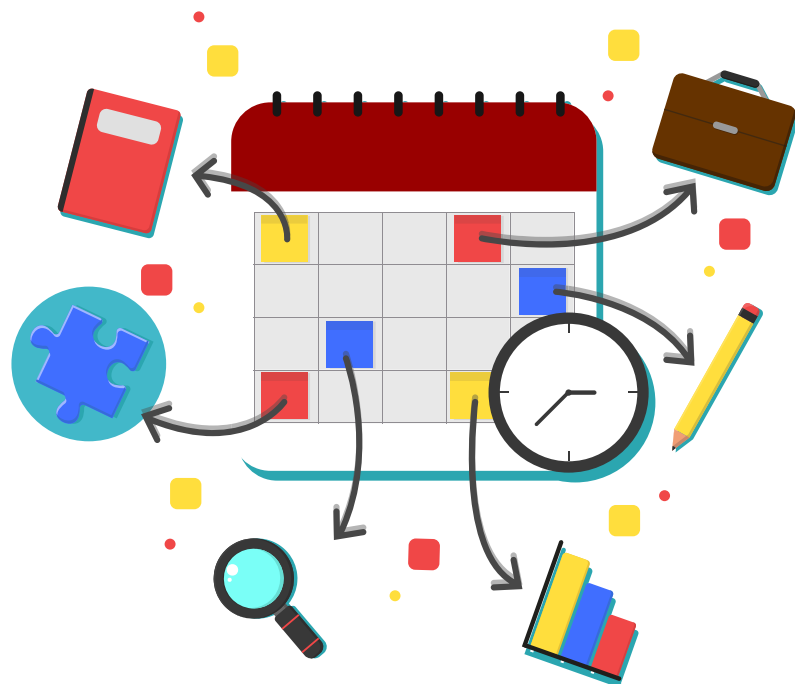
1. Yasaklamayın, Sınır Koyun

- Telefonu tamamen yasaklamak yerine, kullanım süresine ve zamanına sınır koymak daha etkili olur.
- Örneğin: "Günde 1 saat sosyal medya, 1 saat oyun, akşam 20:00'den

sonra ekran yok" gibi kurallar belirleyebilirsiniz.

2. Günlük Plan Oluşturun

- Çocuğunuzun, günlük bir programla, hem ders tekrarlarına hem kitap okumaya hem de eğlenceli aktivitelere zaman ayırmasını sağlayın.
- Telefonla geçirilen zaman, boşluklardan değil, amaçsızlıktan kaynaklanır. Planlı çocuk, telefona daha az yönelir.



3. Alternatifler Sunun

- Kitap okuma, satranç, spor, yürüyüş, resim, yazı yazma gibi faaliyetlere yönlendirin.
- Birlikte vakit geçirmek, sohbet etmek, bir film izlemek gibi gerçek temaslar, dijital ilgiyi azaltır.

Ayrıca, gündelik hayatın içinde tek bir yaşama sahip olduklarını ve yeni ufuklara ve başka hayatlara ancak kitaplarla yelken açabileceklerini hatırlatmak isterim.

Son olarak, her çevirdiği sayfada farklı bir serüvenin kendisini beklediği kitap önerileri yazıyor-ken, unutulmamalı ki siz değerli veliler, öğrenciler için birer aynasınız ve onlar size bakarak kendilerini bulmaktalar. Onlara okuyan bir sen buldurmanız dileğiyle.

- SİMYACI (PAULO COELHO)
- SHERLOCK HOLMES SERİSİ (ARTHUR CONAN DOYLE)
- ŞİBUMİ (TREVİNİAN) (EFSANEVİ BİR POLİSİYE/AJAN ROMANI)
- KÜÇÜK PRENS (ANTOİNE DE SAINT EXUPÉRY)

10. SINIFLAR KENDİNE VE GELECEĞİNE YATIRIM YAP

Bu yaz öğrencilerimizin mesleki hayata ilk adım olan bölüm seçimi dönemidir. Bu sebeple öğrencilerimizin kendini ve meslekleri tanıması son derece önemli. Hadi birlikte bu yaz öğrencimizin mesleki gelişimine faydalı neler yapabiliriz onu konuşalım.

Öncelikle, mesleki tecrübe kazanmak son derece önemli ve öğrencilerin çoğu üniversite bite- ne kadar herhangi bir işte deneyim kazanmadan hayata atılmaktalar. "Öğrencimiz daha önce bir yerde çalıştı mı, çıraklık yaptı mı?" gibi sorular gündemimizde. Bu sebeple ilk adımı buradan atalım. Tanıdık çevrede mesleki tecrübe kazanabileceği meslek grupları varsa, yazın bir kısmını buralarda çalışarak geçirebilir. Bunu yapmak özgüvenini geliştirip kendinden emin kararlar ver- mesi yönünde öğrencimizi cesaretlendirecektir. Bu süreç, sorular sorarak farklı meslekten insan- ları tanıyıp onlardan yaptıkları meslekler hakkında bilgiler edinerek kendine en uygun mesleği yine kendi çabasıyla bulabilmesine imkân tanıyacaktır. Sizlerin bu yöndeki sorumluluk verme ve teşvik amaçlı hamleleriniz veli-öğrenci arasındaki bağı daha da güçlendirecektir. Bu bağlamda sizlere fikir sunma- sı açısından birkaç tavsiyede bulunmak isterim.



1. Meslek Günleri ve Kariyer Seminerlerine Katılım

- Eğer okulda veya çevrede meslek günleri, kariyer se- minerleri düzenleniyorsa, öğrencinizi bu tür etkinlikle- re katılmaya teşvik edin.
- Ayrıca çevrimiçi olarak da meslek tanıtım seminerle- rine, üniversitelerin düzenlediği kariyer tanıtım günle- rine katılmak oldukça faydalıdır.

2. Staj ve Gözlem Fırsatları Yaratın

- Yaz tatilini staj veya gönüllü çalışma fırsatları ile de- ğerlendirmek, öğrencilerin belirli meslekler hakkında deneyim kazanmalarını sağlar.
- Özellikle ilgi duyduğu alanlarda bir işyerinde gölgele- me yapmalarını sağlayın. Bu, mesleğin günlük rutinini görmelerine yardımcı olur.





3. Meslek Kitapları ve Belgeselleri İzletin

- Öğrencilerin ilgisini çekebilecek meslekleri tanıtan kitaplar okumak veya belgeseller izlemek faydalı olacaktır. Bu kitaplar, özellikle mesleklerin gerektirdiği beceriler ve günlük yaşamları hakkında bilgi verebilir.
- Öneri: "Herkes İçin Psikoloji", "Bilim İnsanları", "Meslekler ve Gelecek" gibi popüler kitaplar.

4. Çevrimiçi Kurslar ve Web Seminerlerine Katılım

- Öğrencilerin farklı alanlarda temel bilgiler edinmeleri adına çevrimiçi kurslar almasını teşvik edin. Örneğin, yazılım geliştirme, dijital pazarlama, grafik tasarım gibi mesleklerle ilgili ücretsiz platformlarda kurslar bulunabilir.
- Udemy, Coursera, LinkedIn Learning gibi platformlarda farklı meslekler hakkında başlangıç seviyesinde kurslar mevcut. (Ebeveynler için de tavsiye ederim.)

5. Farklı Meslekleri Araştırmak İçin Online Kaynakları Kullanma

- Meslek Bilgi Sistemleri ve kariyer rehberliği siteleri üzerinden öğrencilerin ilgi alanlarına göre meslekler hakkında bilgi edinmelerini sağlayın. Bunlar, mesleklerin tanımları, gereksinimleri, maaş aralıkları ve iş fırsatları gibi detaylı bilgiler sunar.
- İnternetteki meslek tanıtım videolarını ve podcast'lerini öğrencinize izlettirerek farkındalıklarını artırabilirsiniz.

6. Meslekleri Tanıtan Kişilerle Röportajlar Yapmalarını Sağla-

yın

- Eğer çevrenizde farklı alanlarda çalışan insanlar varsa, öğrencinizin onlarla tanışıp röportaj yapmasını sağlayın.
- Öğrenciniz, meslek sahiplerinin deneyimlerinden, iş hayatının zorluklarından ve ne gibi beceriler geliştirdiklerinden bahsedecekleri ilginç bilgiler edinir.

7. Kısa Süreli Atölye veya Yaz Okulları

- Öğrencilerin ilgi alanlarına uygun yaz okulları veya atölyelere katılmalarını teşvik edin. Örneğin; mühendislik, sanat, tasarım, bilim gibi konularda yaz dönemi programları bulunuyor.
- Bu tür etkinlikler, hem meslekler hakkında bilgi edinmelerini sağlar hem de onların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olur.

8. Sosyal Medya ve Bloglar Üzerinden Meslek Tanıtımı

- Sosyal medya ve YouTube gibi platformlarda meslek tanıtım videolarını izlemelerini teşvik edin. Birçok profesyonel, kendi meslekleriyle ilgili deneyimlerini paylaşıyor ve bunlar öğrenciler için ilham kaynağı olabilir.
- Ayrıca, mesleklerle ilgili blog yazılarını okumalarını sağlayarak, meslek seçimlerinin arkasındaki motivasyonları ve gereklilikleri anlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

9. Seyahat ve Kültürel Deneyimler

- Farklı meslekleri keşfetmek için yeni yerler görmek ve farklı kültürlerle tanışmak da oldukça etkili olabilir. Yaz tatilinde bir seyahat planlayarak, çeşitli meslek gruplarının işleyişlerini gözlemlmeleri için fırsat yaratabilirsiniz.

Son olarak sizlere bu serüvende bolca sorular gelecektir. O yüzden bu yaz entelektüel birikiminizi tazelemenizi tavsiye eder, iyi tatiller dilerim.

11. SINIF GELECEK YAZ İÇİN VALİZ HAZIRLA



Başlıktan da anlaşılacağı üzere bu yaz kendimizi tamamen gelecek yılın sonunda girilecek olan üniversite sınavına göre ayarlamalıyız. Geçmiş yıllardan unutulmuş olan konuların (TYT ve 11.sınıf) tekrarı ve TYT kampları bu yaz için faydalı olacaktır. Siz ebeveynlere düşen ise bu süreçte ev ortamını daha sınava hazırlanabilir kılmak. Ders çalışma sürecinde sessizliği sağlamak. Öğrencimize ara ara (günde sadece 1 kez) meyve veya içecek bırakıp, sana güveniyorum demek onu motive edecektir. Hadi biraz daha detaya inip neler yapabileceğimize bakalım.

Öğrencilerimiz yoğun bir okul dönemini geride bırakıyor. Ancak 11. sınıf yaz tatili, yalnızca dinlenme zamanı değil; aynı zamanda gelecek yılki YKS hazırlığına güçlü bir zemin oluşturma sürecidir. Siz değerli velilerimizin desteği bu süreçte çok kıymetlidir. İşte bu yaz dönemi için sizlere birtakım öneriler:

1. Planlı ve Dengeli Bir Çalışma Düzeni Sağlayın

- Günde 4–6 saat arası verimli ders çalışması yeterlidir.
- Hem okul konularını tekrar edecek hem de TYT-AYT hazırlığı yapacak bir program oluşturmaya yardımcı olun.
- Ancak bu program aşırı yoğun ve yorucu olmamalı; öğrencinin isteğini kırmamalıdır.

2. Düzenli Uyku ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarını Destekleyin

- Yaz tatilinde uyku saatlerinin çok bozulmasına izin vermemek, ders çalışmada verimlilik sağlar.
- Dengeli beslenme, spor, doğa yürüyüşleri gibi fiziksel aktiviteleri teşvik edin.

3. Kitap Okuma ve Genel Kültür Gelişimini Teşvik Edin

- Günde en az 30 dakika kitap okumayı alışkanlık haline getirmesi önemlidir.
- Kitaplar, hem sözel yetenekleri hem de dikkat ve odaklanma becerisini geliştirir.

4. TYT-AYT Süreci Hakkında Bilinçli Olun

- 12. sınıfla birlikte sınav maratonu başlayacak. Öğrencinizin sınav sistemi hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olun.
- İyi bir rehberlik ve gerekirse destek alınabilecek bir dersane/öğretmen iş birliği önemlidir.

5. Moral ve Motivasyon Kaynağı Sizziniz

- Lütfen sadece “çalış, çalış” demek yerine onun motivasyonunu, özgüvenini destekleyici sözlerle yaklaşın.
- Onunla konuşmak, birlikte zaman geçirmek, ilgi göstermek her şeyden daha etkili olabilir.
- Unutmayın, çocuklar en çok duygusal destek gördüklerinde başarıya yönelir.

6. Deneme ve Gelişim Takibi

- Haftada bir TYT denemesi çözmesi teşvik edilebilir. Bu denemeler sayesinde gelişimini gözlemleyebilirsiniz.
- Ancak sonuçlara odaklanmak yerine, yaptığı hatalardan ders çıkarmasını destekleyin.

Yaz tatili; hem zihinsel dinlenme hem de sınav sürecine güçlü başlama fırsatıdır. Bu süreci birlikte, sağlıklı ve verimli bir şekilde geçirmenizi temenni eder, iyi tatiller dilerim. :)

GENÇLİĞİN GÜCÜ ETKİNLİKTE SAKLI!



GİZEM BAYRAM
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

Değişimle Gelen Gelişim

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik ve değerlerini keşfettiği, aynı zamanda fiziksel, duygusal ve psikolojik gelişim süreçlerinin hızlandığı bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan değişiklikler, gençlerin gelecekteki yaşamlarına da büyük etkilerde bulunur. Dolayısıyla ergenlik, yalnızca bireysel bir gelişim değil, aynı zamanda sosyal bağların güçlendiği, toplumsal rollerin belirlendiği bir aşamadır. Bu dönemi sağlıklı ve verimli geçirmek için yapılacak etkinlikler, sadece mevcut zamanı değerlendirmek için değil, aynı zamanda kişisel gelişimi destekleme açısından büyük öneme sahiptir. Bu yazıda, ergenlik dönemindeki gençler için hem eğlenceli hem de gelişimlerine katkı sağlayacak farklı etkinlik önerilerini inceleyeceğiz.

Zihinsel Gelişimi Destekleyen Etkinlikler

Ergenlik, düşünme becerilerinin geliştiği, soyut kavramların daha iyi anlaşıldığı bir dönemdir. Bu dönemde gençlerin zihinsel gelişimlerini destekleyecek etkinlikler oldukça önemlidir.

•**Kitap Okuma ve Yorumlama:** Kitaplar, hayal gücünü ve eleştirel düşünceyi geliştirmenin en etkili yollarındandır. Gençlere uygun romanlar, öyküler ve biyografiler hem bilgi hem de hayat deneyimi kazandırır. Kitap kulüplerine katılmak, gençlerin sosyal iletişimlerini de artırır.

•**Zekâ Oyunları ve Strateji Geliştirme:** Satranç, sudoku gibi oyunlar planlama, dikkat ve odaklanma gibi zihinsel becerileri geliştirir.

•Yaratıcı Yazarlık ve Günlük

Tutma: Duygu ve düşünceleri yazılı olarak ifade etmek hem iç görü kazanmayı sağlar hem de dil gelişimini destekler.

•Bilim ve Teknoloji Atölyeleri:

Kodlama, robotik ve proje geliştirme etkinlikleri, gençlerin analitik becerilerini artırırken teknolojiyi yaratıcı biçimde kullanmalarına yardımcı olur.

•Müzik ve Ses Tasarımı:

Müzik, zihinsel gelişimin pekişmesinde oldukça etkili bir araçtır. Müzik prodüksiyonu,

ses tasarımı gibi yeni alanlarda gençlerin yaratıcı düşünme becerileri artar

Duygusal ve Yaratıcı Gelişimi Destekleyen Etkinlikler

Ergenlikte duygular daha yoğun yaşanır. Bu dönemde duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini sağlayan yaratıcı etkinlikler oldukça etkilidir.

•**Sanat Atölyeleri (Resim, Müzik, Tiyatro):** Sanatsal etkinlikler, bireyin iç dünyasını keşfetmesine olanak tanır. Tiyatro gibi grup çalışmaları, empati kurmayı ve kendini ifade etmeyi öğretir.

•**Drama ve Rol Oynama Etkinlikleri:** Gençlerin farklı bakış açılarını anlamasını ve sosyal beceriler kazanmasını sağlar.

•**El Sanatları ve El İşi Faaliyetleri:** Mandala boyama, seramik gibi uğraşlar hem rahatlatıcıdır hem de yaratıcılık kazandırır.



Psikolojik Gelişim

Ergenlik dönemi, bireylerin duygusal karmaşa yaşadığı, öz saygı ve kimlik arayışında oldukları bir dönemdir. Bu süreçte, duygusal ve psikolojik gelişim için yapılacak etkinlikler, ergenlerin kendilerini daha iyi tanımalarına ve sosyal beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir.

•**Mindfulness ve Meditasyon:** Gençler, stresle başa çıkmak ve duygusal dengeyi sağlamak için meditasyon gibi etkinliklere yönelebilirler. Mindfulness (farkındalık) çalışmaları, onların anı yaşamalarını ve içsel huzuru bulmalarını sağlar.

•**Psikolojik Destek ve Grup Terapisi:** Duygusal olarak zorlayıcı zamanlardan geçen gençler, ihtiyaç halinde grup terapisi veya rehberlik hizmetlerinden faydalanabilirler. Bu tür etkinlikler, onların psikolojik sağlamlık kazanmasını sağlar.

Fiziksel Gelişimi Destekleyen Etkinlikler

Ergenlikte beden hızla değişir ve bu değişime uyum sağlamak, fiziksel aktivitelerle kolayla-

şır. Düzenli hareket hem beden hem de ruh sağlığı için önemlidir.

•**Takım Sporları (Basketbol, Voleybol, Futbol...):** Hem fiziksel gelişimi destekler hem de takım ruhu, liderlik ve iş birliği gibi sosyal beceriler kazandırır.

•**Bireysel Sporlar (Yüzme, Tenis, Atletizm...):** Disiplin, odaklanma ve bireysel sorumluluk duygusunu geliştirir.

•**Doğa Yürüyüşleri ve Kamplar:** Doğayla iç içe zaman geçirmek, stres düzeyini azaltır ve gençlere çevre bilinci kazandırır.

•**Yoga ve Meditasyon:** Bedeni tanıma, nefes farkındalığı ve stresle başa çıkma becerilerini destekler.

•**Dans ve Hareket Atölyeleri:** Dans, vücut koordinasyonu, esneklik ve ritim duygusu kazandırmanın yanı sıra, bireysel özgürlüğü ifade etme biçimidir. Gençler, dans gibi sanatsal bir etkinlikte duygularını özgürce dışa vurabilirler.

Sosyal Gelişimi Destekleyen Etkinlikler

Ergenlik, bireyin "ben kimim?" sorusuna yanıt aradığı bir dönemdir. Bu sorunun cevabına

sosyal gelişimi destekleyen etkinlikler ile daha kolay ulaşabilirler.

•**Gönüllü Faaliyetler ve Sosyal Sorumluluk**

Projeleri: Gençler, toplumsal sorumluluk projelerine katılarak hem insanlara yardım eder hem de toplumsal duyarlılık geliştirirler. Bu etkinlikler, onların empati kurmalarını sağlar.

•**Kültürel Etkinlikler ve Yabancı Dil:** Yabancı dil öğrenme ve farklı kültürlerle etkileşimde bulunma, gençlerin dünya görüşlerini genişletir. Kültürel geziler, sanatsal etkinlikler ve dil kursları bu süreci pekiştirebilir.

•**Gençlik Kampları ve Kültürel Değişim Programları:** Farklı kültürlerle tanışmak, hoşgörüyü ve dünya görüşünü geliştirir. Kültürleşme dediğimiz kavramın hızlıca artmasını sağlar.

Kişisel Gelişim Etkinlikleri

Kendini tanıma, stresle baş etme ve doğru kararlar alabilme, ergenlikte gelişmesi gereken temel yetkinliklerdendir.

•**Duygu Yönetimi ve Öz Farkındalık Atölyeleri:** Gençlerin duygularını tanıması, ifade etmesi ve yönetmesi, uzun vadede sağlıklı bireyler olmalarını sağlar.

•**Mentorluk ve Rehberlik Programları:** Deneyimli yetişkinlerden destek almak, gençlerin karşılaştıkları zorlukları daha kolay aşmalarını sağlar.

•**Kariyer ve Gelecek Planlama Etkinlikleri:** Gençlerin ilgi ve yeteneklerini keşfederek geleceğine dair bilinçli adımlar atmalarına yardımcı olur.

GENÇLER ETKİNLİKLER İLE GÜÇLENİR

Ergenlik dönemi, gençlerin hem beden hem de ruhen en hızlı değişim gösterdikleri bir dönemdir. Bu dönemde yapılacak etkinlikler, yalnızca bireysel gelişimi değil, toplumsal becerilerin kazanılmasını da sağlar. Gençler için en önemli olan şey, farklı alanlarda kendilerini ifade edebilecekleri, ilgi alanlarına hitap eden etkinliklere yönelmeleridir. Ergenlik, bir yandan değişimle dolu bir süreçken, diğer yandan potansiyelin keşfedilmesi gereken büyük bir fırsattır. Sizlerle paylaştığım bu etkinlikler ile ergenlik sürecinizi daha keyifli ve verimli hale getirip, geleceğe yönelik fırsatlar kazanabilirsiniz.





BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU