

# Ortaokulda Grup Rehberliği Etkinlikleri

Editör: Prof. Dr. şerife İřIK

Güncellenmiş

---

4. Baskı





Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

## ORTAOKULDA GRUP REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ

ISBN 978-625-8325-33-1

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2016, Ankara  
Güncellenmiş 4. Baskı: Şubat 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş  
Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.  
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 46661

### İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto:yayinevi@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Grup rehberliği etkinlikleri ile tanışmam 2000 yılında saygıdeğer hocam Prof. Dr. Serdar Erkan tarafından yürütülen Rehberlik Programlarının Geliştirilmesi adlı doktora dersinde oldu. Aldığım bu ders akademik yaşamımın şekillenmesine çok önemli katkılar sağlamış, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve programı çalışma alanlarımdan biri olmuştur. Yıllar içinde gerek alanda çalışan psikolojik danışmanlarla gerekse öğretmenlerle bir araya geldiğimiz kongrelerde ve sınıflarda grup rehberliği etkinliklerine olan ihtiyaçlarımdan sık sık söz edilmiştir. Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı alanında yaptığım çalışmalar ve uzmanlar tarafından hissedilen ve vurgulanan ihtiyaç durumu göz önünde bulundurularak bu kitaplar serisi hazırlanmıştır. Kitaplarda yer alan etkinlikler, doktora düzeyinde yürüttüğüm Rehberlik Programlarının Geliştirilmesi dersi kapsamında öğrencilerim tarafından geliştirilmiş, süreç içinde MEB rehberlik kazanımları çerçevesinde yeniden değerlendirilerek son halini almıştır. Bu kitapların gerek psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere, gerekse ruh sağlığı alanında eğitim gören öğrencilere güçlü bir kaynak oluşturacağını umuyorum. Kitapların bu yeni baskısında ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında uygulamaya geçilen, değişen ihtiyaçlar ve güncel okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik programı yaklaşımları dikkate alınarak hazırlanan yeni sınıf rehberlik programının kazanımlarını destekleyecek yeni etkinlikler geliştirilmiş, varolan bazı etkinlikler ise revize edilmiştir.

Bu çalışma için teşekkür etmek istediğim kişiler var...

Öncelikle hem alanımla ilgili hem de yaşamla ilgili olarak bana öğrettiği her şey için hocam Prof. Dr. Serdar ERKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım; bu çalışma sizin öğrettiklerinizle oluştu. İki yıllık bir çalışmanın ürünü olan bu kitaplarda yer alan etkinlikleri yazan birbirinden değerli öğrencilerime çok teşekkür ederim; "acil, ha gayret©, yardımı edinnn!" başlıkları ile gelen e-maillerime hemen cevap verdiler, yorumladığım zamanlarda yükümü paylaştılar, iyi ki varsınız. Kitaplarda yer alan etkinlikleri yayınlanmadan önce okuyan, görüş ve önerilerini benimle paylaşan çok değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Naim ÜNVERE, sınıf öğretmeni Mahir DEMİR, psikolojik danışmanlar Burcu UZ DENİZLİ ve Elif SARI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Elvan YILDIZ AKYOL'a; kitapların yayınlanmasında desteklerini ve emeklerini esirgemeyen Pegem Akademi Şirket Müdürü Servet SARIKAYA'ya, dizgi ekibine ve tüm Pegem Akademi Yayıncılık çalışanlarına çok teşekkür ederim. Uzun süren bu çalışma boyunca onunla ilgilenmem gereken zamanları bile etkinliklere ayırdığım için beni hoş gören ve sunduğu yaratıcı fikirlerle bazı etkinlikleri geliştirmeme katkı sağlayan kızım Asya Betül İŞİK'a teşekkürler; yaptığım çalışmayı çocuk gözüyle görmemi sağladın. Son olarak bu kitaplarda yer alan etkinlikleri uygulayan sizlere sonsuz teşekkürler; kitaplarda yer alan etkinlikleri uygulama sürecinde edindiğiniz yaşantılarınızı ve önerilerinizi bizimle paylaşmanız, etkinliklerin geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır.

Çocuklarımız her şeyimiz; çocuklarımızın sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetişmesi dileğiyle...

*Prof. Dr. Şerife İŞİK*



## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iii
GİRİŞ.....	1
KİTAP HAKKINDA.....	3
GRUPLARA AYIRMA ÖRNEKLERİ.....	4
ORTAOKUL REHBERLİK KAZANIMLARI.....	7
Yaşadığımız Çevreyi Tanıyalım.....	11
Kamp Lideri.....	14
İşte Benim Stilim.....	17
Hayal Ağacı.....	22
Başarıya Giden Yol.....	23
Sorunlarımı Biliyorum ve Çözüyorum!.....	27
Bir Hedefim Var.....	29
5N-Bir Hedef.....	32
Amaca Götüren Mektuplar.....	35
Hobi Avı.....	37
Amaç Diyagramı.....	42
Hayatımızdaki Çünküler.....	45
Bir Sınav Anı!.....	47
Şapkam Şekil, Sınav Kaygısı Önümden Çekil.....	50
Sınav mı? Ak Çok Duygulandım.....	53
Öğrenci Olarak Rollerim.....	59
Her Başarılı Öğrencinin Arkasında Bir Plan Vardır.....	63
Kaygıdan Patlayacaktım.....	66
Duygulu Balonlar.....	73
Akran Baskısı mı?.....	77
Empati Benim İşim.....	82
Balondaki Arkadaş.....	85
Barış Bildirgesi.....	87
Gönüllüyüm Güçlüyüm.....	91
Tercih Senin!.....	96
Hatalı Tombala.....	98
Hayır...Hayır...Hayır.....	100
Sorun Çözme Balosu.....	104
Önce Düşün Tepkini Sonra İfade Et Öfkeni.....	108
Nefes Al, Nefes Ver, Gevşe.....	110
Amacıma Uygun Davranıyorum.....	112

Kendimi Ödüllendiriyorum.....	114
Yetenek Albümü .....	116
Çatışma-Çatışmama.....	117
Çözmek ya da Çözmek Bütün Mesele Yöntem .....	120
Kurallar .....	125
Küçük Toplum: Okul.....	128
Değişen Ben miyim☺.....	130
Kendimi Tanıma Yolunda .....	134
Ben Kimim?.....	138
Ayna...Ayna...Söyle Bana.....	142
Hayalimdeki Gelecek.....	144
Toplumun Bir Üyesi Olarak Ben!.....	147
Beni Ben Yapan Özellikler.....	150
Dikkat! .....	153
Koruma Yorganım .....	158
Hijyenik Sınıfım .....	161
Neler Oluyor?.....	165
En Etkili Tepki! .....	168
Stresi Yönetmek!.....	172
Pozitif Araştırmacılar.....	176
Çalışsak Ne Olur? Çalışmasak Ne Olur? .....	181
Mesleklere Götüren Dersler.....	183
Hoşlandığım Geleceğim .....	184
Meslek Seçiminde Değerlerimiz.....	187
En Popüler Cevaplar .....	190
Hangi Okul Bana Uygun?.....	193
Ortaöğretim Program Saatim .....	196
Mesleklerin Özelliklerini Eşleştiriyorum .....	199
Ben ve Meslekler .....	203
Meslekleri Tanıma Zamanı .....	206
Bil Bakalım .....	210
Geçmiş Seyahat .....	212
Kariyer Adımları.....	216
Kariyer Yolum .....	220
Hayalden Gerçeğe.....	223
Adım Adım Başarıya.....	226
YAZARLAR HAKKINDA.....	229
KAYNAKÇA .....	233

# GİRİŞ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinin okulöncesinden itibaren verilmesi gereği üzerinde duran, öğrencilerin akademik, kariyer ve sosyal/duygusal gelişimlerini odağına alan gelişimsel model son 20 yıla damgasını vurmuştur. Gelişimsel model öğrencilerin okulda ve yaşamda başarılı olmaları için ihtiyaçları olan belli beceri ve yaşantıların kazandırılması girişimidir (Myrick, 1997). Gelişimsel rehberlik anlayışı; öğrencinin büyüme ve gelişme süreci içinde; sosyal/duygusal, akademik ve kariyer gelişim alanlarında temel ihtiyaçlarını karşılama ve bu alanlarda döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirmede gerekli yeterlikleri yerine getirmeyi amaçlar. Gelişimsel yaklaşımın uygulamaya dönük yönünü ise “Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı” oluşturur. Gelişimsel rehberlik modelinde her okulun yapı ve ihtiyacına göre tasarlanan Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı ile okuldaki bütün öğrencilere ulaşma ve “programlı” rehberlik etkinlikleri ile çeşitli bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırma önem kazanmaya başlamıştır (Gysbers, 2004; Gysbers ve Henderson, 2012; Myrick, 1997).

Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programının ana parçasını oluşturan rehberlik müfredatı, öğrencilerin kazanmaları gereken yeterliklerden ve bu yeterliklere ulaşmalarını sağlayacak etkinliklerden oluşur. Etkinlikler üç gelişim alanını kapsar:

- ✓ *Sosyal/duygusal gelişim alanı;* öğrencinin kişisel gelişim ve uyumuna yardımcı olmak amacıyla kendini ve başkalarını anlaması, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmesi, günlük yaşam becerilerini kazanması, çevreleriyle etkili iletişim kurma becerilerini öğrenmeleri gibi alanlarda yeterlilik kazanmasını içerir.
- ✓ *Akademik gelişim alanı;* öğrencinin akademik başarısını artırmak amacıyla kendi öğrenme yollarını anlaması, öğrenmeye motive olması, zamanı iyi kullanma ve verimli ders çalışma yollarını öğrenmesi, öğrenmeye yönelik engellerle baş etmesi, gerekli eğitsel kaynak ve materyallerden yararlanması, eğitsel seçimler yapması gibi konularda olumlu tutum ve alışkanlıklar geliştirmesine ve gerekli bilgi ve becerileri kazanmasına yardımcı olacak yeterlilikleri içerir.
- ✓ *Kariyer gelişim alanı;* öğrencilerin çeşitli meslekleri tanımaları ve kendi ilgi ve yeteneklerine uygun meslekleri seçmeleri, seçtikleri mesleklere hazırlanmaları ve mesleki yönden kendilerini geliştirmeleri yönünde gerekli olan tutum ve davranışları kazanmasına yardımcı olacak yeterlilikleri içerir.

Amerikan Okul Psikolojik Danışmanlığı Derneği (American School Counseling Association; ASCA) tarafından geliştirilen ve halen en son model olan ASCA Ulusal Modeli (ASCA, 2009) okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yönetilmesi, örgütlenmesi ve yürütülmesi açısından en gelişmiş model olarak kabul edilebilir. ASCA her öğrenci için akademik gelişimi, kariyer gelişimi ve sosyal/duygusal gelişimi sağlamak için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları tanımla-

mıştır. Okul danışmanlarının öğrencilerin büyüme ve gelişimini değerlendirmede kullandığı ve “ASCA Zihin Yapıları ve Davranışları” olarak bilinen bu standartlar, öğrencilerin potansiyelleri doğrultusunda gelişmelerine yardımcı olacak yeterlikleri kazandırmada kullanılacak etkinliklerin geliştirilmesinde temel alınır.

ASCA Zihin Yapıları ve Davranışları akademik, kariyer ve kişisel-sosyal gelişim alanlarının her biri için uygulanabilecek; okul, sınıf, küçük grup ve bireysel ihtiyaçlara dayalı olarak oluşturulan 35 standarta içerir. Bu standartlar akademik performansla ilişkili bilişsel olmayan faktörlere (sebat, azim, amaç belirleme, kendini toparlama gücü, yardım arama, işbirliği, farkındalık, öz yeterlik, öz düzenleme, öz disiplin, güdülenme, çalışma alışkanlıkları, öğrenme stratejiler, çalışma becerileri) dayalıdır (ASCA, 2014). Bu kitaplarda geliştirilen bütün etkinlikler aşağıda verilen ASCA zihin yapıları ve davranışları temel alınarak geliştirilmiştir.

<b>Zihin Yapıları Standartları</b>		
Psikolojik danışmanlar bütün öğrencileri aşağıdaki zihin yapıları için cesaretlendirir.		
1. Zihinsel, sosyal/duygusal ve fiziksel iyi olma dahil olmak üzere benliğin bir bütün olarak gelişimine inanç		
2. Başarılı olacağına ilişkin güven		
3. Okula ait olma duygusu		
4. Lise sonrası eğitim ve yaşam boyu öğrenmenin uzun vadeli kariyer başarısı için gerekli olduğunu anlama		
5. Yüksek nitelikli sonuçlara ulaşmak için yeteneklerini sonuna kadar kullanmaya yönelik inanç		
6. Çalışma ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum		
<b>Davranış Standartları</b>		
Öğrenciler sınıf içi etkinlikler yoluyla aşağıdaki davranışları sergilerler.		
<b>Öğrenme Stratejileri</b>	<b>Öz yönetim Becerileri</b>	<b>Sosyal Beceriler</b>
1. Eleştirel düşünme becerilerine sahip olma	1. Sorumluluklarını alma yeteneğini gösterme	1. Sözlü/yazılı iletişim becerileri ve dinleme becerilerini etkili kullanma
2. Yaratıcı olma	2. Öz disiplin ve öz kontrol gösterebilme	2. Diğer öğrenciler ile olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirme
3. Zaman yönetimi ve çalışma becerileri kullanma	3. Bağımsız çalışma yeteneği gösterme	3. Başarısını destekleyecek yetişkinlerle iletişim kurma