

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

MART-NİSAN 2026 | SAYI 14

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE MAHREMİYET EĞİTİMİ

Ebrar Ünlü
Psikolog
Pendik BİL Koleji

KÜÇÜK KALPLER, BÜYÜK DUYGULAR

Zozan TİMUR
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE PSİKOSOSYAL DESTEK

Çiğdem KAVAK
Psikolojik Danışman
Aydın BİL Koleji

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE REDDİLME VE SOSYAL KAYGI

Hasan GÜRBÜZ
Rehber Öğretmen-Bilim Uzmanı
Altındağ BİL Koleji

KRİZ ANLARINDA OKULUN SESSİZ GÜCÜ

Makbule UMAR
Rehber Öğretmen
Elazığ BİL Koleji

YENİ NESİL PUSULA: YAPAY ZEKÂ ÇAĞINDA ÖĞRENCİ OLMAK

Zeynep BOZKURT
Psikolojik Danışman
Beylikdüzü-Marina BİL Koleji



EDİTÖRDEN	3
ÜMİT KALKO	5
EBRU UNUTMAZER	7
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE MAHREMİYET EĞİTİMİ	8
KÜÇÜK KALPLER, BÜYÜK DUYGULAR	12
ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE PSİKOSOSYAL DESTEK	15
KAYBOLAN ANLAR, KAYIP ODAKLAR: DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLAR	17
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE REDDİLME VE SOSYAL KAYGI	19
KRİZ ANLARINDA OKULUN SESSİZ GÜCÜ	21

EDİTÖRDEN

Değerli velilerimiz,

BİL PDR dergimizin yeni sayısını sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda öğrencilerimizin farklı gelişim dönemlerinde karşılaştıkları psikososyal konulara odaklandık.

Okul öncesi dönemde çocuklarda mahremiyet eğitimi ve duygü düzenleme becerilerinin önemine değinirken; ilkököl döneminde dijital detoksun okul ortamında uygulanabilirliğini ele aldık. Ortaokul düzeyinde akran ilişkileri bağlamında reddedilme ve sosyal kaygı konusunu incelerken, ortaokulda öğrenim gören özel gereksinimli öğrenciler için psikososyal destek çalışmalarına da yer verdik.

Lise düzeyinde ise rehber öğretmenlerin kriz yönetimindeki rolü ve yapay zeka çağında öğrenci olmanın getirdiğı yeni deneyimler üzerine hazırlanan yazılarla güncel eğitim gündemine ışık tutmayı amaçladık.

BİL PDR olarak öğrencilerimizin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklerken siz değerli velilerimizle iş birliğı içinde ilerlemeyi önemsiyoruz.

Faydalı olması dileğıyle, keyifli okumalar dileriz.



*Sinem
Akın*

Anaokulu – İlkokul
PDR Bölüm Başkanı

BİL

BİL Uyum
Programı

UP

Üst Kademeye Geçiş Programımız Başlıyor!

Anaokulundan
İlkokula Geçiş

İlkokuldan
Ortaokula Geçiş

Ortaokuldan
Liseye Geçiş



BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu

Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları
Strateji Geliştirme Kurulu Başkanı



Dünya her geçen gün daha hızlı değişiyor. Teknolojide, ekonomide ve toplumsal yaşamda yaşanan dönüşümler; eğitimin de kendini sürekli yenilemesini ve geleceğe daha güçlü bir bakış açısıyla hazırlanmasını gerekli kılıyor. Günümüz eğitim anlayışı artık yalnızca bilgi aktarmayı değil, aynı zamanda bireylerin düşünme becerilerini geliştirmeyi, problem çözme yetkinliklerini güçlendirmeyi ve onları küresel dünyanın aktif bir parçası haline getirmeyi hedefliyor.

Bu doğrultuda eğitim kurumlarının en önemli sorumluluğu; öğrencilerin potansiyellerini keşfedebilecekleri, ilgi alanlarını geliştirebilecekleri ve değişen dünyaya uyum sağlayabilecekleri bir öğrenme ortamı sunmaktır. Yenilikçi yaklaşımlar, uluslararası iş birlikleri ve disiplinler arası çalışmalar, gençlerin geleceğe daha donanımlı hazırlanmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Eğitim; yalnızca bugünü değil, aynı zamanda yarını da şekillendiren güçlü bir süreçtir. Bu nedenle değişimi takip eden değil, değişime yön veren bir bakış açısıyla hareket etmek büyük önem taşımaktadır. Geleceğin dünyasında söz sahibi olacak bireyler yetiştirmek, ancak sürekli gelişen ve yenilenen bir eğitim anlayışıyla mümkün olacaktır.

Bu anlayışla, gençlerin hayallerini destekleyen, onları keşfetmeye ve üretmeye teşvik eden bir eğitim kültürünün gelişmesine katkı sunmaya devam edeceğiz.



BİL KOLEJİNDE
"AKRAN
NEZAKETİ"
Uygulamaları

TÜM KADEMELERDE
BAŞLIYOR!



BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu

REHBERLİK VE
KARİYER
Merkezi

Ebru Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Eğitim Direktörü



BİL Eğitim Kurumlarında eğitim; yalnızca akademik başarıyı hedefleyen bir süreç değil, aynı zamanda öğrencilerin kendilerini keşfetmelerini ve potansiyellerini ortaya koymalarını destekleyen bütüncül bir gelişim yolculuğu olarak ele alınmaktadır. Her öğrencinin farklı yeteneklere, ilgi alanlarına ve öğrenme biçimlerine sahip olduğu bilinciyle, öğrenme ortamlarını bu çeşitliliği destekleyecek şekilde tasarlamak büyük önem taşımaktadır.

Günümüz dünyasında eğitim anlayışı hızla dönüşmektedir. Bilginin kolay erişilebilir hale geldiği bir çağda, öğrencilerin eleştirel düşünebilen, problem çözebilen, üretken ve sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmeleri her zamankinden daha değerli hale gelmiştir. Bu nedenle akademik gelişimin yanı sıra sosyal, kültürel ve kişisel gelişimi destekleyen bir eğitim yaklaşımı benimsenmektedir.

BİL Eğitim Kurumlarında yürütülen eğitim programları, öğrencilerin yalnızca bugüne değil, geleceğe de hazırlanmalarını hedefleyen bir anlayışla şekillendirilmektedir. Öğrencilerin özgüven kazanmaları, ilgi alanlarını keşfetmeleri ve kendi hedeflerine doğru sağlam adımlarla ilerleyebilmeleri için güçlü bir öğrenme ortamı oluşturulmaktadır.

Değişen dünyayı yakından takip eden, yenilikçi eğitim yaklaşımlarını benimseyen ve öğrencilerin gelişimini merkeze alan bir bakış açısıyla, BİL Eğitim Kurumları olarak geleceğin bireylerini yetiştirmeye katkı sunmaya devam ediyoruz.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE MAHREMİYET EĞİTİMİ

Erken Çocuklukta Sınır Bilinci ve Güvenli Gelişim

Okul öncesi dönem (3–6 yaş), çocuğun benlik algısının, beden farkındalığının ve sosyal sınırlarının şekillenmeye başladığı önemli bir gelişim evresidir. Bu dönemde çocuk yalnızca çevresini değil, aynı zamanda kendi bedenini de keşfetmeye başlar. “Bedenim bana mı ait?”, “İstemediğim bir durumda ne yapabilirim?” gibi soruların temelleri bu yaşlarda oluşur. Mahremiyet eğitimi, çocuğun kendi sınırlarını tanımasına ve güvenli ilişkiler kurmasına yardımcı olan önemli bir gelişim alanıdır.

Alan yazında mahremiyet kavramı yalnızca belirli bir yönüyle ele alınan bir olgu olarak değil; bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal sınırlarını kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle mahremiyet eğitimi, çocukları yalnızca olası risklerden korumayı değil; aynı zamanda onların benlik saygısını, öz düzenleme becerilerini ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerilerini destekleyen koruyucu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Turner & Davis, 2004).

Mahremiyet Nedir?

Mahremiyet; bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal sınırlarını koruma hakkı olarak tanımlanabilir. Çocuklar açısından mahremiyet eğitimi;



Ebrar Ünlü
Psikolog
Pendik BİL Koleji

- bedeninin kendisine ait olduğunu bilmek,
- özel bölgelerini tanımak,
- istemediği temasa “hayır” diyebilmek,
- başkalarının sınırlarına saygı göstermek,
- rahatsız olduğu durumları güvendiği yetişkinlerle paylaşabilmek gibi temel becerilerin kazanılmasını içerir.

Araştırmalar, erken yaşlarda sınır bilinci kazanan çocukların sosyal ilişkilerde kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini ve benlik saygılarının daha sağlıklı geliştiğini göstermektedir (Kenny & Wurtele, 2012).

Neden Okul Öncesi Dönemde Başlamalı?

Gelişimsel olarak çocuklarda beden farkındalığı yaklaşık üç yaş civarında belirginleşmeye başlar. Tuvalet eğitimi süreci, beden bölümlerine yönelik merak ve “benim” kavramının güçlenmesi bu dönemin doğal gelişim özellikleri arasında yer alır. Bu nedenle mahremiyet eğitiminin erken çocukluk döneminde, çocuğun yaşına uygun ve sade bir dil kullanılarak verilmesi gerekmektedir.

Erken yaşta verilen mahremiyet eğitimi;

- çocuğun özdenetim becerilerini destekler,
- güvenli ve güvensiz durumları ayırt etmesine yardımcı olur,
- yardım isteme davranışını güçlendirir,
- çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerine katkı sağlar.

Burada önemli olan nokta, eğitimin korku temelli değil; çocuğu güçlendiren bir yaklaşımla ele alınmasıdır.

Yaşa Göre Mahremiyet Becerileri

Mahremiyet eğitimi çocukların gelişim düzeyine uygun şekilde ele alınmalıdır.

3-4 Yaş

Bu dönemde çocuklar bedenlerini keşfetmeye başlar. Beden bölümlerini tanımaya başlar, özel bölgelerin farkına varabilir ve giyinme ya da tuvalet gibi durumlarda mahremiyet ihtiyacı gelişmeye başlar.

4-5 Yaş

Çocuklar sosyal ilişkilerde sınır kavramını daha iyi anlamaya başlar. Özel bölgelerin başkaları tarafından görülmemesi gerektiğini öğrenebilir ve istemediği durumlarda “hayır” diyebilme becerisi gelişmeye başlar.

5-6 Yaş

Bu dönemde sınır bilinci daha belirgin hale gelir. Çocuklar güvenli ve güvensiz dokunuşlar hakkında temel farkındalık geliştirebilir ve rahatsız oldukları durumlarda güvendikleri yetişkinlerden yardım istemeyi öğrenebilir.

Ailenin Rolü

Mahremiyet eğitimi yalnızca okul ortamında verilen bir bilgi değildir. Çocuklar sınır kavramını büyük ölçüde günlük yaşam deneyimleri ve yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle ailelerin çocukların kişisel alanlarına saygı göstermesi, istemedikleri fiziksel temaslara zorlamaması ve çocukların duygularını ifade etmelerine fırsat tanınması oldukça önemlidir.

Ayrıca ailelerin kendi mahremiyetlerine özen göstermeleri ve çocuklarına bu konuda model olmaları da büyük önem taşır. Bir odaya girerken kapıyı çalmak, çocuğun giyinme ya da tuvalet gibi özel durumlarına saygı göstermek ve aile bireylerinin kişisel alanlarına dikkat etmek mahremiyet bilincinin gelişmesine katkı sağlar.

Bununla birlikte ev içinde kıyafet konusunda özenli davranmak ve kişisel eşyaların izinsiz kullanılmaması gerektiğini çocuklara öğretmek de sınır kavramının anlaşılmasını destekler. Çocuklar bu tür günlük davranışları gözlemleyerek hem kendi sınırlarını korumayı hem de başkalarının mahremiyetine saygı göstermeyi öğrenirler.

Mahremiyet Eğitiminde Karşılaşılan Yaygın Hatalar

Mahremiyet eğitimi konusunda bazı iyi niyetli davranışlar çocukların sınır bilinci geliştirmesini zorlaştırabilir. Bu nedenle ebeveynlerin bazı noktalara dikkat etmesi önemlidir.

- Çocuğu istemediği fiziksel temasa zorlamak
- Mahremiyet konusunu ayıp ya da yasak olarak anlatmak
- Özel bölgeler için doğru anatomik bilgiler yerine takma isimler kullanmak
- Çocuğun kişisel alanına yeterince saygı göstermemek
- "Büyükler ne derse yapılır" mesajını vermek

Veliler İçin Küçük Öneriler

- Çocuğunuza bedeninin kendisine ait olduğunu anlatın.
- Özel bölgeleri yaşına uygun ve doğru isimleriyle öğretin.
- Çocuğunuzu istemediği fiziksel temaslara zorlamayın.
- Rahatsız olduğu durumları sizinle paylaşabileceğini sık sık hatırlatın.
- Başkalarının sınırlarına saygı göstermenin de önemli olduğunu anlatın.
- Ev içinde mahremiyet kurallarına uyarak çocuğunuza model olun (kapı çalmak, kişisel eşyalara izin almadan dokunmamak gibi).



Kaynakça

- Kenny, M. C., & Wurtele, S. K. (2012). Preventing childhood sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*.
- Turner, H. A., & Davis, K. (2004). Child sexual abuse prevention and intervention. *Journal of Interpersonal Violence*.

BİL'DE HER ÖĞRENCİNİN İLHAM VEREN BİR MENTOR ÖĞRETMENİ VAR!

"BİL Akademi Meslekî Gelişim Eğitimleri" kapsamında eğitim-öğretim yılı boyunca öğretmenlerimize yönelik seminer ve atölye çalışmaları yapılır.


İlham Veren
Öğretmen
Bil'de!



BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu



BİL KURS
Kazanmak için BİL Yeter



**BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ
ANAOKULU**
Dünya İnovasyon Okulu

Küçük Kalpler, Büyük Duygular

Okul Öncesi Dönemde Çocuğumuzun Duygularını Anlamak ve Desteklemek



Merhaba Sevgili Anne ve Babalar,

Okul öncesi dönem, çocuğun dünyayı keşfettiği kadar kendi iç dünyasını da tanımaya başladığı kritik bir gelişim evresidir. Bu yaş aralığında çocuklar yoğun ve hızlı değişen duygular yaşar. Çoğu zaman bu duygular, onlar için bile anlaşılması güç olabilir. Öfke nöbetleri, ani ağlamalar, aşırı sevinç, kıskançlık ya da korku... Tüm bunlar gelişimin doğal parçalarıdır.

Ancak unutmayalım ki, çocuğun bu duyguları bastırması değil, onları tanıması ve anlamlandırması önemlidir. Siz de yanlarında olduğunuzu hissettirdiğinizde, bu süreci çok daha kolaylaştırabilirsiniz. İşte burada devreye duygu düzenleme becerisi girer.

Duygularını fark etmeyi, anlamayı ve sakinleşmeyi öğrenmek, çocuğun sosyal ilişkiler, özgüven ve problem çözme becerileri açısından temel bir adımdır. Çocuğunuzun duygularını bastırmak yerine anlamasına ve yönetmeyi öğrenmesine destek olmak, uzun vadede onun psikolojik dayanıklılığını güçlendirir. Siz de onun yanında olduğunuzu hissettirdikçe, bu süreç hem sizin hem de çocuğunuz için keyifli bir öğrenme deneyimine dönüşür.

Duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duyguyu fark etmesi, anlamlandırması ve sosyal açıdan uygun yollarla ifade edebilmesidir. Bu beceri doğuştan tam olarak gelişmiş şekilde gelmez aksine, erken çocukluk döneminde çevresel etkileşimlerle şekillenir.

Okul öncesi dönemde duygu düzenleme becerisi çocuğun;

- Akran ilişkilerini,
- Problem çözme becerilerini,
- Akademik uyumu,
- Özgüveni ve benlik algısını

doğrudan etkiler. Araştırmalar, erken yaşta duygu düzenleme becerileri desteklenen çocukların ilerleyen yıllarda akademik başarılarının ve sosyal uyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.



Zozan TİMUR
Rehber Öğretmen
Van BİL Koleji



Okul Öncesi Dönemde Duygular Neden Yoğun Yaşanır?

Okul öncesi çocukları “şimdi ve burada” yaşarlar. Beklemekte zorlanır, hayal kırıklığını tolere etmekte güçlük çeker ve tepkileri çoğu zaman ani olur. Bu yaş grubunda kendi kendini kontrol etme ve plan yapma becerileri henüz tam gelişmediği için, duygular yoğun ve ani yaşanır.

Örneğin:

- Sıradan bir oyun sırasında oyuncağın düşmesi, çocuğun tüm günü mahvetmiş gibi hissetmesine yol açabilir.
- Arkadaşını kıskanabilir ve paylaşmayı reddedebilir.
- Korktuğunda veya heyecanlandığında bağırabilir veya yere yatabilir.

Bu davranışlar çocuğun gelişimsel olarak beklenen tepkileridir; “inatçı” veya “şımarık” olduğu anlamına gelmez. Siz de onun duygularını anlamaya çalıştığınızda, gösterdiğinizde, çocuğunuzun kendini ifade etme cesareti artar.

Ebeveyn Olarak Nasıl Destek Olabilirsiniz?

1. Duyguyu Adlandırın

Çocuk çoğu zaman ne hissettiğini bilmez sadece yoğun bir duygu yaşar. “Şu an çok kızgın görünüyorsun.” ya da “Oyuncağın kırıldığı için üzülmüş olabilirsin.” gibi ifadelerle duygulara isim vermek, çocuğun içsel

farkındalığını artırır. Zamanla çocuk kendi duygusunu kendisi ifade etmeye başlar. Bu süreçte sabırlı olun bazen birkaç tekrar gerekebilir.

2. Duyguyu Kabul Edin, Davranışı Sınırlandırın

“Öfkelenmen normal ama vurmak doğru değil.” Burada verilen mesaj şudur: Duygun kabul, zarar veren davranışın değil. Bu yaklaşım, çocuğun kendini reddedilmiş hissetmeden sınır öğrenmesini sağlar. Küçük hatırlatmalar ve nazik uyarılar çok işe yarar.

3. Model Olun

Çocuklar, yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Siz duygularınızı sakin ve sağlıklı bir şekilde ifade ettiğinizde, çocuğunuz da bunu öğrenir. Siz zorlandığınız bir durumda: “Şu an biraz sinirlendim, derin bir nefes alacağım.” şeklinde açık bir model sunduğunuzda, çocuğun beyinde sağlıklı bir düzenleme şeması oluşur. Kendi örnekleriniz en etkili öğreticidir.

4. Sakinleşme Stratejileri Öğretin

Çocuklara basit ve uygulanabilir yöntemler sunmak, onların kendi duygularını yönetmesine yardımcı olur:

- Derin nefes almayı öğretin
- 10’a kadar saymayı deneyin
- Duygu köşesi veya sakin alan oluşturun
- Resim çizmek veya boyamak



- Sevdiği bir oyuncacı tutmak veya sarılmak

Tekrar eden uygulamalar, bu becerilerin otomatikleşmesini sağlar. Küçük oyunlar ve günlük rutinler, öğrenmeyi eğlenceli hâle getirir.

5. Tutarlılık ve Güvenli Bağ

Duygu düzenlemenin temeli güvenli ilişkidir. Çocuk, duyguları yoğunlaştığında yanında sakin ve kararlı bir yetişkin bulacağını bilmelidir. Tutarlı sınırlar ve şefkatli yaklaşım, çocuğun içsel güvenlik duygusunu güçlendirir. Her gün birkaç dakikanızı buna ayırmak büyük fark yaratır.

Sık Karşılaşılan Durumlar ve Yaklaşımlar

Öfke Nöbeti: Anında uzun açıklamalar yerine sakin kalmak ve fiziksel güvenliği sağlamak önceliklidir. Nöbet bittikten sonra sakin bir şekilde konuşun.

Kıskançlık: Duyguyu küçümsemek yerine ("Abartıyorsun.") Duyguyu anlamaya çalışın ve yanınızda olduğunu hissettirin.

Korkular: "Bunda korkacak bir şey yok." demek yerine "Bu seni korkutmuş olabilir." demek çocuğun duygusunu geçersiz kılmaz.

Paylaşım Zorlukları: Oyun sırasında paylaşmayı reddediyorsa kısa süreli oyunları birlikte planlayın ve paylaşmanın küçük ödülleriyle pekişmesini sağlayın.

Unutmayın ki her çocuğun tepki tarzı farklıdır kendi hızında ilerlemesine izin verin.

Uzun Vadede Neden Önemlidir?

Duygularını düzenleyebilen çocuk:

- Arkadaş ilişkilerinde daha başarılıdır,
- Problem çözmede daha esnektir,
- Akademik süreçte daha odaklıdır,
- Özgüveni artar ve kendine güvenli bir birey olarak büyür.

Erken dönemde kazanılan bu beceri, ileriki yaşamda stres yönetimi, sosyal ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktördür. Onu desteklediğinizi hissettirmek, en değerli hediyedir.

Günlük Uygulama Önerileri

• **Duygu Günlüğü:** Çocuğunuzla günün sonunda kısa bir sohbet yapın ve gün içinde yaşadığı üç duyguyu konuşun.

• **Duygu Kartları:** Öfke, mutluluk, üzüntü gibi basit çizimli kartlar hazırlayın ve hislerini göstermesini isteyin.

•



Sakinleşme Kutusu: Küçük oyuncaklar, resim malzemeleri veya yumuşak objelerle dolu bir kutu hazırlayın. Çocuğunuz yoğun duygular yaşadığında buraya yönlendirin.

• **Duygu Hikâyeleri:** Kendi yaşadığınız küçük duygusal anları anlatın ve çözüm yollarını birlikte keşfedin.

Küçük adımlar, büyük fark yaratır; günlük uygulamalar hem sizin hem de çocuğunuz için keyifli ve öğretici olabilir.

Sevgili Veliler,

Çocuklarımızın duygularını görmezden gelmek ya da bastırmaya çalışmak, onların iç dünyasını anlamamızı güçleştirir. Oysa çocuğun yaşadığı öfkeyi, üzüntüyü, hayal kırıklığını ya da korkuyu anlayarak onun kendini ve dünyayı tanıma yolculuğunda yanında yer almak; duygularını fark etmesini, sağlıklı biçimde ifade etmesini ve uygun yollarla yönetmesini öğrenmesine rehberlik etmektir.

Sabırlı, tutarlı ve sevgi dolu bir yaklaşım, çocuklarımızın iç dünyasında güvenli bir temel oluşturur. Anlaşıldığını hisseden bir çocuk, kendini daha rahat ifade eder, sorunlarla daha güçlü baş eder ve özgüvenini adım adım inşa eder. Unutmayalım ki her küçük destek, her şefkatli dokunuş onların hayat boyu kullanacakları önemli bir becerinin temelini atar.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE PSİKOSOSYAL DESTEK



Çiğdem KAVAK
Psikolojik Danışman
Aydın BİL Koleji

Okullar, akademik müfredatın aktarıldığı mekanik birer öğretim alanı olmanın çok ötesinde; çocukların sosyal kimliklerinin inşa edildiği, duygusal dünyalarının şekillendiği ve toplumsal aidiyet duygusunun ilk tohumlarının atıldığı temel yaşam alanlarıdır. Özellikle özel gereksinimli öğrenciler için okul çatısı, çoğu zaman aile ortamından çıkıp toplumsal yaşama katılımın ilk ve en stratejik basamağını teşkil eder. Bu öğrencilerin eğitim süreçleri tasarlanırken, odağın sadece öğretimsel düzenlemelerle sınırlı kalması, bireyin gelişimsel tablosunun eksik yorumlanmasına neden olabilir. Zira zihinsel,

bedensel, duyuşsal veya iletişimsel farklılıklar sadece öğrenme hızını değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler kurma, karmaşık duyguları yönetme, özgüven inşa etme ve çevreye uyum sağlama süreçlerini de doğrudan etkiler. Bu nedenle etkili bir eğitim yaklaşımı, öğrencinin sadece akademik performansı ile değil, “psikolojik iyi oluşuyla” da ilgilenen bütüncül bir vizyonu zorunlu kılar.

Bu bütüncül yaklaşımın kalbinde yer alan psikososyal destek, öğrenciyi “eksiklikleri” veya “tanıları” üzerinden tanımlamak yerine, onun var olan potansiyelini sergileyebileceği güvenli ve koşulsuz kabul gören bir ekosistem oluşturmayı hedefler. Kendini güvende, anlaşıldığında ve değerli hissettiğini algılayan bir öğrenci, öğrenme süreçlerine daha yüksek bir motivasyonla dahil olur. Bu noktada en belirleyici dinamiklerden biri, okul yaşantısının merkezinde duran akran ilişkileridir. Özel gereksinimli bireyler, bazen iletişimsel farklılıklar bazen de davranışsal özellikler nedeniyle akran etkileşimlerinde görünmez engellerle karşılaşabilirler. Bu durum, müdahale edilmediğinde sosyal izolasyon, dışlanma veya derin bir yalnızlık hissine yol açabilir. Öğretmenlerin sınıflarında inşa edeceği kapsayıcı iklim, iş birliğini teşvik eden grup etkinlikleri ve farklılıkların birer engel



değil, doğal bir zenginlik olduğu mesajını veren pedagojik duruşu, bu riskleri minimize etmede hayati bir bariyer görevi görür. Empatiyi sadece bir kavram olarak değil, sınıfın yaşayan bir kültürü haline getirmek, tüm öğrencilerin karakter gelişimini besleyen bir kazanımdır.

Ancak bu destek mekanizması okul duvarlarıyla sınırlı kalmamalı; sürecin en temel taşı olan aile faktörüyle perçinlenmelidir. Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmak, beraberinde yoğun bir sorumluluk trafiği ve zaman zaman yıpratıcı olabilen duygusal süreçler getirebilir. Ailenin okul tarafından düzenli olarak bilgilendirilmesi, süreçlere aktif bir paydaş olarak dahil edilmesi ve psikolojik olarak desteklenmesi, çocuğun gelişimini geometrik bir hızla artırır. Okul ve ev ortamı arasında kurulan tutarlı yaklaşım köprüsü, öğrencinin dünyasındaki belirsizlikleri gidererek güven duygusunu pekiştirir ve uyum sürecini kolaylaştırır. Uygulanacak destek çalışmalarında “her çocuk bir dünyadır” ilkesinden yola çıkarak bireyselleştirme esas alınmalıdır. Standart şablonlar yerine; öğrencinin ilgi alanlarına, öğrenme hızına ve duygusal tetikleyicilerine uygun sosyal beceri çalışmaları, duygu farkındalığı seansları

ve yapılandırılmış oyunlar gibi araçlar kullanılmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler, geçmişteki tekrarlayan başarısızlık deneyimleri veya çevrelerindeki düşük beklenti düzeyi nedeniyle zaman zaman olumsuz bir benlik algısı geliştirme riski taşırlar. Bu durum, bireyin kendi potansiyeline olan inancını kırarak onu öğrenme süreçlerinden uzaklaştırabilir. Bu kısır döngüyü kırmanın yolu, büyük hedeflerden ziyade küçük ilerlemelerin fark edilmesi, sonuca değil çabaya odaklanması ve bağımsızlık girişimlerinin yüreklendirilmesinden geçer. Olumlu ve yapıcı geri bildirimler, bir çocuğun psikolojik dayanıklılığını (resilience) geliştiren en güçlü koruyucu faktörlerdir. Sonuç olarak, psikososyal destek eğitim sürecine sonradan eklenmiş bir yama değil, sistemin ayrılmaz bir parçasıdır. Her bireyin farklı renklerle dünyaya geldiği gerçeğini özümsemiş, bu çeşitliliği destekleyecek şekilde organize olmuş eğitim ortamları, sadece bireysel mutluluğun değil, aynı zamanda daha adil ve kapsayıcı bir toplumun da teminatıdır. Destekleyici ilişkilerle ruhu güçlendirilen bir çocuk, yarının dünyasında çok daha uyumlu, dirençli ve üretken bir birey olma şansını elde eder.





ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE REDDİLME VE SOSYAL KAYGI

Reddedilme Korkusu: Bireyin sosyal alanda kabul görmemesi, dışlanması onay görmemesi durumuna karşı duyulan endişe.

Kaygı: Bireyin karşılaşacağı tehlike, belirsizlik karşısında huzursuzluk duygusu olarak nitelendirilir. Kaygı her zaman kötü olarak algılanmamalıdır. Bireyde belirli düzeyde kaygının olması motive edici olabilir.

Sosyal Kaygı: Bireyin sosyal ortamda eleştirilmesinden korkması, bu durumun kendisinde gerginlik hissi uyandırması olarak tanımlanır.

Bireyler hayatları boyunca beslenme, barınma, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının yanı sıra farklı bireylerle iletişim kurabilme, sevilme, kabul görme gibi ikincil ihtiyaçlarını da karşılamak durumundadır. Bu ihtiyaçlar bireyin doğumundan itibaren ailesi tarafından karşılanırken, ilerleyen süreçte başka bireyler ile iletişim kurularak karşılanır. Erken çocukluk çağında yaşamış olduğu deneyimler, ilerleyen yaşlarda insanlara bakış açısına, kişiler arası ilişkilerine yön vermektedir. (Beck, 2021, s.32-40). İnsanlarda kabul görme ve onaylanma güdüsü her ne kadar doğal bir süreç olsada, reddedilme süreci de doğaldır.

İlkokul kademesinden ortaokula geçişlerde yaşanan veli ve öğrenci özelindeki kaygıları anlıyoruz. Süreci daha sağlıklı yürütebilmek adına veli işbirliği bizler için değerlidir.



Hasan GÜRBÜZ
Rehber Öğretmen-Bilim Uzmanı
Altındağ BİL Koleji

Öğrencinin yeni bir ortamda kendini ifade edebilmesi, bir gruba dâhil olma çabası.

Dışlanmaktan ve yalnız kalmaktan korkması. Verilen örnekler dikkat edilmediğinde büyük sorunlar yaratabilecektir. Öğrenci arkadaşları ile ortak paydada buluşmak amacıyla, bulunduğu ortamda kabul görme kaygısıyla kendini olduğundan farklı da gösterebilmektedir. Sınıf içerisindeki davranışlar, sessiz kalma, akran zorbalığı gibi tavırlar ortaya koyabilir. Bu bağlamda rehberlik servisi ve sınıf öğretmenleri ile etkileşimde kalmak süreci daha verimli yürütmemizi sağlayabilir. Bir gruba dâhil olabilmek bu yaş grubunda önemlidir. Grup içerisinde yer alamayan, uyum sorunu yaşayan öğrenci sınıfta hareketli olabiliyor. Bu hareketlilik öğretmeni, arkadaşlarını ve dersin akışını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Ortaokula geçiş sürecinde özellikle veli işbirliği bizler için kıymetlidir. Eğitim sisteminin değişmesiyle beraber velilerde bu geçiş uyum sağlamakta sorun yaşamaktadır. 4+4+4 sisteminin eğitime yansımalarını görebiliyoruz. 4.sınıfa kadar tek bir öğretmen ile eğitim öğretimi sürdüren öğrenciler, tek bir öğretmen ile iletişimde kalan veliler için sürece uyum sağlamak zor olabiliyor. Ortaokul grubunda branş derslerine alanında uzman öğretmenler girmektedir. Her ders için ayrı öğretmen hem veli hem öğrenci açısından alışma sürecini zorlaştırmaktadır. Bu noktada velilerimizin öğrencilerinin artık ortaokul düzeyinde eğitim aldığını, ortaokul kademesinde olduğunu kabul etmesi sürecin ilerlemesi adına fayda sağlamaktadır. Kısacası velilerimize düşen görev artık çocuklarının biraz daha büyüdüğünü kabul etmeleridir. Bu dönem öğrencilerin ergenlik sürecine de denk geldiğinden hassas bir dönemi içermektedir. Bu süreçte gerekirse uyum süreçlerinin planlı bir şekilde artırılması da önerilebilir. 5. Sınıf özelinde kazanılan davranışların kalıcı olması beklenen bir sonuçtur.

Özellikle ortaokula geçiş kademesinde 5. Sınıflarda reddedilme, arkadaş edinmekte zorlanma okula alışma ve uyum süreçlerinde zorluklar yaşanabiliyor. Okullarımızda buna yönelik yapılan oryantasyon çalışmaları ile öğrencilerin bulundukları ortama uyum sağlamaları kolaylaştırılır. Uyum sağlama sürecini hızlı bir şekilde atlatan öğrencilerimiz bu aşamadan sonra akademik ve sosyal alanda gelişim göstermektedir.

Öneriler

*Küçük gruplar oluşturularak öğrencilere ders içi ve ders dışı görevlendirmeler yapılabilir.

*Akran zorbalığını engellemek adına çalışmalar gerçekleştirilmelidir.

*Drama, tiyatro, kısa gösteriler şeklinde çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalarda öğrencilerin empati yeteneğinin geliştirilmesi, sosyal alanda daha aktif yer alabilmeleri hedeflenmelidir.

*Öğrencilerin kaygılarının azaltılması okula sevecek gelebilmelerini sağlamak adına uyum süreçleri verimli değerlendirilmelidir.

*Öğrencilerin ortama uyum sağlayamaması akademik başarısı ile doğru orantılıdır. Öğrenci arkadaşlarından çekinebilir, derste söz almak istemeyebilir. Bunun neticesinde öğrencimizde olan potansiyeli göremeyiz. Her öğrencinin kendine özel yetenekleri, ilgi alanları farklılık gösterir. Bu bağlamda öğrenciyi iyi tanımamız gerekmektedir. Öğrencileri sahada gözlemlene imkânımız fazla olursa yeni keşiflere de açık oluruz. Her öğrenci keşfedilmeyi bekleyen bir potansiyeldir.

KAYNAKÇA

Beck, J. S. (2021). B-İ-şsel davranışçı terap- (2. Baskı). (İ. T. Cömert ve M. Şah-n, Çev.) Ankara: Nobel yayın (Orj-nal çalışma basım tar-h-2018).





Kriz Anlarında Okulun Sessiz Gücü

Okul dediğimiz yer sadece derslerin işlendiği, sınavların yapıldığı bir yer değil aslında.

Okul; çocukların güldüğü, üzüldüğü, hayal kurduğu bir yaşam alanıdır. Ve hayatın olduğu yerde krizlerde oluyor. Beklenmedik bir kayıp, bir akran nezaket olayı ,aile içi sorunlar, bir afet haberi...Bunların sonucunda bir anda okulun havası değişebiliyor .İşte o anlarda çoğu kişinin gözleri farkında olmadan aynı kişiyi arıyor ;Rehber Öğretmeni .Çünkü kriz anlarında çocuklar ne yapacaklarını bilemezler. Kimi susar kimi içine kapanır kimi hiçbir şey olmamış gibi davranır ama içten içe kaygı yaşar. O karmaşık duyguların ortasında onlara ben buradayım, güvendesin diyebilen biri gerekir. Rehber öğretmen tamda bu cümlelerin vücut bulmuş halidir.

Rehber öğretmen; sınıflarda yaptığı çalışmalarla, bireysel görüşmelerle, veliler ile kurduğu bağ ile öğrencinin duygusal dayanıklılığını güçlendirir. Bu yüzden kriz geldiğinde öğrenciler için yabancı biri değildir, zaten güvendikleri bir limandır.

Kriz anları gürültülüdür. Herkesin kafası karışıktır



Makbule UMR
Rehber Öğretmen
Elazığ BİL Koleji

,duygular yoğunlaşır. İşte o anda rehber öğretmenin en önemli rolü ,sakin kalabilmesidir. Çünkü çocuklar yetişkinlerin yüzüne bakar, eğer orada panik görürlerse korkuları büyür ama karşılarında sakin, anlayan ve dinleyen birini gördüklerinde içleri biraz olsun rahatlar.

Rehber öğretmen kriz anında her şeyi çözen kişi değildir belki ama o anın duygusal yükünü hafifleten kişidir .Öğrencinin yalnız olmadığını hissettiren o küçük ama o güçlü dokunuştur.

Kriz sonrası; yaşanan üzüntü geçer ama etkisi hemen bitmez. Çocuklar günler sonra sorular sormaya başlar, geceleri korkular yaşayabilir, derse odaklanmakta zorlanabilir. İşte bu noktada rehber öğretmenin sabırlı yolculuğu başlar. Bireysel görüşmeler, sınıf içi etkinlikler, küçük hatırlatmalar ...Hepsi öğrencinin yeniden kendini güvende hissetmesi içindir.

Öğretmen ve veliler ile kurulan köprü; kriz sadece öğrenciyi etkilemez, öğretmenlerde ne söyleyeceğini

bilemeyebilir, veliler çocukların tepkilerinden endişe duyabilir. Rehber öğretmen burada köprü olur. Öğretmenlerin nasıl yaklaşmaları gerektiğini hatırlatır, velilere çocukların duygularının normal olduğunu anlatır. Böylece çocuk hem okulda hem evde anlaşılmış hisseder.

Ve anlaşılacak iyileşmenin en büyük ADIMIDIR.

Kriz anlarında rehber öğretmenler çoğu zaman sahnenin önünde değildir; ama herkesin ayağa kalkmasını sağlayan görünmez bir destektir. Bazen bir bakış bazen bir sessizlik bazen de doğru zamanda söylenen tek bir cümle.

Çocuklar krizleri tek başına atlatamaz ama yanında onu anlayan bir yetişkin varsa, o kriz bir yaraya değil bir güçlenme hikayesine dönüşebilir. Rehber öğretmen tam da bu dönüşümün sessiz kahramanıdır.

ÇÜNKÜ KRİZLER GEÇER GÜVEN DUYGUSU BİR ÖMÜR KALIR.



Yeni Nesil Pusula: Yapay Zekâ Çağında Öğrenci Olmak



Zeynep BOZKURT
Psikolojik Danışman
Beylikdüzü-Marina BİL Koleji

Bundan sadece birkaç yıl önce “ödevimi yapay zekâya yaptırdım” cümlesi bir bilim kurgu filmi repliği gibi gelirdi. Bugün ise okul koridorlarında ChatGPT’den Gemini’a kadar pek çok yapay zeka aracı öğrencilerin çantasındaki kalem ve silgi kadar doğal bir yer edinmiş durumda. Peki, bilgiyi saniyeler içinde önümüze seren bu teknoloji bizi gerçekten daha zeki mi yapıyor, yoksa düşünme kaslarımızı tembelleştiriyor mu? 2026 yılı itibarıyla yapay zekâ, lise öğrencileri için sadece bir yardımcı değil; doğru yönetilmesi gereken bir “zihinsel partner” haline geldi.

Bilgi Depolamaktan Bilgi Mimarlığına

Eskiden öğrenci olmanın temel ölçütü, bilgiyi hafızada tutmak ve sınav kâğıdına hatasız aktarmaktı. Kütüphane rafları arasında saatler harcamak, ansiklopedilerin tozlu sayfalarında kaybolmak eğitimin bir parçasıydı. Bugün ise bilgi, musluktan akan su kadar erişilebilir. Yapay zekâ, bizler için

dünyanın en büyük kütüphanesinin kapısının anahtarını sunuyor.

Artık önemli olan bilgiye ulaşmak değil, o bilgiyi nasıl kullanacağımızdır. Yapay zekâ çağında öğrenci olmak, bir nevi orkestra şefi olmaya benziyor. Elinizde her enstrümanı kusursuz çalan bir yazılım var; sizin asıl göreviniz ise o enstrümanları bir araya getirip anlamlı, özgün ve etik bir beste ortaya çıkarmak. Ezber bozuldu; artık “ne” bildiğinizden ziyade, elinizdeki araçlarla “ne yapabildiğiniz” önem kazanıyor.

Kişiselleştirilmiş Öğrenme Devrimi

Sınıfların en büyük sorunu olan “öğrencilerin ortalama hızına göre ders anlatımı” da artık tarihin tozlu sayfalarında yer almaya başladı. Yapay zeka destekli platformlar, her öğrencinin öğrenme hızını, eksiklerini ve ilgi alanlarını analiz edebiliyor. Anlamadığınız herhangi bir konuyu, dersi size “beş yaşındaymışsınız gibi” ya da

“yaşamın içinden örneklendirerek” anlatabilen bir özel ders öğretmeniniz var. Bu, eğitimde fırsat eşitliği için devasa bir adım olduğu kadar, öğrencinin kendi öğrenme sürecinin sorumluluğunu almasını da zorunlu kılıyor. Teknoloji size yolu gösteriyor, ancak o yolu yürüyecek olan hala sizsiniz.

Dalğanın Üzerinde Yükselmek

Yapay zekâ çağında öğrenci olmak, sadece teknoloji kullanmak değil, sürekli değişen bir dünyaya adapte olma sanatıdır. Bizler, insan zekâsıyla yapay zekânın dansını başlatan ilk kuşağız. Bu dijital dalga karşısında sürüklenmek yerine, sörf tahtamıza çıkıp dalğanın üzerinde yükselme zamanı. Korkmadan, büyük bir merakla ve en önemlisi “öğrenmeyi öğrenerek” ilerlemeye devam etmeliyiz. Gelecek, doğru soruları sormaktan vazgeçmeyenlerin olacak.





BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU