

MENTEŞE ANADOLU LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

TANITIM VE PSİKOSOSYAL VELİ SEMİNERİNE

HOŐGELDİNİZ

UZM. PSİKOLOJİK DANIŐMAN AYŐE ÖZLEM SARİCAOĞLU

Menteşe Anadolu Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak: Yaratıcılığın teşvik edildiği ve öğrencilerin birey olarak kabul gördüğü bir eğitim anlayışının yaratılmasına destek olmak için varız.

- Öğrencilerimizin gelişimlerine katkıda bulunmak;
- Potansiyellerinin, güçlerinin ve zayıf oldukları yönlerin bilincinde olmaları adına onların yanında olmak.
- Yeteneklerini, eğitimleri adına kullanabilmeleri için onlara rehberlik etmek;
- Bireysel gelişimlerine destek olmanın yanı sıra doğru kararlar almalarına;
- Alan ve kariyer seçiminde, ayrıca farklı meslekleri keşfetmeleri adına danışmanlık yapmak; görevimizdir
- **Menteşe Anadolu Lisesi Öğrencileri böylece bireysel farklılıklara saygı hoşgörü ve gizlilik ilkelerinin ön planda tutulduğu bir ortamda olduklarının güvenini duyarlar.**

Rehberlik hizmet alanlarımız

Sosyal duygusal gelişim alanı

- Bireyin kendini tanıması, var olan yönleriyle kendini kabul etmesi ve geliştirmesi, duygularını fark etmesi, düzenlemesi ve yönetebilmesi, başkalarını anlaması ve kabul etmesi, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için gerekli bilgi, tutum ve davranışları edinebilmesi, karar vermesi, hedefler oluşturabilmesi ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi, kişisel güvenliğini sağlayabilmesi, aile ve toplumsal değerler ile doğaya karşı duyarlılık kazanmasını içeren gelişim alanıdır.

Rehberlik hizmet alanlarımız

Akademik gelişim alanı

- Bireyin öğrenim gördüğü okula ve okulun çevresine uyum sağlaması, okul ve sınıf kurallarını benimsemesi, okula aidiyet duygusu geliştirmesi, akademik çalışmalarında devamlılık, kararlılık ve çaba göstermesi, sorumluluk alabilmesi, çalışmalarına değer vermesi ve hayat boyu öğrenmeye yönelik uygun akademik anlayış ve sorumluluk bilinci geliştirmesi, akademik gelişimi ve başarısı için gereken bilgi, beceri ve tutumu kazanmasını içeren gelişim alanıdır.

Rehberlik hizmet alanlarımız

Kariyer gelişim alanı;

- bireyin ilgi, yetenek, değer ve kişilik özelliklerini tanıması, mesleki seçenekleri fark etmesi, mesleklerin gerektirdiği nitelikler ile kişisel özellikleri arasında bağ kurması, mesleklere yönelik olumlu tutum geliştirmesi, kariyer farkındalığı kazanması, iş yaşamı ile eğitim arasındaki ilişkiyi ve yaşam boyu öğrenmenin kariyer gelişimi açısından önemini fark etmesini içeren gelişim alanıdır.

YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN:

- Okula uyumunu kolaylaştırmak, yeni arkadaş çevresi edinmelerini ve öğretmenleri ile daha kısa sürede kaynaşmasını sağlamak amacıyla her eğitim-öğretim yılı başında **ORYANTASYON ÇALIŞMASI**
- Uzaktan eğitim sürecinde her sınıf düzeyinde online grupta ve bireysel uyum çalışmaları kapsamında tanışma
- **Online yaratıcı drama destekli ısınma ve kaynaşma** etkinlikleri
- Online kariyer rehberliği ve motivasyon çalışması: **GELECEĞE DÖNÜŞ ETKİNLİĞİ**

RİBA-REHBERLİK İHTİYAÇ ANALİZİ FORMLARI ve İŞLEYİŞ

- Veli, öğrenci ve öğretmenlerimizden gelen geri dönütler doğrultusunda yapılan analizler sonucunda okulumuzun rehberlik ihtiyacı tespit edilir. Buna göre okulun özel hedefleri oluşturulur.(her okulun iki özel hedefi olur)
- Yıl boyunca yapılacak tüm çalışmalarda genel(bakanlık düzeyinde),yerel(il milli eğitim düzeyinde) ve özel hedefler(okul düzeyinde) temel alınır.
- Tüm seminer, bireysel ve grupla psikolojik danışma, grup rehberliği çalışmaları **e-rehberlik sistemine** kaydedilir.

RİBA SONUÇLARI -VELİ

- | | | | |
|--|---------|-----|------|
| ◦ 1. Üniversite sınavları hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacı var. | Eğitsel | 272 | 4.12 |
| ◦ 2.Verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini öğrenmeye ihtiyacı var. | Eğitsel | 269 | 4.08 |
| ◦ 3. Eğitimi ile ilgili geleceğe ilişkin hedefler belirleyebilmeye ihtiyacı var. | Eğitsel | 266 | 4.03 |
| ◦ 4. Etkili zaman yönetimi konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacı var. | Eğitsel | 265 | 4.02 |
| ◦ 5. Meslekleri tanıtan kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacı var. | Mesleki | 265 | 4.02 |

ÖĞRENCİ-VELİ

◦ 9	A	18
◦ 9	B	18
◦ 9	C	31
◦ 9	D	21

9	A	15
9	B	12
9	C	19
9	D	20

RİBA SONUÇLARI-ÖĞRENCİ

◦ 1. Üniversite sınavları hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var.	Eğitsel	367	4.12
◦ 2. Stresle baş edebilme konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var.	Kişisel-Sosyal		3.55
◦ 3. Üst öğrenim olanakları hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var.	Eğitsel	311	3.49
◦ 4 .Meslekleri tanıtan kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var.	Mesleki	303	3.4
◦ 5. Okul içi etkinlikler hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var.	Eğitsel	300	3.37
◦ 6. Yeteneklerimi (neleri iyi yapabildiğimi) tanımaya ihtiyacım var.	Mesleki	298	3.35
◦ 7. İlgilerimi (yapmaktan hoşlandığım şeyleri) keşfetmeye ihtiyacım var.	Mesleki	293	3.29

RİBA SONUÇLARI-ÖĞRETMEN

- 1. Kariyeri (meslek ya da mesleklerle) ile ilgili hedefler belirleyebilmeye ihtiyaçları var. Meslek 4.43
- 2. Ergenlik döneminin duygusal sorunları ile baş etme becerisi kazanmaya ihtiyaçları var. Kişisel-Sosyal 4.29
- 3. Bağımlılık yapan maddelerin kullanımının olumsuz etkileri konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyaçları var. 4.21
- 4. Ergenlik döneminin cinsel gelişim özellikleri konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyaçları var. Kişisel-Sosyal 4.21
- 5. Etkili iletişim becerileri (beden dili, etkin dinleme, empati vb.) geliştirebilmeye ihtiyaçları var. Kişisel-Sosyal 4.21

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI

-VELİ OTURUMLARI-

Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin deęişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki deęişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas

Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeřitli endiře, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme

Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiđini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüđü
- Aklın karışması

Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler



12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.



Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.



Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavgaya etme, sorunlu davranışlar gösterme

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalıldığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi.
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
 - Maske kullanmak,
 - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
 - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
 - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
 - Hastalık belirtileri gösteriyorsa zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,

Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

o Dinlediđiniz için
teřekkürler....

UZM. PSİKOLOJİK DANIřMAN AYŐE ÖZLEM SARİCAOĞLU

