

# 2025-2026 Eğitim Öğretim Yılı Dese Psikoloji Merkezi Öğrenci, Öğretmen ve Velilere Yönelik Planlanan Çalışmaları

Dese Psikoloji Merkezi ekibi olarak eğitim kurumlarıyla iş birliği programımız öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra psikolojik iyi oluşlarını desteklemek, öğretmenlerin sınıf içi süreçlerini kolaylaştırmak ve velilerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmasına katkı sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu program, öğrenciler, öğretmenler ve velilere yönelik atölye, seminer ve danışmanlık çalışmalarını içermektedir.



DESE PSİKOLOJİ

## Öğrencilere Yönelik Çalışmalar

### 1. Duygu Tanıma ve Tanıtma Atölyeleri

- Çocukların temel duyguları (mutluluk, üzüntü, öfke, korku vb.) fark etmeleri sağlanır.
- Duyguların yüz ifadeleri, beden dili ve oyunlar aracılığıyla tanınması desteklenir.
- Çocukların duygularını sözel olarak ifade edebilmeleri, duygusal farkındalıklarının gelişmesi hedeflenir.

### 2. Sosyal Beceri ve Özgüven Çalışmaları

- Çocukların güçlü yönlerini tanımaları, olumlu benlik algısı geliştirmeleri sağlanır.
- Kendini ifade etme, topluluk önünde konuşabilme ve duygularını paylaşma becerileri üzerinde çalışılır.
- Sosyal ortamlarda kendine güvenle yer alma ve ilişkilerde sınır koyabilme desteklenir.

### 3. Yaratıcılık ve Drama Çalışmaları

- Rol yapma ve yaratıcı drama yöntemleriyle çocukların hayal güçlerini kullanmaları sağlanır.
- Farklı rollere girerek empati geliştirme ve duygu ifade becerileri desteklenir.
- Çocukların kendilerini oyun yoluyla güvenli bir şekilde ifade etmeleri amaçlanır.

### 4. Beden Farkındalığı ve Rahatlama Çalışmaları

- Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve basit yoga/beden farkındalık çalışmaları uygulanır.
- Çocukların beden-duygu ilişkisini fark etmeleri sağlanır.
- Sakinleşme ve stresle baş etme becerileri kazandırılır.

### 5. Gelişim Değerlendirme Testleri

- Öğrencilerin bilişsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişim alanlarını değerlendiren ölçme araçları kullanılır.
- Erken dönemde fark edilen ihtiyaçlara yönelik okul ve aile ile iş birliği sağlanır.
- Gelişimsel destek gereken öğrenciler için yönlendirme yapılır.

### 6. Dikkat ve Konsantrasyon Çalışmaları

- Çocukların odaklanma sürelerini artırmaya yönelik oyun ve etkinlikler yapılır.

- Görev tamamlama ve akademik başarıya katkı sağlayacak dikkat egzersizleri uygulanır.

- Çocuklara dikkat dağıtıcı unsurlarla başa çıkma becerileri kazandırılır.

## **7. Sınav Kaygısı Çalışmaları**

- Kaygının doğası, sınav başarısı üzerindeki etkileri ve baş etme yöntemleri anlatılır.

- Öğrencilere nefes teknikleri, düşünce yönetimi ve sınav öncesi hazırlık stratejileri kazandırılır.

- Amaç, öğrencilerin potansiyellerini kaygıdan bağımsız şekilde sergileyebilmeleridir.

## **8. Akran Zorbalığıyla Baş Etme Çalışmaları**

- Zorbalığın ne olduğu, hangi davranışların zorbalık sayıldığı öğretilir.

- Zorbalık karşısında yapılabilecek güvenli davranışlar (hayır diyebilme, yardım isteme) çalışılır.

- Empati ve saygı kavramları üzerinden sağlıklı arkadaşlık ilişkileri desteklenir.

## **9. Gençlerde Stres Yönetimi**

- Stresin belirtilerini fark etme, sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirme üzerine uygulamalar yapılır.

- Ergenlerin sınav, arkadaşlık, aile ve sosyal baskılarla baş edebilmesi için teknikler öğretilir.

- Öğrencilerin duygusal dengeyi korumaları ve ruh sağlığını güçlendirmeleri hedeflenir.

## **10. Güvenli Teknoloji Kullanımı**

- İnternet ve sosyal medya kullanımında güvenli davranışlar, siber zorbalık ve dijital mahremiyet öğretilir.

- Öğrencilere ekran süresi yönetimi, dijital bağımlılıkla baş etme yöntemleri ve kişisel bilgi güvenliği aktarılır.

- Amaç, öğrencilerin teknolojiyi bilinçli, güvenli ve sağlıklı şekilde kullanabilmeleridir.

## **11. Uyum Sorunlarıyla Baş Etme**

- Özellikle okula yeni başlayan öğrencilerin aidiyet duygularını güçlendirmeye yönelik etkinlikler yapılır.

- Okula, sınıfa ve sosyal çevreye uyum sağlayamayan çocukların güçlükleri ele alınır.

- Çocukların kaygılarını azaltıp okul ortamına daha kolay adapte olmaları desteklenir.

## 12. Mahremiyet Eğitimi

- Çocuklara özel alan, kişisel sınırlar ve beden güvenliği kavramları öğretilir.
- Hayır diyebilme, güvenli/güvensiz dokunuşu ayırt edebilme ve güvendikleri kişilere anlatabilme becerisi kazandırılır.
- Amaç, çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve gerektiğinde yardım arayabilmeleridir.

## 13. Arkadaşlık ve İş Birliği Oyunları

- Grup çalışmaları, problem çözme oyunları ve iletişim etkinlikleriyle sağlıklı arkadaşlık ilişkileri desteklenir.
- Empati, yardımlaşma ve birlikte hareket etme becerileri geliştirilir.
- Çocukların sosyal bağlarını güçlendirmeleri amaçlanır.

## 14. Özgüven ve İletişim Çalışmaları

- Öğrencilere kendilerini tanıma, güçlü yönlerini keşfetme ve ifade etme becerileri kazandırılır.
- Topluluk önünde konuşma, hayır diyebilme, göz teması kurma ve sağlıklı iletişim teknikleri çalışılır.
- Öğrencilerin özgüvenli ve sağlıklı bireyler olarak sosyal çevrelerine uyum sağlamaları hedeflenir.

## 15. Kariyer Hedefi Belirleme (Lise Öğrencileri İçin)

- Öğrencilerin ilgi alanları ve güçlü yönlerini keşfetmeleri sağlanır.
- Kariyer planlama, hedef koyma, motivasyon artırma ve gelecek odaklı çalışma alışkanlıkları üzerinde durulur.
- Öğrencilere gelecek kaygısı yerine bilinçli yönelim kazandırmak amaçlanır.

## 16. Sağlıklı İlişkiler Kurma (Ergenler İçin)

- Aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde sağlıklı sınırların önemi vurgulanır.
- İletişimde empati, saygı, güven ve dürüstlük kavramları üzerinde çalışılır.
- Öğrencilerin ilişkilerinde zorbalık, manipülasyon ve sağlıksız bağlanma biçimlerini fark etmeleri sağlanır.

## Öğretmenlere Yönelik Çalışmalar

### 1. Zorlayıcı Öğrenciler ile Çalışmak

- Sık sık öfke yaşayan, otoriteye meydan okuyan, kuralları reddeden öğrencilerle iletişim yöntemleri
- Sabır, sınır koyma ve yapıcı disiplin teknikleri
- Öğretmenin kendi duygu regülasyonunu koruyarak süreci yönetmesi

### 2. Etkili Sınıf İçi İletişim

- Öğrencilerle sağlıklı, motive edici ve güvene dayalı ilişki kurma
- Olumlu dil kullanımı, yapıcı geri bildirim verme ve öğrenciyi teşvik etme yolları

### 3. Öğrencilerin Duygusal Farkındalıklarını Desteklemek

- Duyguların fark edilmesi, adlandırılması ve uygun şekilde ifade edilmesi
- Empatiyi geliştiren sınıf etkinlikleri ve uygulamalar

### 4. Ergen Psikolojisi

- Ergenlik döneminde görülen gelişimsel, duygusal ve sosyal özellikler

Öğretmenlerin bu dönemin hassasiyetlerini dikkate alarak sınıf içi yaklaşım geliştirmesi

### 5. Kriz Anlarında Destek

- Öğrencinin öfke, kaygı, üzüntü gibi yoğun duygular yaşadığı anlarda yapılması gerekenler
- Krizi büyütmeden yönlendirme, sakinleştirme ve güven verme yöntemleri

### 6. Akran Zorbalığı ve Zorlayıcı Davranışlar

- Zorbalığı tanıma, erken belirtilerini fark etme
- Öğretmenin sınıfta uygulayabileceği etkili müdahale stratejileri
- Zorbalığa karşı koruyucu sınıf iklimi oluşturma

### 7. Veli-Öğretmen İş Birliği

- Ailelerle güvene dayalı ve çözüm odaklı iletişim kurma
- Ortak çözüm geliştirme, iş birliği içinde öğrenciyi destekleme yolları

### 8. Mesleki Tükenmişlik ve Stres Yönetimi

- Öğretmenlerin kendi psikolojik sağlamlıklarını artırma yolları
- Öz bakım, stresle baş etme teknikleri, mindfulness ve dengeleme yöntemleri

### 1. Erken Çocukluk ve Okul Öncesi Gelişim Dönemi: Neler Normal, Neler Dikkat Gerektirir?

- Çocuğun gelişim basamakları (dil, motor, bilişsel, sosyal-duygusal) hakkında bilgi verilir.
- Normal gelişim ile destek gerektiren durumlar arasındaki farklar ebeveynlere aktarılır.
- Erken farkındalık sayesinde çocuğun ihtiyaç duyduğu desteğin zamanında sağlanması hedeflenir.

### 2. Çocuğun Duygusal ve Sosyal Gelişimini Destekleme Yolları

- Çocuğun kendini ifade etmesine yardımcı olacak iletişim yöntemleri öğretilir.
- Arkadaşlık kurma, paylaşma, iş birliği yapma gibi sosyal becerilerin gelişimi desteklenir.
- Oyun ve günlük rutinler aracılığıyla çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması vurgulanır.

### 3. Okula Başlama Kaygısı ve Anne-Baba Tutumları

- Okul uyum sürecinde çocukların yaşadığı kaygıların nedenleri açıklanır.
- Ebeveynlerin sergilemesi gereken destekleyici tutumlar aktarılır.
- Çocuğun güvenli bağ kurarak okula kolay adapte olması hedeflenir.

### 4. Sınırlar ve Disiplin

- Çocuklara sağlıklı sınırlar koymanın önemi ve yöntemleri anlatılır.
- Katı ve esnek disiplin arasındaki farklar tartışılır.
- Olumlu disiplin yöntemleriyle ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmesi desteklenir.

### 5. Kriz Anlarında Çocukla Baş Etme (Öfke, Üzüntü, Korku)

- Çocuğun yoğun duyguları yaşadığı anlarda ebeveynlerin nasıl yaklaşması gerektiği öğretilir.
- Duygu regülasyonu ve ebeveynin sakin kalma becerileri vurgulanır.
- Çocuğun kendini güvende hissetmesi ve duygularını ifade edebilmesi desteklenir.

### 6. Özgüven ve Özsaygı Geliştirme Stratejileri

- Çocuğun güçlü yönlerini fark etmesine yardımcı olacak yöntemler paylaşılır.

- Sağlıklı özgüvenin, aşırı övgü ya da eleştiriden değil, dengeli destekten geliştiği aktarılır.
- Çocuğun öz değer duygusunu güçlendiren ebeveynlik tutumları üzerinde durulur.

#### **7. Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma ve Çocuğu Destekleme**

- Sınav kaygısının çocuk üzerindeki etkileri anlatılır.
- Ebeveynlere çocuğun kaygısını azaltacak iletişim yolları öğretilir.
- Çocuğun kendi baş etme stratejilerini geliştirmesi için destek yöntemleri paylaşılır.

#### **8. Etkili İletişim ve Aktif Dinleme**

- Çocuğun duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşabilmesi için ebeveynlere iletişim teknikleri öğretilir.
- Aktif dinleme, empati kurma ve açık uçlu sorular kullanma üzerinde durulur.
- Ebeveyn-çocuk ilişkisinde güvenli iletişim ortamı oluşturma hedeflenir.

#### **9. Ekran Kullanımı ve Dikkat**

- Çocukların teknoloji kullanımı ile dikkat dağınıklığı arasındaki ilişki açıklanır.
- Ebeveynlere yaşa uygun ekran süresi önerileri sunulur.
- Teknolojiyi tamamen yasaklamadan, sağlıklı sınırlamalar koyma yolları aktarılır.

#### **10. Akran Zorbalığı**

- Çocuklara zorbalık ve sağlıklı iletişim arasındaki farklar öğretilir.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğa ebeveynin nasıl destek olabileceği anlatılır.
- Çocuğun güvenli ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesi desteklenir.

#### **11. Bireysel Danışmanlık Hizmeti**

- Ebeveynlerin kendi kaygı, stres ve ebeveynlik konularında uzman desteği almalarının önemi vurgulanır.
- Ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmek için bireysel danışmanlık süreçlerinin faydaları anlatılır.

#### **12. Mahremiyet Eğitimi**

- Çocuklara beden sınırları, özel bölgeler ve “hayır” diyebilme becerisi öğretilir.
- Güvenli/güvensiz temas ve sırrın ne zaman paylaşılması gerektiği anlatılır.

- Ebeveynlere çocuğa yaşı uygun mahremiyet eğitimi verme yöntemleri aktarılır.

### **13. Tuvalet Geçişı**

- 1,5 – 3 yaş arasında tuvalet eğitimi sürecinin doğal gelişim basamakları açıklanır.
- Çocuğa baskı yapmadan, güvenli ve destekleyici yöntemlerle tuvalet eğitimine geçiş yolları öğretilir.
- Tuvalet alışkanlığında yaşanabilecek sorunlar ve çözüm önerileri ebeveynlerle paylaşılır.

### **14. Teknoloji Kullanımı ve Dijital Bağımlılık**

- Çocukların teknolojiyle sağlıklı ilişki kurabilmeleri için ailelere rehberlik yapılır.
- Dijital bağımlılığın belirtileri, sosyal medya kullanımı ve siber zorbalık konuları işlenir.
- Ebeveynlere teknoloji kullanımında “model olma” ve ev içinde teknoloji kuralları koyma yolları anlatılır.

### **15. Ebeveyn Tükenmişlięi ve Stres Yönetimi**

- Ebeveynlik rolünün getirdiği yorgunluk ve stresle baş etme yolları.
- Aile içi dengeyi sağlamak için nefes, gevşeme ve zaman yönetimi teknikleri.

### **16. Anne-Baba Arasındaki Tutarlılık**

- Çocuğa verilen mesajlarda anne-babanın tutarlılığının önemi.
- Farklı ebeveynlik tarzlarının çocuk üzerindeki etkileri.
- Ortak ebeveynlik dili geliştirme yöntemleri.

### **17. Çalışan Anne-Baba İçin Çocuğa Zaman Ayırma Yöntemleri**

- Kısıtlı zamanda kaliteli ilişki kurma yolları.
- Çocukla geçirilen kısa sürelerin etkili ve doyurucu hale getirilmesi.

### **18. Kardeş İlişkileri ve Kıskançlıkla Baş Etme**

- Kardeş kıskançlığını azaltma yolları.
- Kardeşler arasında sağlıklı iletişimi destekleme.
- Rekabet yerine işbirliğini güçlendirme.

### **19. Çocuğa Sorumluluk Kazandırma**

- Yaşına uygun görev ve sorumluluklar.

● Çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için ebeveyne düşen rol.

● Ev içi sorumlulukları öğretme yöntemleri.

## 20. Ebeveyn-Çocuk Bağını Güçlendiren Oyunlar

● Bağlanma ve güven ilişkisini kuvvetlendiren oyun önerileri.

● Özellikle okul öncesi dönemde oyun yoluyla iletişim geliştirme.

## 21. Beslenme ve Uyku Düzeni

● Çocuğun duygusal ve zihinsel gelişiminde beslenme ve uyku düzeninin rolü.

● Ailelerin bu konularda sağlıklı alışkanlıklar kazandırması.

## 22. Aile İçi İletişim ve Problem Çözme Becerileri

● Ailede çıkan anlaşmazlıkları yapıcı biçimde çözme yöntemleri.

● Çocuğun aile içi tartışmalardan nasıl etkilenebileceği ve bunun önüne geçme yolları.

## 23. Ergenlik Dönemine Hazırlık

● Çocuğun ergenlikte yaşayacağı fiziksel ve duygusal değişimler.

● Ailelerin ergenlik sürecinde sağlıklı sınırlar ve iletişim yöntemleri geliştirmesi.

## 24. Ebeveynlikte Duygusal Farkındalık

● Ebeveynin kendi duygularını tanıması ve regüle etmesi.

|              |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Çalışma Yeri | Sınıflar, konferans salonları, bahçeler                                                                                                                                                                |
| İşbirliği    | Hizmetlerimiz, kamu yararını gözetme ilkemiz doğrultusunda devlet okul ve kurumlarına ücretsiz sunulmaktadır. Özel okul ve kurumlarla yapılacak iş birliklerinde ise ücretli çalışma esas alınacaktır. |

# Biz Kimiz?

## Psikolojik Danışman Elanur Harputlu

Psikolojik Danışman Elanur Harputlu, Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans programından mezun olmuştur. Eğitim süreci içerisinde "Çocukluk Döneminde Şiddete Maruz Kalan Veya Şahit Olan Bireylerin Aile İçi Şiddeti Nesilden Nesile Aktarması" adlı bir derleme makale çalışması, "Flört Şiddeti" Psikoeğitim programı, "Ebeveyn-Ergen Arası Çatışmayı Azaltma Becerilerini Kazandırma ve Geliştirme Psikoeğitim Programı" isimli çalışmalarını tamamlamıştır. Adnan Menderes Anadolu Lisesi ve Gazipaşa İlkokulu'nda stajyer okul psikolojik danışmanı olarak bulunmuş ve staj sürecini başarıyla tamamlamıştır. Okul sürecinde süpervizör desteği ile danışma seansları yürütmüştür. Eğitim hayatı sürecinde pek çok psikolojik danışmanlık merkezinde stajyer psikolojik danışman olarak bulunmuş ve Dese Psikoloji bünyesinde hizmet verme kararı almıştır.

Milli Eğitim Bakanlığı'nca onaylanmış Aile Danışmanı'dır.

Aile terapisi ekolünden gelen Narrative (Öyküsel) Terapi eğitimini, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi eğitimini ve Ebru Şalcıoğlu'ndan Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini almıştır. Çözüm Odaklı Terapi, BDT, Narrative Terapi ile 1.Düzye EMDR ekollerinin eğitimine sahiptir. Çocuk yaş grubunun önemli eğitimleri olan Çocuk Merkezli Oyun Terapisi ve Nilüfer Devecigil'den Deneyimsel Oyun Terapisi eğitimlerini almıştır. Aynı zamanda Yaratıcı Drama, Montessori Eğitimi ve Afet Psikolojik Desteği eğitimlerini almıştır. Uzmanlaştığı alan olan çocuk ve ergen için İzmir Psikoloji Enstitüsü'nün Çocuk ve Ergen Odaklı Terapist Yetiştirme programını başarıyla tamamlamıştır.

Projektif çizim testleri, Moxo Dikkat Testi, çocuk değerlendirme ve dikkat testleri eğitimlerine sahiptir.

## Psikolog Melisa Başkan

Psikolog Melisa Başkan İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji bölümünü tamamlamıştır. Lisans eğitimi süresince zorunlu stajını Psikoevim Psikoloji Merkezinde tamamlamış ve lisans sonrasında özel eğitim merkezinde çalışmış, çocuklara yönelik çeşitli atölyeler düzenlemiş, çeşitli anaokullarında çalışarak çocuk gelişimini yakından gözlemleme imkanına sahip olmuştur. Mezuniyet sürecinin ardından süpervizyon desteğiyle psikolojik danışma merkezinde çocuk, genç ve yetişkinlere danışmanlık vermiştir. Lisans eğitiminin ardından Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'ndan "Bilişsel ve Davranışçı Terapi (BDT)" eğitimi, Dr. Byron E. Norton ve Nilüfer Devecigil'den "Deneyimsel Oyun Terapisi (DOT) I ve II. Düzey" eğitimi, "Kriz, Travma ve Yas Danışmanlığı" eğitimini, "Benlik Farklılaşması" eğitimini ve H. Alp Karaosmanoğlu tarafından 18 saatlik "Ulusal Şema Terapi" eğitimini tamamlamıştır. 464 saatlik "Aile Danışmanlığı" eğitimini tamamlamıştır. Aynı zamanda çocuk değerlendirme ve gelişim testleri, MMPI testi, MOXO testi, Kriz ve Yas danışmanlığı eğitimlerini tamamlayarak uygulayıcı hale gelmiştir. Çocuklarla olan seanslarını "Deneyimsel Oyun Terapisi" ekolüyle, ergen ve yetişkin seanslarını "Bilişsel ve Davranışçı Terapi – Şema Terapi" ekolüyle yürütmektedir.

## Psikolog Deniz Öztürk

Psikolog Deniz Öztürk, Dese Psikoloji'nin kurucu psikoloğudur. İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü tam burslu olarak kazanmış ve 2019 senesinde 'Yüksek Şeref' öğrencisi olarak tamamlamıştır. Eğitim hayatı boyunca çeşitli sunum ve çalışma hazırlıklarıyla psikolojinin alt dallarında tecrübe kazanmıştır. Staj sürecinde İzmir Adliyesi Aile Mahkemesinde, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Klinik Nöropsikoloji bölümünde bulunarak danışan ve ailelerini yakından gözlemlemiştir. Dislektik çocuklar için mobil uygulama olan DysApp'in kurucu ortaklarından olarak TÜSİAD ve TÜBİTAK sermayesi ile geleneksel psikolojik danışmanlığı destekleyecek biçimde dijital kuşağa hitap eden çalışmalar yapmıştır. Bu çalışma Türkiye Disleksi Vakfı tarafından desteklenmiştir.

Türk Psikologlar Derneği üyesi olan Deniz Öztürk, ergen ve yetişkinlere hizmet vermektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı'nca onaylanmış Aile Danışmanı'dır.

Bilişsel Davranışçı Terapi (Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği- Prof. Dr. Hakan Türkçapar)

Şema Terapi Eğitimi (Psikonet- Dr. H. Alp Karaosmanoğlu)

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi (İzmir Psikoloji Enstitüsü- Dr. Nevin Dölek)

Çocuk Değerlendirme ve Dikkat Testleri (Türkiye Sağlık Vakfı)

Travma ve Psikososyal Destek Eğitimi

## İletişim



Menderes Caddesi, No: 72, Daire: 2 Menderes Mah, Buca, İzmir

0554 594 4227



[www.dese psikoloji.com](http://www.dese psikoloji.com)



@dese psikoloji