ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

5.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

5.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Sevgili Velilerimiz,

Ortaokulun başlangıç yılı olan 5.sınıf, çocuklarımızın hem akademik hem de sosyal-duygusal gelişiminde önemli dönüm noktalarından biridir. Arkadaşlıklarında daha derin sosyalleşme, grup aidiyeti ve sözel paylaşımlara yönelme artar. Yetişkin onayının yanı sıra akran grubu tarafından kabul edilme ihtiyacı belirgin bir şekilde güçlenir.

Çocuklarımızın okul ortamında kendilerini güvende hissetmeleri, duygusal dayanıklılık kazanmaları ve öğrenme kapasitelerini en üst düzeyde kullanabilmeleri, sağlıklı akran ilişkilerine bağlıdır. Bu bültende; 5.sınıf düzeyinde arkadaşlık dinamiklerini, sınıflarda ve teneffüslerde karşılaşılan gruplaşmaları, olağan akran tartışmaları ile akran zorbalığı arasındaki kritik farkları, günümüzde öne çıkan dijital nezaketi ve evde uygulayabileceğiniz "akran koçluğu" yöntemlerini sizlerle paylaşıyoruz.

Rehberlik ve gelişim araştırmaları, çocukların aidiyet hissettiği ve güvende olduğu ortamlarda öğrenme beyninin aktifleştiğini, kaygı düzeyinin ise düştüğünü göstermektedir. Bu nedenle gruplaşmaların doğal bir arkadaş edinme süreci olarak kalması, dışlayıcı bir tutuma dönüşmemesi için yetişkin rehberliği büyük önem taşır.

🌱 1. Akran Çatışması ile Akran Zorbalığını Birbirinden Ayırmak

Okul yaşamında çocukların anlaşmazlık yaşaması, tartışması veya bir konuda fikir ayrılığına düşmesi sosyal gelişimin doğal bir parçasıdır. Ancak ebeveynler ve eğitmenler olarak, yaşanan olumsuz deneyimin anlık bir akran çatışması mı yoksa süreklilik gösteren bir akran zorbalığı mı olduğunu doğru tespit etmek son derece kritik bir adımdır.

Akran Çatışması – Akran Zorbalığı

• Güç Dengesi
- Akran Çatışması: Taraflar eşit güçtedir (benzer yaş, fiziki ve sosyal konum).
- Akran Zorbalığı: Belirgin bir güç dengesizliği vardır (fiziksel, yaşça büyük olma veya grup gücü).

• Niyet ve Sıklık
- Akran Çatışması: Anlık öfke veya anlaşmazlıkla doğar; süreklilik taşımaz.
- Akran Zorbalığı: Bilinçli, kasıtlı ve tekrarlayan bir şekilde uygulanır.

• Pişmanlık ve Onarım
- Akran Çatışması: Anlaşmazlık sonrası pişmanlık duyulur; telafi etme çabası vardır.
- Akran Zorbalığı: Sorumluluk üstlenilmez; karşı tarafı suçlama ve devam ettirme görülür.

• Duygusal Etki
- Akran Çatışması: Çocuk üzülebilir ancak genel güvende olma hissi sarsılmaz.
- Akran Zorbalığı: Hedef alınan çocukta korku, okula gitmek istememe ve yalnızlık oluşur.

📌 **Rehberlik Birimimizin Notu:**
Anlık akran çatışmaları çocukların müzakere ve problem çözme becerisini geliştirir; yetişkin müdahalesi doğrudan çözüm üretmek yerine rehberlik etmek şeklinde olmalıdır. Ancak akran zorbalığı şüphesi varlığında okul yönetimi ve rehberlik servisiyle iletişime geçilmelidir.

💬 **2. Sözel Sınırlar ve "Ben Dili" İle Sağlıklı İletişim**
5.sınıf düzeyinde akran nezaketinin temel taşlarından biri, çocukların kendi kişisel sınırlarını koruyabilmesi ve başkalarının sınırlarına saygı duyabilmesidir. Arkadaş grubunun baskısına karşı koyabilmek, "Hayır" diyebilmek ve istemediği bir tutuma uymak zorunda olmadığını bilmek hayati bir sosyal beceridir.
Çocuklarımıza evde ve okulda öğretebileceğimiz en etkili iletişim aracı "Ben Dili" kullanımıdır. Suçlayıcı ve saldırgan bir dil yerine ("Sen çok kaba birisin!") kendi duygusunu ve sınırını ifade eden bir dil ("Ben oyun oynarken sözümün kesilmesinden rahatsız oluyorum.") kullanmak çatışmaları büyümeden çözer.
Çocuklarımıza Kazandırabileceğimiz Örnek Sınır Cümleleri:

1. "Bu şakadan hoşlanmıyorum, lütfen tekrarlama."
2. "Şu an bu oyuna katılmak istemiyorum, kendim okuma yapacağım."
3. "Bana bu şekilde seslenilmesinden rahatsız oluyorum, ismimle hitap etmeni istiyorum."

📱 **3. Çağımızın İhtiyacı: Dijital Alanlarda Nezaket ve Etiket Kuralları**
Günümüzde öğrenciler, ödev grupları, WhatsApp arkadaş sohbetleri veya çevrim içi oyunlar aracılığıyla dijital dünyayla daha erken tanışmaktadır. Yüz yüze iletişimdeki mimikler ve ses tonu dijital ortamda kaybolduğu için, çocuklar farkında olmadan kırıcı ifadeler kullanabilmekte veya grup sohbetlerinden bir arkadaşını çıkararak "dijital dışlama" yapabilmektedir.
Dijital nezaket evde atılan bilinçli adımlarla başlar.
Dijital Nezaket İçin Evde Belirlenecek Altın Kurallar:

- **Büyük Harf ve Sert İfadeler:** Dijitalde büyük harfle yazmanın "bağırmak" anlamına geldiğini, mesaj yazarken kırıcı veya alaycı sözcükler kullanılmaması gerektiğini konuşun.
- **Grup Kuralları:** Ortak arkadaş ve ödev gruplarından birini izinsiz çıkarmanın veya gruba başkası hakkında olumsuz şeyler yazmanın akran nezaketine aykırı olduğunu açıklayın.
- **Ekran ve İçerik Paylaşımı:** Çocuğunuz dijital ortamda kendisini rahatsız eden, korkutan veya arkadaşlarının birbirine kaba davrandığı bir mesaj gördüğünde, bunu kızılmayacağını bilerek sizinle paylaşmasını sağlayın.

🤝 **4. Evde "Akran Koçluğu": Anne-Babalar İçin Somut Adımlar**
Çocuklar akran nezaketini ve empatiyi yalnızca nasihatlerden değil, ebeveynlerinin günlük yaşamındaki tutumlarından ve evdeki iletişim ortamından öğrenirler. Çocuğunuza bir sorun yaşadığında doğrudan müdahale edip onun yerine karar vermek yerine "akran koçluğu" yapmak, uzun vadeli sosyal beceri kazandırır.
Evde Uygulayabileceğiniz Yöntemler:
1. Sakin ve Yargısız Dinleyin:
Çocuğunuz okulda yaşadığı bir arkadaşlık sorununu anlattığında hemen "Sen de ona öyle deseydin" ya da "Sana ne yaptın ki böyle oldu" demeyin. Anlattığı için teşekkür edin ve

duygusunu aynalayın: "Arkadaşının seni oyuna çağırmaması seni gerçekten üzmüş ve kırılmış hissettirmiş."

2. Açık Uçlu Soru Sorma:

Çocuğunuzun olayı değerlendirmesine yardımcı olun. "Sence arkadaşın o an ne hissetmiş olabilir?", "Bu durumu daha farklı nasıl ifade edebilirdin?", "Bir dahaki sefere nasıl bir adım atabilirsin?" sorularıyla problem çözme yetisini destekleyin.

3. Model Olun:

Günlük hayatta komşularınıza, aile bireylerine ve dijital yazışmalarınıza gösterdiğiniz saygı ve nezaket, çocuğunuz için en güçlü rehberdir.

🏫 5. Okul Rehberlik Birimiyle İş Birliği

Okul öncesinden başlayan akran nezaketi yolculuğu, bu dönemde olgunlaşan arkadaşlık bağlarıyla devam eder. Çocuğunuzun okul içinde uzun süren yalnızlık çektiğini, okula gelişlerde yoğun isteksizlik gösterdiğini veya belirgin duygu durum değişiklikleri yaşadığını gözlemliyorsanız, sınıf öğretmenimiz ve okul rehberlik birimimizle iletişime geçmekten çekinmeyiniz.

Birlikte atacağımız tutarlı ve yapıcı adımlar, çocuklarımızın güvenli, nazik ve kapsayıcı bir okul ortamında büyümelerini sağlayacaktır.

Sağlıklı, huzurlu ve arkadaşlık bağlarının güçlendiği güzel günlere...

BİLİMSEV KOLEJİ

Ortaokul Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Birimi