ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

7.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

7.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Sevgili Velilerimiz,

7.sınıf dönemi, öğrencilerimizin ergenlik sürecine özgü değişimleri daha yoğun deneyimleyebildikleri, bireysel kimliklerini geliştirmeye ve sosyal çevrelerinde daha bağımsız hareket etmeye yöneldikleri önemli bir gelişim aşamasıdır.

Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri, öğrencilerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerini, sosyal çevrelerindeki konumlarını ve duygusal iyi oluşlarını etkileyen önemli unsurlardan biri haline gelir.

Arkadaş grupları içerisinde kabul görmek, düşüncelerinin önemsenmesi ve sosyal ilişkilerinde bağımsız kararlar verebilmek öğrenciler için giderek daha fazla önem kazanır.

Bununla birlikte sosyal karşılaştırmalar, arkadaşlık ilişkilerindeki değişimler, grup içi güç dengeleri ve dijital ortamlarda yaşanan anlaşmazlıklar öğrencilerin duygusal dünyasını etkileyebilir.

Bu bültenimizde; 7. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları değişimleri, sosyal kabul görme ihtiyaçlarını, kişisel sınırlarını koruma becerilerini, dijital ortamlarda sorumlu davranmanın önemini ve ailelerin bu süreçte çocuklarına nasıl destek olabileceklerini ele alıyoruz.

🌱 1. Ergenlik Döneminde Sosyal Kabul ve Arkadaşlık İlişkileri

Öğrencilerimiz için arkadaşlık ilişkileri, bireysel kimlik gelişiminin ve sosyal aidiyet duygusunun önemli bir parçasıdır.

Öğrenciler bu dönemde arkadaşlarının düşüncelerini daha fazla önemseyebilir, sosyal çevrelerinde nasıl algılandıklarına karşı daha duyarlı hâle gelebilir ve grup içerisinde kendilerine belirli roller edinmeye çalışabilirler.

Arkadaşlık ilişkilerindeki değişimler, öğrencilerin kendilerini değerlendirme biçimlerini de etkileyebilir.

Örneğin, yakın bir arkadaşının başka bir grupla daha fazla zaman geçirmesi veya bir etkinliğe davet edilmemesi, öğrenci tarafından kişisel bir reddedilme olarak yorumlanabilir.

Bu nedenle öğrencilerin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları olayları farklı açılardan değerlendirebilmeleri ve kendi değerlerini yalnızca arkadaşlarının onayına bağlamamaları önemlidir.

📌 Rehberlik Birimimizin Notu:

Ergenlik döneminde arkadaşlarının düşüncelerine önem vermek doğal bir gelişim özelliğidir. Ancak öğrencilerin kendilerini değerli hissetmeleri yalnızca sosyal çevrelerinden aldıkları onaya bağlı olmamalıdır.

Aile içinde koşulsuz kabul gördüklerini hissetmeleri, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde daha güvenli bir duruş geliştirmelerini destekleyebilir.

👥 2. Arkadaş Gruplarında Güç Dengeleri ve Sosyal Dışlanma

Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri daha karmaşık sosyal dinamikler içerebilir.
Bazı öğrenciler arkadaş grupları içerisinde daha belirleyici roller üstlenirken bazıları grup tarafından kabul edilmek amacıyla kendi düşüncelerini geri planda tutabilir.
Bu süreçte öğrencilerin sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları bazı davranışlar, sağlıklı arkadaşlık sınırlarının aşılmasına neden olabilir.

Örneğin;

- Bir arkadaşın grup içerisindeki kararları sürekli tek başına vermesi,
- Belirli öğrencilerin grup etkinliklerinden kasıtlı biçimde dışlanması,
- Bir öğrenci hakkında söylenti yayılması,
- Arkadaşlık ilişkilerinin tehdit veya koşullara bağlanması,
- Bir öğrencinin sosyal çevresinden uzaklaştırılmaya çalışılması.

Bu tür davranışların tekrarlaması ve taraflar arasında güç dengesizliği bulunması, ilişkisel zorbalık açısından değerlendirilmesi gereken bir durum oluşturabilir.

Velilerimiz Bu Süreçte Nelere Dikkat Etmeli?

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini değerlendirirken yalnızca kaç arkadaşı olduğuna değil, bu ilişkiler içerisinde kendisini nasıl hissettiğine de odaklanın.
"Arkadaşlarının yanında kendin gibi davranabiliyor musun?" veya "Bir konuda farklı düşündüğünde bunu rahatça söyleyebiliyor musun?" soruları, çocuğunuzun sosyal ilişkilerini değerlendirmesine yardımcı olabilir.

💬 3. Kişisel Sınırlar ve Sağlıklı İletişim

Ergenlik döneminde öğrencilerin bağımsız kararlar verebilmeleri, kendi düşüncelerini ifade edebilmeleri ve kişisel sınırlarını koruyabilmeleri önemli gelişimsel becerilerdir.
Ancak arkadaşlık ilişkilerinde kabul görme isteği, zaman zaman öğrencilerin kendi sınırlarını ikinci plana atmalarına neden olabilir.
Öğrencilerin bir arkadaşlık ilişkisinde istemedikleri davranışlara hayır diyebilmeleri, özel bilgilerini paylaşmak zorunda olmadıklarını bilmeleri ve karşılıklı saygıyı temel almaları önemlidir.

Çocuklarımıza Kazandırabileceğimiz Sağlıklı İletişim Cümleleri:

- "Bu konuda seninle aynı fikirde değilim."
- "Bu benim özelim, paylaşmak istemiyorum."
- "Arkadaş olmamız her konuda aynı düşünmemiz gerektiği anlamına gelmiyor."
- "Bu davranışın beni rahatsız ediyor ve devam etmesini istemiyorum."
- "Bir sorun yaşadığımızda bunu başkaları üzerinden değil, birbirimizle konuşarak çözmek istiyorum."

Bu tür ifadeler, öğrencilerin hem kendi sınırlarını korumalarına hem de karşılıklı saygıya dayalı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

🎴 4. Dijital Ortamlarda Sosyal Sorumluluk ve Mahremiyet

Öğrencilerimizin dijital ortamlardaki iletişimleri, yüz yüze arkadaşlık ilişkilerini doğrudan etkileyebilir.
Mesajlaşma gruplarında yaşanan anlaşmazlıklar, sosyal medya paylaşımları, ekran görüntülerinin izinsiz paylaşılması veya dijital ortamda yapılan yorumlar, okul yaşamındaki sosyal ilişkilerin de bir parçası haline gelebilir.
Özellikle ergenlik döneminde öğrencilerin sosyal kabul görme ihtiyacı, dijital ortamlarda beğenilme ve onaylanma isteğiyle birleşebilir.

Bu durum, bazı öğrencilerin kendi sınırlarını aşan paylaşımlar yapmalarına veya arkadaşlarının mahremiyetini yeterince gözetmemelerine neden olabilir.

Dijital Sorumluluk İçin Dört Temel İlke:

1. **Mahremiyete saygı:** Başkalarının özel mesajları, fotoğrafları veya kişisel bilgileri izin alınmadan paylaşılmamalıdır.
2. **Dijital iz farkındalığı:** İnternet ortamında yapılan paylaşımların kaydedilebileceği, başkalarına iletilebileceği ve uzun süre erişilebilir kalabileceği konuşulmalıdır.
3. **Sosyal baskıya karşı bilinçli karar verme:** Öğrenciler, arkadaşlarının beklentilerini karşılamak amacıyla istemedikleri paylaşımları yapmak zorunda olmadıklarını bilmelidir.
4. **Dijital zorbalık karşısında sorumluluk:** Bir arkadaşın dijital ortamda küçük düşürüldüğüne veya dışlandığına tanık olunduğunda bu davranışa katılmamak ve güvenilen bir yetişkinden destek istemek önemlidir.

🏡 5. Evde Özerkliği ve Sosyal-Duygusal Dayanıklılığı Desteklemek

Bu döneminde öğrenciler, ailelerinden daha fazla bağımsızlık talep edebilir ve kendi kararlarını vermek isteyebilirler.

Bu durum ailelerinden uzaklaşmak istedikleri anlamına gelmez. Aksine öğrencilerin kendilerini tanıma, bireysel sınırlarını oluşturma ve sorumluluk alma süreçlerinin bir parçası olabilir.

Bu dönemde ebeveynlerin destekleyici ancak aşırı kontrolcü olmayan bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir.

Evde Uygulayabileceğiniz Yöntemler:

1. Özel alanına saygı gösterin.

Çocuğunuzun yaşına uygun kişisel alan ihtiyacını kabul edin. Bununla birlikte dijital güvenlik ve aile içi sorumluluklarla ilgili sınırları birlikte belirleyin.

2. Arkadaşlık ilişkilerini sorgulamak yerine anlamaya çalışın.

"Bu arkadaşınla neden görüşüyorsun?" gibi yargılayıcı sorular yerine "Bu arkadaşlığın sana nasıl hissettiriyor?" sorusunu tercih edin.

3. Farklı görüşlerini ifade etmesine fırsat verin.

Aile içerisinde fikir ayrılıklarının saygılı biçimde konuşulabilmesi, öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde de kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırabilir.

4. Sorun çözme sorumluluğunu destekleyin.

Çocuğunuzun yaşadığı her arkadaşlık sorununa doğrudan müdahale etmek yerine çözüm seçeneklerini birlikte değerlendirin. Ancak zorbalık, tehdit veya güvenlik riski bulunan durumlarda yetişkin müdahalesini geciktirmeyin.

5. Sosyal ilişkiler dışında güçlü yönlerini fark etmesini sağlayın.

Akademik, sanatsal, sportif ve kişisel ilgi alanlarını destekleyerek çocuğunuzun kendisini yalnızca arkadaş grubundaki konumuyla değerlendirmemesine yardımcı olun.

🏫 6. Okul Rehberlik Birimiyle İş Birliği

Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin değişmesi, sosyal çevrenin yeniden şekillenmesi ve zaman zaman anlaşmazlıklar yaşanması gelişimsel açıdan beklenen durumlardır.

Ancak öğrencilerin uzun süreli sosyal dışlanma yaşamaları, arkadaşlık ilişkilerinden belirgin biçimde uzaklaşmaları, okula gitmek istememeleri veya duygusal durumlarında dikkat çekici değişiklikler gözlemlenmesi hâlinde okul rehberlik birimiyle iletişim kurulması önemlidir.

Öğrencilerimizin bireysel farklılıklarına saygı duyulan, sağlıklı sınırlar oluşturabildikleri ve sosyal ilişkilerinde kendilerini güvende hissettikleri bir okul ortamı geliştirmek için ailelerimizle iş birliğini önemsiyoruz.

Unutmayalım; ergenlik döneminde güçlü sosyal ilişkiler geliştirebilmenin temelinde, başkaları tarafından kabul edilmek kadar kişinin kendisini tanıması, değer vermesi ve sınırlarını koruyabilmesi de yer alır.

BİLİMSEV KOLEJİ
Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi