ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

6.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

6.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Sevgili Velilerimiz,
Ortaokulun 6. sınıf dönemi, çocuklarımızın sosyal ilişkilerinde değişimlerin yaşandığı, arkadaşlık bağlarının güçlendiği ve bir gruba ait olma ihtiyacının daha belirgin hâle geldiği önemli bir gelişim sürecidir.
Bu dönemde öğrencilerimiz, ailelerinden aldıkları desteğin yanı sıra arkadaşlarının düşüncelerine ve değerlendirmelerine de giderek daha fazla önem vermeye başlarlar. Arkadaş grupları içerisinde kabul görmek, ortak ilgi alanları geliştirmek ve sosyal çevrelerinde kendilerine bir yer edinmek, öğrencilerin duygusal dünyasında önemli bir yer tutar.
Ancak arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesiyle birlikte gruplaşmalar, anlaşmazlıklar, dışlanma kaygısı ve akran baskısı gibi durumlar da ortaya çıkabilir.
Bu bültenimizde; 6. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerindeki değişimleri, sağlıklı grup aidiyetini, akran baskısıyla baş etme becerilerini, dijital ortamlarda nezaketin önemini ve ailelerin çocuklarına nasıl rehberlik edebileceklerini ele alıyoruz.

🌱 1. Arkadaşlık İlişkilerinde Değişim ve Grup Aidiyeti

Öğrencileri için arkadaşlıklar, yalnızca birlikte oyun oynanan veya vakit geçirilen ilişkiler olmaktan çıkarak ortak düşüncelerin, ilgi alanlarının ve duyguların paylaşıldığı daha yakın bağlara dönüşebilir.
Öğrenciler bu süreçte kendilerine benzeyen arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmek isteyebilir, belirli gruplara dâhil olabilir ve arkadaşlarının görüşlerini daha fazla önemseyebilirler.
Bir arkadaş grubuna ait olmak, öğrencinin kendisini kabul edilmiş ve değerli hissetmesini destekleyebilir. Ancak grup üyeliğinin belirli koşullara bağlanması veya bazı öğrencilerin sistematik biçimde dışlanması, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Velilerimiz Nelere Dikkat Etmeli?
Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerindeki değişimleri gözlemlerken her gruplaşmayı olumsuz bir durum olarak değerlendirmemeye özen gösterilmesi önemli bir husustur.
Önemli olan, çocuğunuzun arkadaş grubunda kendisini rahatça ifade edebilmesi, farklı düşüncelerini paylaşabilmesi ve kabul görmek için istemediği davranışları yapmak zorunda hissetmemesidir.

📌 **Rehberlik Birimimizin Notu:**
Sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinde çocuklar kendileri gibi davranabilir, farklı görüşlere saygı gösterebilir ve gerektiğinde birbirlerine sınır koyabilirler.

💬 2. Akran Baskısını Fark Etmek ve Hayır Diyebilmek

Akran baskısı, öğrencilerin arkadaşları tarafından kabul edilmek veya grup dışında kalmamak amacıyla kendi isteklerine uygun olmayan davranışlar sergilemelerine neden olabilir.
Sınıf düzeyinde bu durum çoğu zaman günlük arkadaşlık ilişkileri içerisinde ortaya çıkar.
Örneğin;

- Bir arkadaşını dışlayan gruba katılmak,
- İstemediği bir oyuna veya etkinliğe dâhil olmak,
- Arkadaşlarının alay ettiği bir öğrenciye karşı sessiz kalmak,
- Bir sırrı paylaşmaya zorlanmak,
- Arkadaş grubunun kararlarına karşı kendi düşüncesini ifade edememek vb.

Bu gibi durumlarda öğrencilerin kendi duygu ve düşüncelerini fark etmeleri ve uygun bir dille ifade edebilmeleri önemlidir.

Çocuklarımıza Kazandırabileceğimiz Sınır Cümlelerine örnek olarak şunları söyleyebiliriz:

- "Ben böyle düşünmüyorum ama senin fikrine saygı duyuyorum."
- "Bunu yapmak istemiyorum."
- "Arkadaşımızla böyle konuşulmasından rahatsız oluyorum."
- "Sizinle vakit geçirmek istiyorum ama bu davranışa katılmayacağım."

Çocukların hayır demeyi öğrenmeleri, arkadaşlık ilişkilerini reddetmeleri anlamına gelmez. Aksine kendi sınırlarını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini destekler.

💔 3. Arkadaşlık Çatışmaları ve Duyguları İfade Etmek

Arkadaşlık ilişkilerinde zaman zaman fikir ayrılıkları ve anlaşmazlıklar yaşanması sosyal gelişimin doğal bir parçasıdır.

Özellikle bu dönemde öğrenciler, arkadaşlarının davranışlarını yanlış yorumlayabilir veya yaşadıkları anlaşmazlıklar karşısında yoğun duygusal tepkiler verebilirler.

Bir arkadaşının kendisini oyuna davet etmemesi, grup çalışmasında farklı bir arkadaşla eşleşmesi veya bir etkinliğe katılmaması öğrencide üzüntü ve dışlanmışlık duygusu oluşturabilir.

Ancak her anlaşmazlık veya arkadaşlık değişimi akran zorbalığı anlamına gelmez.

Burada önemli olan, yaşanan davranışın sürekliliği, taraflar arasındaki güç dengesi ve öğrencinin kendisini ne ölçüde güvende hissettiğidir.

Evde Kullanabileceğiniz Destekleyici Sorular şöyle olabilir:

- "Bu olay yaşandığında kendini nasıl hissettin?"
- "Sence arkadaşın bu durumu nasıl değerlendirmiş olabilir?"
- "Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirsin?"
- "Bu sorunu çözmek için kimlerden destek alabilirsin?"

Bu sorular, öğrencilerin yalnızca yaşadıkları olaya değil, çözüm yollarına da odaklanmalarını destekler.

📱 4. Dijital Arkadaşlıklarda Nezaket ve Saygı

Günümüzde öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri yalnızca okul ortamıyla sınırlı kalmamaktadır. Mesajlaşma grupları, çevrim içi oyunlar ve dijital platformlar, öğrencilerin sosyal iletişimlerinin önemli bir parçası hâline gelmiştir.

Ancak dijital ortamlarda yüz yüze iletişimin önemli unsurları olan ses tonu, mimikler ve beden dili çoğu zaman bulunmadığından, mesajlar yanlış anlaşılabilir veya kırıcı ifadeler daha kolay kullanılabilir.

Özellikle sohbetlerde yapılan şakalar, izinsiz paylaşılan fotoğraflar vb. durumlar öğrencilerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Dijital Nezaket İçin Evde Belirlenebilecek Kurallar:

1. **Paylaşmadan önce düşünmek:** Bir mesajın veya fotoğrafın başkalarını nasıl etkileyebileceği değerlendirilmelidir.
2. **İzin almak:** Arkadaşların fotoğrafları, mesajları ve özel bilgileri izin alınmadan paylaşılmamalıdır.
3. **Saygılı iletişim kurmak:** Yüz yüze söylenmeyecek kırıcı ifadeler dijital ortamda da kullanılmamalıdır.
4. **Yardım istemekten çekinmemek:** Rahatsız edici mesajlar veya dışlayıcı davranışlarla karşılaşıldığında güvenilen bir yetişkinden destek alınmalıdır.

🤝 5. Evde Arkadaşlık Becerilerini Desteklemek

Çocuklarımızın sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerinde aile ortamındaki iletişim biçimi önemli rol oynar.

Ebeveynlerin çocuklarını dinlemeleri, duygularını anlamaya çalışmaları ve sorun çözme süreçlerine rehberlik etmeleri, sosyal becerilerin gelişimini destekler.

Evde Uygulayabileceğiniz Yöntemler:

1. **Yargılamadan dinlemek:** Çocuğunuz bir arkadaşlık sorunu anlattığında hemen çözüm önermek yerine öncelikle duygularını anlamaya çalış, eleştirmemek sürecin daha olumlu ilerlemesine olanak sağlayacaktır.
2. **Kendi çözümünü üretmesine fırsat vermek:** "Sence bu durumda nasıl davranabilirsin?" sorusuyla problem çözme becerisini desteklemek.
3. **Farklı arkadaşlık ilişkilerini teşvik etmek:** Çocuğunuzun yalnızca tek bir arkadaş grubuna bağlı kalmadan farklı sosyal ortamlarda ilişkiler geliştirmesine fırsat tanımak.
4. **Olumlu model olmak:** Günlük yaşamınızda farklı görüşlere gösterdiğiniz saygı ve anlaşmazlıkları çözme biçiminiz, çocuğunuz için önemli bir örnektir.

🏫 6. Okul Rehberlik Birimiyle İş Birliği

Çocuklarımızın arkadaşlık ilişkilerinde zaman zaman güçlükler yaşamaları beklenen bir durumdur. Ancak sürekli dışlanma, arkadaşlık ilişkilerinden uzaklaşma, okula gitmek istememe veya belirgin duygusal değişiklikler gözlemlendiğinde okul rehberlik birimiyle iletişim kurulması önemlidir.

Öğrencilerimizin kendilerini güvende hissettikleri, farklılıklara saygı duydukları ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirdikleri bir okul ortamı oluşturmak ortak sorumluluğumuzdur.

Unutmayalım; sağlıklı arkadaşlıklar, çocuklarımızın kendilerini tanımalarına, başkalarına saygı duymalarına ve sosyal yaşamda güvenle ilerlemelerine katkı sağlar.

BİLİMSEV KOLEJİ
Ortaokul Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Birimi