



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

ŞUBAT, 2026



Değerli Velimiz,

Sömestir tatilinin ardından öğrencilerimiz yeniden okul düzenine adapte olmaya çalışıyor. Bu süreçte ailelerin tutumu, öğrencilerin motivasyonu ve akademik uyumu üzerinde oldukça belirleyici olmaktadır. Aşağıda, bu dönemi daha sağlıklı ve verimli geçirebilmeleri için sizlere bazı öneriler sunuyoruz.

1. Yeniden Rutin Oluşturmalarına Destek Olmak

Tatilde değişen uyku ve günlük düzenin tekrar yapılandırılması zaman alabilir. Öğrencinizin uyku saatlerini kademeli olarak okul temposuna uyarlamasına yardımcı olmanız, derslere odaklanmasını kolaylaştıracaktır.

2. Akademik Beklentileri Gerçekçi Tutmak

Tatilden sonra motivasyon düşüklüğü veya derslere karşı isteksizlik görülebilir. Bu sürecin geçici olabileceğini göz önünde bulundurarak, öğrencinizden mükemmeliyet beklemek yerine çabasını fark etmeniz ve takdir etmeniz önemlidir.

3. Hedeflerini Gözden Geçirmesine Fırsat Tanımak

Bu dönem, öğrencilerin akademik hedeflerini ve ders çalışma alışkanlıklarını değerlendirmeleri için iyi bir fırsattır. Kısa vadeli, ulaşılabilir hedefler belirlemelerine destek olabilirsiniz.

4. İletişimi Güçlü Tutmak

Öğrencinizle dersler, sınavlar ya da gelecek planları hakkında konuşurken yargılayıcı olmayan, dinlemeye açık bir tutum sergilemeniz; kendini ifade etmesini ve desteklendiğini hissetmesini sağlar.

5. Sosyal ve Duygusal İhtiyaçlarını Göz Ardı Etmemek

Ergenlik dönemi; akademik beklentilerin yanı sıra duygusal iniş çıkışların da yoğun yaşandığı bir süreçtir. Arkadaş ilişkileri, sınav kaygısı veya gelecek endişeleri konusunda zorlandığını fark ederseniz, okul rehberlik servisiyle iletişime geçebilirsiniz.

9. Sınıf Velilerimiz İçin – Okula ve Liseye Uyum Süreci

9. sınıf öğrencilerimiz için bu dönem, hem akademik hem de sosyal açıdan uyum sürecinin devam ettiği bir dönemdir. Yeni dersler, öğretmenler ve beklentiler öğrencilerde zaman zaman kaygı yaratabilir.

- Öğrencinizin yaşadığı zorlanmaları “geçici bir uyum süreci” olarak değerlendirmeye çalışabilirsiniz.
- Notlardan çok **okula aidiyet, derslere katılım ve sorumluluk alma** davranışlarını ön plana çıkarabilirsiniz.
- Kendi öğrenme hızını başkalarıyla kıyaslamamaya özen gösterebilirsiniz.
- Okula devam, ödev takibi ve düzenli ders çalışma alışkanlığı kazanmaları konusunda rehberlik edebilirsiniz.

Bu dönemde en önemli kazanım, öğrencinin liseye uyum sağlaması ve kendine olan güvenini geliştirmesidir.

10-11 ve 12. Sınıf Velilerimiz İçin – Sınav Süreci ve Hedef Odaklı Destek

10-11 ve 12. sınıf öğrencilerimiz için bu dönem, sınavlara hazırlık ve gelecek planlarının netleşmeye başladığı önemli bir süreçtir. Bu durum öğrencilerde zaman zaman stres ve baskı hissini artırabilir.

- Öğrencinizin hedefleriyle ilgili konuşurken yönlendirmekten çok **dinlemeye ve anlamaya** odaklanmak büyük fayda sağlayacaktır.
- Çalışma temposu, deneme sınavları ve sonuçlar üzerinden yapılan konuşmalarda yapıcı ve destekleyici bir dil kullanmanızı öneririz.
- Kaygının belirli düzeyde motive edici olabileceğini, ancak yoğun kaygının performansı olumsuz etkileyebileceğini unutmayınız.
- Süreci sadece sınav sonucu odaklı değil; **emek, süreklilik ve gelişim** üzerinden değerlendirmek büyük önem taşımaktadır.

Gerekli durumlarda öğrencimizin sınav kaygısı, motivasyon ya da hedef belirleme konularında destek alabilmesi için rehberlik servisiyle iletişime geçebilirsiniz.

Unutmayalım ki öğrencilerimizin başarısı yalnızca akademik performansla değil; duygusal iyi oluş, motivasyon ve destekleyici aile tutumlarıyla birlikte şekillenmektedir. İş birliğiniz için teşekkür eder, sağlıklı ve verimli bir dönem dileriz.