



# TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ İLKOKULU



## REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

SAYI 2

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ NEDİR?

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi bireylerin kendilerini daha iyi tanıyabilmelerini, uyum becerilerini arttırabilmelerini, potansiyellerinin farkına vararak bu potansiyellerini daha iyi kullanabilmelerini, gerçekçi ve işlevsel kararlar alabilmelerini ve en nihayetinde kendini gerçekleştirebilmelerini hedefleyen profesyonel bir yardım sürecidir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin okullardaki öğrencilere ulaştırılmasında işbirliği yapmak da büyük öneme sahiptir. Okul psikolojik danışmanları bu hizmetlerin sunulmasında başat bir role sahip olmakla birlikte tek başlarına işlevsel bir hizmet süreci yürütmeleri mümkün değildir. Bu nedenle sunulacak hizmetlerin planlanması, koordine edilmesi ve sunulmasında okul yöneticileri, sınıf rehber öğretmenleri ve aileler başta olmak üzere herkesin etkin biçimde rol alması gerekmektedir.

Okulumuz bünyesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılı boyunca gerçekleştirmiş olduğumuz bireysel ve grup rehberliği faaliyetlerinin ikinci döneminde yaptığımız çalışmalarını sunmaya çalıştık. Yine bülten içerisinde farklı konularda çeşitli paylaşımlarda bulunarak bültenimizi içerik olarak zenginleştirmeye çalıştık. Okulumuzda sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin verimliliğini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında arttırmayı amaçladığımızı ifade ederek keyifli okumalar dileriz.



# KADINA YÖNELİK ŞİDDET

## KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN ÖNLENMESİ

Şiddeti durdurma ve şiddete uğrayanın sağlığını korumada en önemli yardım şiddeti tanımak ve şiddeti kabul etmektir. Bu broşürde şiddetin önlenmesine ilişkin oluşturulan kurumsal mekanizmaları inceleyeceğiz.



### ŞİDDETİN TANIMI



Hayatın her alanında karşılaşılabildiğimiz güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel ve ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel ve toplumsal hareketlerin tümü şiddet olarak tanımlanmaktadır.

### NEDEN ÖNEMLİ? ÇÜNKÜ...

Yaşam biçimi olarak görülen şiddet sorun değil sorun çözmenin bir aracı olarak görülür. Bu nedenle toplumun şiddete bakış açısını ortaya koymak çok önemlidir. Çünkü kabul gören şiddet meşru olur ve bu çok sakıncalıdır.



## Okulumuzda 2.Dönem Yapılan Çalışmalar



Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi konusunda veli ve öğretmen seminerleri gerçekleştirdik.

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Güçlü yönlerinizi fark edin.
2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun.
3. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.  
Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz veya yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.
4. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun.
5. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir.
6. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız profesyonel destek alın.



# Okulumuzda 2.Dönem Yapılan Çalışmalar



Velilerimize psikolojik sağlamlıkla ilgili bilgilendirme seminerleri gerçekleştirilmiştir.

# Yaz Tatilini Nasıl Değerlendirebiliriz?

## TATİLDE NELER YAPABİLİRİZ?

- Çocuğunuzla birlikte tatilin nasıl değerlendirileceği ile ilgili bir plan yapın.
- Bu planda dinlenmeye, kitap okumaya, eğlenceye ve sosyal faaliyetlere yer verin.
- Çocuğunuzla daha fazla vakit geçirerek paylaşımınızı artırın.
- Tatil süresince TV, internet vb. ayrılan süreleri planlayın.
- Açık alanda vakit geçirmesine olanak sağlayın.





# TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ İLKOKULU



## REHBERLİK SERVİSİ

Okul Rehber Öğretmeni

Gizem FENKÇİ