ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

8.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ İLKOKULU
2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

8.SINIFLAR EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Sevgili Velilerimiz,

8.sınıf, öğrencilerimizin hem ergenlik dönemine özgü sosyal ve duygusal değişimleri yaşadıkları hem de Liselere Geçiş Sistemi (LGS) kapsamında akademik hedeflerine odaklandıkları önemli bir eğitim yılıdır.

Bu dönemde öğrencilerimiz bir yandan sınav hazırlığının getirdiği sorumlulukları yerine getirmeye çalışırken diğer yandan arkadaşlık ilişkilerini sürdürme, sosyal çevrelerinde kabul görme ve bireysel kimliklerini geliştirme ihtiyacı duyarlar.

Arkadaşlık ilişkileri, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerinde, duygularını paylaşmalarında ve sınav sürecinin getirdiği stresle baş etmelerinde önemli bir destek kaynağı olabilir.

Bu bültenimizde; 8. sınıf öğrencilerinin değişen arkadaşlık ilişkilerini, akran gruplarının sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkilerini, dijital iletişimde dikkat edilmesi gereken noktaları ve LGS hazırlık sürecinde ailelerin çocuklarına nasıl destek olabileceklerini ele alıyoruz.

🎯 1. Sınav Yılında Arkadaşlık İlişkilerinin Önemi

LGS hazırlık sürecinde akademik çalışmalar ön plana çıksa da öğrencilerin arkadaşlarıyla iletişim kurma, sosyalleşme ve kendilerini bir gruba ait hissetme ihtiyaçları devam eder. Sağlıklı arkadaşlık ilişkileri, öğrencilerin sınav hazırlığı sırasında yaşadıkları duyguları paylaşmalarına ve kendilerini yalnız hissetmemelerine yardımcı olabilir.

Bununla birlikte yoğun ders programları, değişen öncelikler ve sınav hazırlığının getirdiği stres, arkadaşlık ilişkilerinde zaman zaman anlaşmazlıklara neden olabilir.

Velilerimiz Nelere Dikkat Etmeli?

Çocuğunuzun sosyal ilişkilerini yalnızca ders çalışmaya ayrılan zaman üzerinden değerlendirmemeye özen gösterin. Arkadaşlarıyla geçirdiği nitelikli zamanın, dinlenme ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama açısından önemli olduğunu unutmayın.

📌 Rehberlik Birimimizin Notu:

Sınav hazırlığında önemli olan, sosyal yaşamı tamamen sınırlandırmak değil; akademik sorumluluklar, dinlenme ve arkadaşlık ilişkileri arasında sürdürülebilir bir denge oluşturmaktır.

💬 2. Akran İlişkilerinde Kişisel Sınırlar ve Sağlıklı İletişim

Ergenlik döneminde arkadaş gruplarına ait olmak ve akranlar tarafından kabul görmek öğrenciler için önemlidir. Ancak bu ihtiyaç, zaman zaman öğrencilerin kendi isteklerini geri plana atmalarına veya arkadaşlarının beklentilerine göre hareket etmelerine neden olabilir. Özellikle sınav hazırlık döneminde öğrencilerin hem arkadaşlık ilişkilerini sürdürebilmeleri hem de kendi akademik sorumluluklarını koruyabilmeleri önem taşır.

Çocuklarımıza Kazandırabileceğimiz Sağlıklı Sınır Cümleleri:

- "Bugün çalışma programımı tamamlamam gerekiyor, daha sonra görüşebiliriz."
- "Bu konuda seninle aynı fikirde değilim ama düşüncene saygı duyuyorum."
- "Şu an bunu konuşmak istemiyorum."
- "Arkadaş olmamız her konuda aynı düşünmemiz gerektiği anlamına gelmiyor."

Öğrencilerin kendi sınırlarını ifade edebilmeleri, arkadaşlık ilişkilerinde karşılıklı saygıyı güçlendirirken bireysel sorumluluklarını yerine getirmelerini de kolaylaştırır.

🎛️ 3. Dijital İletişimde Nezaket ve Sorumluluk

8.sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, okul ortamının yanı sıra mesajlaşma grupları, çevrim içi oyunlar ve dijital platformlarda da devam etmektedir.

Dijital ortamlar öğrencilerin iletişim kurmalarını ve akademik paylaşımlarda bulunmalarını kolaylaştırırken yanlış anlaşılmalar, grup içi anlaşmazlıklar ve kişisel sınırların ihlal edilmesi gibi sorunlara da neden olabilir.

Özellikle sınav hazırlık sürecinde dijital iletişimin öğrencilerin dinlenme zamanlarını ve çalışma düzenlerini olumsuz etkilememesi önemlidir.

Dijital Nezaket İçin Temel Öneriler:

- **Saygılı iletişim:** Yüz yüze söylenmeyecek kırıcı ifadeler dijital ortamda da kullanılmamalıdır.
- **Mahremiyete saygı:** Arkadaşların fotoğrafları, mesajları ve kişisel bilgileri izin alınmadan paylaşılmamalıdır.
- **Dijital denge:** Mesajlaşma grupları ve sosyal medya kullanımı, ders çalışma ve uyku düzenini aksatmayacak şekilde planlanmalıdır.
- **Güvenli paylaşım:** Rahatsız edici mesajlar veya dışlayıcı davranışlarla karşılaşıldığında güvenilen bir yetişkinden destek alınmalıdır.

🌿 4. LGS Sürecinde Sosyal-Duygusal Dayanıklılığı Desteklemek

Sınav hazırlığı, öğrencilerin akademik bilgi ve becerilerinin yanı sıra zaman yönetimi, öz düzenleme ve stresle baş etme becerilerini de kullanmalarını gerektiren bir süreçtir.

Bu dönemde öğrencilerin zaman zaman kaygı, yorgunluk veya motivasyon değişiklikleri yaşamaları beklenebilir. Önemli olan, bu duyguların ifade edilebildiği ve öğrencinin kendisini desteklenmiş hissettiği bir ortam oluşturulmasıdır.

Evde Uygulayabileceğiniz Yöntemler:

1. Duygularını anlamaya çalışın.

Çocuğunuz sınavla ilgili endişelerini paylaştığında hemen çözüm üretmek yerine öncelikle onu dinleyin. "Bu süreçte seni en çok zorlayan şey nedir?" sorusuyla duygularını ifade etmesini destekleyin.

2. Gerçekçi bir çalışma düzeni oluşturmasını destekleyin.

Ders çalışma, dinlenme, uyku ve sosyal etkinlikler arasında dengeli bir program hazırlamasına yardımcı olun.

3. Sınav dışındaki konulara da zaman ayırın.

Aile içi sohbetlerin yalnızca dersler, deneme sınavları ve lise hedefleri etrafında şekillenmemesine özen gösterin.

4. Çabasını ve gelişimini fark edin.

Yalnızca sınav sonuçlarına değil, öğrencinin gösterdiği emeğe, sorumluluklarına ve süreç içerisindeki ilerlemesine de önem verin.

🏫 5. Okul Rehberlik Birimiyle İş Birliği

LGS hazırlık sürecinde öğrencilerimizin akademik gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının da desteklenmesi önemlidir.

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerinde belirgin değişiklikler, uzun süreli içe kapanma, yoğun sınav kaygısı, okula gitmek istememe veya günlük yaşamını etkileyen motivasyon kaybı gözlemlediğinizde okul rehberlik birimimizle iletişime geçebilirsiniz.

Okul ve aile arasında kurulacak güçlü iş birliği, öğrencilerimizin bu süreci daha sağlıklı ve güvenli biçimde geçirmelerine katkı sağlayacaktır.

Unutmayalım; LGS, çocuklarımızın eğitim yolculuğundaki önemli bir aşamadır. Ancak onların kişisel değerlerini ve gelecekteki potansiyellerini belirleyen tek ölçüt değildir. Tüm öğrencilerimizin bu önemli yolculuğu, kendilerine duydukları güveni koruyarak, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinden güç alarak ve bireysel potansiyellerini keşfederek tamamlamalarını diliyoruz.

BİLİMSEV KOLEJİ
Ortaokul Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Birimi