



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI  
EĞİTİM ORTAK HİZMETLER DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA ŞUBESİ

2018–2019 Öğretim Yılı 9.Sınıflar için Rehberlik Çerçeve Programı kapsamlı gelişimsel psikolojik danışmanlık hizmetleri anlayışına bağlı kalınarak hazırlanmıştır.

Program, “Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Yürütme Kurulu” tarafından okulun ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçları doğrultusunda geliştirilip güncelleştirilebilecek şekilde hazırlanmıştır.

Veli toplantılarında işlenecek konular; okulun ihtiyaçları doğrultusunda sene başında Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Yürütme Kurulunda ve Okul aile birliğinin de katılacağı toplantılarda ele alınıp değerlendirmeleri yararlı olacaktır.

### **ÇERÇEVE PROGRAMI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR;**

—Etkinlikler için ‘**Kişisel ve sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu**’ kitabından yararlanacaktır. Bu kılavuz 11 bölüm ve 15 oturumdan (15 hafta) oluşmaktadır. Ancak uygulanmada yaşanacak zaman sıkıntılardan dolayı bölümler iki haftaya yayılmıştır.

— Programda yer alan etkinlikler okul rehber öğretmeni, sınıf öğretmeni ve idarecilerin işbirliği ile yürütülecektir.

—Uygulama sırasında temel kurallar (sayfa 21) dikkat edilmeli

—Bir haftadan uzun sürecek bölümlerin arasında farklı konuların işlenmemesine dikkat edilmelidir.

—Bölümler ardışık sırayla işlenmelidir.

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

AY		KONU	ETKİNLİKLER	AMAÇ	YÖNTEM VE TEKNİKLER
EYLÜL	1.	-Oryantasyon -Rehberlik Hizmetlerinin tanıtılması	-Okuldaki birimlerin tanıtılması -Okuldaki Rehberlik Servisi'nin hizmetlerinin tanıtılması	-Öğrenci okul ortamına uyum sağlar - Öğrenci Rehberlik Servisi'nin hizmetlerinden etkili şekilde nasıl faydalanabileceğini kavrar	-Grup çalışması -Anlatım
	2.	-Bireyi Tanıma	-Öğrenci tanıma dosyalarının oluşturulması	-Öğrenci ile ilgili bilginin toplanması	-Öğrenci tanıma fişi -Otobiyografi
EKİM	1.	-Kılavuzun tanıtımı ve kuralların aktarılması "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"  -Bölüm 1: Kendini Tanıma "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	-Kılavuzun tanıtımı -Grup kurallarının aktarılması - Sayfa 15  - S/25-27	-Öğrenci kılavuz hakkında bilgi sahibi olur -Grup kurallarını bilir  -Öğrenci birkaç sözcük ile kendini tanımlar -Kendiyle ilgili tanımının, başkalarının bizim hakkımızdaki görüşleri ve geçmiş yaşantılarımızdan kaynaklandığını vurgular -Kişinin kendi hakkındaki olumlu-olumsuz düşüncelerinin davranışlarına yansıtacağını kavrar	-Anlatım  -"Giriş"Yönergesi -"Kendini Tanımlamak" Yönergesi -"Kendilik Tanımının Oluşumu" Yönergesi -"Kendilik Tanımı ve Davranışlar" Yönergesi
	2.	Bölüm 1: Kendini Tanıma (devam) "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	S/27-31	-Öğrenci kendine karşı daha olumlu bir tanımlama geliştirebilmesinin mümkün olduğunu bilir -Hedef belirlemenin, kendimizde beğenmediğimiz davranış ve düşüncelerimizi değiştirmek için başlangıç olduğunu fark eder	-"Kendilik Tanımını Değiştirme" Yönergesi -"Kendimizi Nasıl Değiştirebiliriz " Yönergesi -" Hedef Belirleme Tablosu" Yönergesi -"Sonlandırma"Yönergesi
	3.	Bölüm 2: Karar Verme "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme	S/33-35	-Öğrenci çabuk ve uzun sürede verilen kararlar	-"Giriş"Yönergesi -"Günlük Basit Kararlar"

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

EKİM		Kılavuzu”		konusunda bilinçlenir -Kararlarının grubun baskısıyla nasıl etkilendiğini öğrenir -Bireylerin grup üyeleri tarafından niçin etkilendikleri konusunun nedenlerini tartışır -Diğer kişilerin, bireyin düşünce ve davranışlarını kendi istedikleri yönde etkilemeleri için uyguladıkları bazı taktikleri öğrenir	Yönergesi -“Gruba Uyuma Deneyi” Yönergesi -“Diğer İnsanların Kararlarımız Üzerindeki Etkisi” Yönergesi
	4.	Bölüm 2: Karar Verme (devam) “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/35-43	-Kendi yaş grubu ile ilgili karşılaştığı problemlere yönelik sorun çözme becerisi kazanır -Sağlıklı sorun çözme becerileri konusunda farkındalık kazanır	-“Zor ve Karmaşık Kararlar” Yönergesi -“Daha İyi Kararlar Verme” Yönergesi -“Sorun Çözme” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
KASIM	1.	Etkili Öğrenmenin Yolları	-Öğrenmenin önemi -Zaman yönetimi -Etkili okuma-dinleme	-Öğrenci öğrenmenin önemini kavrar -Zamanı etkili bir şekilde planlayabilmeyi ve yönetmeyi öğrenir. - Etkili okuma-dinleme becerilerini geliştirir	-Anlatım -Tartışma -Uygun etkinlikler
	2.	Bölüm 3: Kendini Ortaya Koyma “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme	S/45-48	-Öğrenci kendini ortaya koyma ile ilgili bilgi sahibi	-“Giriş”Yönergesi -“Kendini Ortaya

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

KASIM		Kılavuzu”		olur -Kendini ortaya koymakta zorlanılan ortamları tartışır -Kendini ortaya koyamamanın nedenlerini ifade eder. -Öğrenci kendini ortaya koyduğu durumlardaki kazancını fark eder	Koymakta Zorlanılan Ortamlar” Yönergesi -“Kendini Ortaya Koyma İle İlgili Öğrencileri Bilgilendirmek” Yönergesi -“Kendini Ortaya Koyamamanın Nedenleri” Yönergesi -“Kişinin Kendini Ortaya Koyduğu Durumlardaki Kazancı ” Yönergesi
	3.	Bölüm 3: Kendini Ortaya Koyma (devam) “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/48-53	- “Hayır” deme yöntemlerini öğrenir -Madde kullanımı ile ilgili akran baskısının olduğu ortamlara karşı direnç geliştirir	-“Sözel Olarak Kendini Ortaya Koyma Becerileri” Yönergesi -“Sözel Olmayan Kendini Ortaya Koyma Becerileri” Yönergesi -“Madde Kullanımı İle İlgili Akran Baskısının Olduğu Ortamlara Karşı Direnç” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
ARALIK	1.	Bölüm 4:İletişim Becerileri “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/55-59	-Öğrenci İletişimin tanımını yapar -Sözel ve sözel olmayan iletişimi tanıır -Yanlış anlamayı bilir -Yanlış anlamanın nasıl geliştiğini bilir	-“Giriş” Yönergesi -“İletişim Etkinliği” Yönergesi -“İletişim Nedir” Yönergesi -“İletişim Tipleri” Yönergesi -“Yanlış Anlama veya Anlaşmaları Önleme ve Beceriler” Yönergesi
	2.	Bölüm 4:İletişim Becerileri (devam) “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme	S/59-65	-Öğrenci beden dilini bilir -Aktif dinlemeyi bilir	-“İletişim Yöntemleri” Yönergesi

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

ARALIK		Kılavuzu”		-Çatışma çözme ve uzlaşma yöntemlerini kullanarak uzlaşma becerilerini geliştirip uygular	-“Aktif Dinleme” Yönergesi -“Çatışmaların Çözümünde Kaybeden Yok Yöntemi (Kazan-Kazan)” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	3.	Bölüm 5: Stresle Başa Çıkmak “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/67-70	-Öğrenci stres altında olduğunu hisseder -Stresin tanımını yapar -Stresin bedendeki gözlelenebilir etkilerini fark eder -Öğrenci stresin kaynaklarını bilir	-“Giriş” Yönergesi -“Stres Altında Olduğunu Hissetme” Yönergesi -“Stresin Tanımı” Yönergesi -“Stresin Yarattığı Fiziki Etkiler” Yönergesi -“Stres Yaratan Durumlar” Yönergesi
	4.	Bölüm 5: Stresle Başa Çıkmak (devam) “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/70-79	-Stres karşısında gösterilen tepkileri ayırt eder -Bedenle ilgili stresle baş etme tekniklerini kavrar -Temel nefes ve gevşeme egzersizlerini uygular	-“Stresle Başa Çıkma ve Teknikleri” Yönergesi -“Nefes Egzersizi” Yönergesi -“Gevşeme Alıştırması” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	5.	Bölüm 6: Risk Analizi “Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu”	S/81-87	- Öğrenci riskin tanımını yapar -Riski göze alma kavramını tartışır -Risk analizini yapar -Risk ortamlarını tartışır -Madde kullanımı ile ilgili risk analizini yapar	-“Giriş” Yönergesi -“Risk Tanımı” Yönergesi -“Risk Göze Alma Kavramı” Yönergesi -“Değişik Risk Türleri” Yönergesi -“Riskleri Göze Alma” Yönergesi -“Madde Denemeden Önce Risk Analiz Edilmesi” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

OCAK	1.	Sınav Kaygısı	-Sınav kaygısı	-Öğrenci sınav kaygısının tanımını yapar	-Sınav Kaygısı Ölçeği
	2.	Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri	-Kaygıyla baş etme yöntemleri	-Sınav kaygısı ile nasıl baş edebileceğini bilir ve uygular	-Anlatım -Tartışma
ŞUBAT	2.	Başarısızlık Nedenlerini Ortaya Koyma ve Önleme	-Başarının önemi -Başarısızlığın nedenlerini ortaya koyma -Başarısızlığın nedenleri önleme	-Öğrenci başarının önemini kavrar -Başarısızlığa sebep olan nedenleri öğrenir ve önler	-Anlatım -Tartışma -Başarısızlık Nedenleri Anketi
	3.	Bölüm 7: Reklam Yöntemleri "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	S/89-93	-Öğrenci reklamcılığın amaçlarını tartışır -Genel reklamcılık yöntemlerini tartışır	-“Giriş” Yönergesi -“Reklamcılığın Amacı” Yönergesi -“Medya Reklamları” Yönergesi -“Reklamcılık Teknikleri” Yönergesi
MART	1.	Bölüm 7: Reklam Yöntemleri (devam) "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	S/93-97	-Öğrenci sigara ve alkol reklamlarını tanımlar ve analiz eder -Sigara ve alkol reklamlarına karşı alternatif yanıtları ve yolları tartışır -Uyuşturucu madde reklamlarının nedenlerini anlar	-“Sigara Reklamları” Yönergesi -“Alkol Reklamları” Yönergesi -“Uyuşturucu Madde Reklamları” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	2.	Bölüm 8: Sigara Etki ve Zararları	S/99-109	-Öğrenci sigaranın	-“Giriş” Yönergesi

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

MART		"Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"		etkilerini öğrenir -Sigaranın zararlarını öğrenir -Sigaranın uzun dönem etkilerini öğrenir	-“Sigaranın Özellikleri ve Etkileri” Yönergesi -“Sigaradaki Kimyasal Maddeler” Yönergesi -“Sigaranın Kullanım Sıklığı” Yönergesi -“Sigara Kullanma Nedenleri” Yönergesi -“Sigara İçicisi Olma Süreci” Yönergesi -“Sigaranın Zararları” Yönergesi -“Sigara ile Mücadele” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	3.	Bölüm 9: Alkol Etki ve Zararları "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	S/111-119	-Öğrenci alkolün etkilerini öğrenir -Alkolün zararlarını öğrenir -Alkolün bağımlılık yaptığını öğrenir -Öğrenci alkol kullanımını arttırmak için pek çok yalan bulunduğunu öğrenir	-“Giriş” Yönergesi -“Alkolün Özellikleri ve Etkileri” Yönergesi -“Alkol Kullanım Sıklığı” Yönergesi -“İçme Davranışı Tipleri” Yönergesi -“Alkolün Zararları” Yönergesi -“Alkol Bağımlılığı Süreci” Yönergesi -“Alkol Kullanımının Yalan ve Gerçekleri” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	4.	Bölüm 10: Uyuşturucu Maddeler Etki ve Zararları "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"	S/121-133 <b>Not:S/125-129 sayfaları arasındaki madde bilgileri paylaşılmayacaktır</b>	-Öğrenci uyuşturucu maddelerin etkilerini bilir -Uyuşturucu maddelerin zararlarını bilir -Öğrenci bağımlılık sürecini bilir -Bağımlılık konusunda farkındalığı artar	-“Giriş” Yönergesi -“Uyuşturucu Maddenin Tanımı” Yönergesi -“Uyuşturucu Maddelerin Etki ve Zararları” Yönergesi -“Bağımlılık” Yönergesi -“Bağımlılık Süreci” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
	5.	Bölüm 11: Uyuşturucu Maddeler	S/135-139	-Uyuşturucu maddeler ve	-“Giriş” Yönergesi

## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

<b>MART</b>		(Yalanlar/Gerçekler) "Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"		bağımlılık konusunda farkındalığı artar -Uyuşturucu maddelerin jeopolitik konumunu bilir -Uyuşturucu maddelerin ticari önemini anlar -Uyuşturucu maddelere başlama nedenlerini bilir -Çevresi ve kendi için uyuşturucu maddelerin tehlikeli olduğunun farkına varır	-“Uyuşturucu Maddelerin Ticari Önemi” Yönergesi -“Uyuşturucu Madde Ticaretinin Önemi” Yönergesi -“Uyuşturucu Maddelerin Jeopolitik Konumu” Yönergesi -“Uyuşturucu Madde Kullanımına Başlama Nedenleri” Yönergesi -“Uyuşturucu Maddelerin Yalanları ve Gerçekleri” Yönergesi -“KKTC’de Uyuşturucu Madde Kullanımı” Yönergesi -“Sonlandırma” Yönergesi
<b>NİSAN</b>	1.	Olumlu Benlik Algısı	-Kişisel ilgi yetenek ve becerilerini tanıyıp kabullenmesi	-Öğrenci kendi ilgi ve yeteneklerini tanır	-Grup Çalışması -Benlik Saygısı Tombalası
	2.	Meslek Seçimi	-Meslek seçiminin önemi -Mesleki ilgi ve yönelimini tanıma	- Mesleki yönelimini araştırır	-Anlatım -Tartışma -Mesleki Yönelim Envanteri
	3.	Meslek Seçimi (devam)	-Meslek alanlarının değerlendirilmesi	- Mesleki yönelimini keşfeder	-Mesleki Yönelim Envanteri Sonuçlarının Açıklanması
<b>MAYIS</b>	1.	"Kişisel ve Sosyal Becerileri Geliştirme Kılavuzu"ndaki etkinliklerinin değerlendirilmesi	-Etkinliğin genel olarak değerlendirilmesi	-Öğrenci etkinlik kazanımlarını fark eder	-Anlatım -Tartışma
	2.	Rehberlik Servisi Etkinliklerinin değerlendirilmesi	-Rehberlik Servisi etkinliklerinin değerlendirilmesi	-Öğrenci yıl boyunca yapılan rehberlik etkinliklerini değerlendirir	-Değerlendirme Formu



## 9. SINIFLAR İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÇERÇEVE PROGRAMI

---

### **GRUP KURALLARI**

- Her öğrenci düşünce ve görüşlerini ifade etmekte özgürdür ve farklı görüşler dinlenmelidir.
  - Herkes birbirini dinlemeli ve saygı duymalıdır.
  - Oturum sırasında konuşulan her şey gizli kalmalıdır.
  - Örnek verilirken kişiler gizli tutulmalıdır.
-