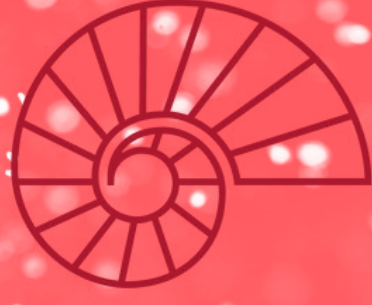




# KOÇ OKULU

**ESKİ YILI UĞURLARKEN, YENİ  
YILA MERHABA!**



**KOÇ OKULU, İLKOKUL  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA  
BÖLÜMÜ  
VELİ BÜLTENİ  
Aralık, 2024**

Değerli Velilerimiz,

Bir yılı daha geride bırakırken, hep birlikte hem geçmiş yılı değerlendirmenin hem de yeni yıla dair umut ve hedefler belirlemenin heyecanını yaşıyoruz. Her yılın son günleri, ailece durup soluklanabileceğiniz ve geride kalan ayların kazanımlarını gözden geçirebileceğiniz özel bir dönemdir. Bu bültende, aile içi iletişiminizi kuvvetlendirecek, çocuklarınızın gelişimine katkı sunacak ve yeni yıla coşkulu bir başlangıç yapmanıza yardımcı olacak öneriler ve etkinlikler bulacaksınız.

Herkes için mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yıl dileriz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü  
Koç Okulu, İlkokul

 **Vehbi Koç Vakfı**

## 1. Geçmiş Yılı Değerlendirme Etkinlikleri

### 1.Mutluluk Kavanozu veya Defteri

Yıl boyunca sizi mutlu eden, şaşırtan veya gururlandıran anları küçük notlar halinde yazıp bir kavanoza atmak ya da düzenli olarak “mutluluk defterine” kısa cümlelerle not etmek, aile fertlerinin bir araya gelerek yıl sonu değerlendirmesi yapmasını ve minnettarlık duygusunu pekiştirmesini sağlar (MEB, 2022).

### 2. Yıl Sonu Aile Sohbetleri

Her aile üyesinin yıl içerisinde başardığı, öğrendiği ve deneyimlediği konuları paylaşacağı kısa sohbet saatleri düzenlemek, aile içinde daha güçlü duygusal bağlar oluşturur (Gottman, 1997). Çocuklar geçtiğimiz yıl neleri sevdiklerini, nelerde zorlandıklarını anlatırken, anne-babalar da onlara geri bildirim verebilir.

### 3.‘En’ lerinizi Seçin

Ailecek yılın en güzel filmi, en keyifli kitabı, en unutulmaz tatili gibi başlıklar belirleyerek birlikte oy vermek, hem yılın bir özetini çıkarır hem de çocukların ifade becerilerini ve karar verme süreçlerini destekler (Steinberg, 2004).

## 2. Yeni Yıla Coşkulu Başlangıç

### 1. Aile Vizyon Panosu

Yıl boyunca sizi mutlu eden, şaşırtan veya guYeni yılda gerçekleştirmek istediğiniz hedefleri ve hayalleri görselleştirmenin etkili yollarından biri, resimler, yazılar ve sembollerle hazırlanmış bir “vizyon panosu”dur. Çocuklarınızı bu sürece dâhil ederek onların hayal gücünü ve sorumluluk bilincini geliştirebilirsiniz (Yavuzer, 2013).

### 2. Aile Toplantıları ve Görev Paylaşımı

Yeni hedefleri, ev içi sorumlulukları ve hangi işin kimin tarafından üstlenileceğini konuşmak üzere düzenli aralıklarla aile toplantıları yapabilirsiniz (MEB, 2022). Bu toplantılar, çocukların özgüven geliştirmesi ve karar mekanizmalarına dâhil olması için önemli fırsatlardır.

### 3. Duygusal Zindelik Planı

Yıl boyunca devam ettirilebilecek, “düzenli nefes egzersizi” ya da “duyguları anlama ve ifade etmeye” yönelik küçük etkinlikler oluşturabilirsiniz. Duygusal zindeliğe yönelik bu pratikler, stresin azaltılmasında ve aile içi huzurun artmasında faydalı olacaktır (Gottman, 1997).

### 3. Ailece Kaliteli Zaman Geçirme Fikirleri

#### 1. Aile Oyun Akşamları

Hafif rekabet ve bol kahkahanın olduğu kutu oyunları veya çember şeklinde oynanabilecek el becerisi oyunları, aile içi iletişimi güçlendirir ve çocukların problem çözme becerilerini geliştirir (Steinberg, 2004).

#### 2. Doğa Yürüyüşleri ve Kültürel Geziler

Hava koşulları elverdiğinde doğa yürüyüşleri veya müze, sanat galerisi gibi kültürel mekân ziyaretleri düzenlemek, hem merak duygusunu pekiştirir hem de ailenin birlikte kaliteli vakit geçirmesine imkân tanır (MEB, 2022).

#### 3. Haftalık Film veya Kitap Kulübü

Her hafta veya ay bir kitap veya film seçerek ailece inceleyebilir, sonrasında ise birlikte tartışabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın eleştirel düşünme ve ifade becerileri gelişirken, ortak bir paydada ailece etkileşime girebilirsiniz (Yavuzer, 2013).

#### 4. Yeni Yıl Hedefleri ve Dilekler

- **Yeni Bir Hobi veya Beceri Keşfi**

Çocuğunuzun ilgi duyduğu alanları keşfedebilmesi için yeni bir hobi/aktiviteye başlamasına destek olun (Steinberg, 2004). Spor, müzik aleti çalma, resim veya dans gibi etkinlikler, hem motor hem de sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunur.

- **Toplumsal Farkındalık ve Yardımlaşma**

Çocuklarınızı, kullanmadıkları oyuncakları bağışlamaya, ev çevresindeki can dostlarımız için küçük yardımlar yapmaya veya çevre temizliği etkinliklerine katılmaya teşvik edebilirsiniz (MEB, 2022). Böylece hem empati, hem de toplumsal sorumluluk gelişimi desteklenmiş olur.

- **Aile İletişimini Sürdürme ve Güncelleme**

Yeni yılda belirlediğiniz hedefler veya rutinleri düzenli gözden geçirmeyi unutmayın. Aile toplantılarında çocuklarınızın görüşlerini alarak, her yaştan üyeye uygun düzenlemeler yapabilirsiniz (Gottman, 1997). Bu sayede iletişimi güçlendirebilir ve motivasyonu yüksek tutabilirsiniz.

Sevgili Velilerimiz,  
Umarız bu bülten, ailece yapacağınız yıl sonu değerlendirmeleri ve yeni yıla hazırlanma sürecinde size ilham kaynağı olur. Geçmiş yılı geride bırakırken edindiğimiz deneyimler ve yeni yılın taze coşkusu, hepimiz için sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir dönemin kapılarını aralsın.

Yeni yılınız kutlu olsun ve ailenizle birlikte nice güzel anılar biriktirmenize vesile olsun!

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü  
Koç Okulu, İlkokul

## KAYNAKÇA

- **Gottman, J. M. (1997). Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting. Simon & Schuster.**
- **MEB. (2022). Ebeveynlere yönelik rehberlik. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.**
- **Steinberg, L. (2004). The ten basic principles of good parenting. Simon & Schuster.**
- **Yavuzer, H. (2013). Çocuk eğitimi. İstanbul: Remzi Kitabevi.**