# KOÇ ÖĞRETMEN EL KİTAPÇIĞI

*YKS Öğrenci Koçluğu Çalışması · Lise öğrencisiyle koçluk görüşmesi için pratik rehber*

*Koçluk terapi değildir. Koç; lise öğrencisinin kendi hedefini seçmesine, kendi planını kurmasına ve izlemesine soru sorarak eşlik eder. Planı öğrencinin yerine yapmaz.*

## 1. KOÇLUK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

| Koçluk … | Koçluk … değildir |
|---|---|
| Öğrencinin hedefini ve planını kendisinin kurmasına eşlik etmek | Öğrenci yerine plan yapmak, hedef seçmek |
| Düşündüren sorular sormak, yansıtmak | Öğüt, nasihat, azar |
| Küçük, ölçülebilir adımlar ve düzenli izleme | Özel ders, konu anlatımı, yayın/kurs/platform önerme |
| Öğrenciyi kendi önceki durumuyla kıyaslamak | Öğrencileri karşılaştırmak, sıralamak |
| Gizlilik içinde güven ilişkisi | Psikolojik danışma, tanı koyma, taban puan/sıralama tahmini |

**Zaman bütçesi:** 6–8 öğrencili bir koç için 2 haftada bir 20–30 dakikalık görüşme ve 5 dakikalık kayıt, haftada yaklaşık 1–2 saat eder.

## 2. LİSE ÖĞRENCİSİYLE GÖRÜŞMENİN DİLİ

- **Yönlendirmek yerine düşündürün.** "Matematiğe daha çok zaman ayır" yerine "Netlerin sana neyi söylüyor? Buna göre ne değiştirmek istersin?"
- **Öğrencinin dilini kullanın.** Hedef ve görev, öğrencinin kendi cümlesiyle yazılır.
- **Yargısız merak.** "Neden yapmadın?" yerine "Ne engel oldu? Bir dahaki sefere ne işe yarayabilir?"
- **Çabayı ve stratejiyi fark edin.** "Bu hafta deneme sonrası analizini kendin yaptın; bu önemli bir beceri."
- **Seçimi öğrenciye bırakın.** "Bu iki seçenekten hangisini denemek istersin?"
- **Sessizliğe alan bırakın** ve görüşmeyi her zaman öğrencinin seçtiği küçük bir adımla bitirin.

## 3. DÜŞÜNDÜREN SORU ÖRNEKLERİ

| Amaç | Soru örnekleri |
|---|---|
| Hedef | Bu bölümde okursan bir gününün nasıl geçeceğini anlat. · Bu hedef kimin hedefi: senin mi, çevrenin mi? · 1–10 arası bu hedef senin için ne kadar önemli? |
| Plan | Gerçekçi olarak bu hafta kaç blok çalışabilirsin? · TYT–AYT dengen sana uygun mu? · Plan bozulursa B planın ne? |
| Öz izleme | Planladığın blokların kaçını yaptın? · Hangi gün en verimliydin, neyi farklı yaptın? |
| Deneme | Bu yanlış bilgi eksiği mi, işlem hatası mı, süre mi, dikkat mi? · Bir sonraki denemede tek bir şeyi değiştirecek olsan ne olurdu? |
| Motivasyon | Neden başlamıştın? · Geçen aya göre neyi daha iyi yapıyorsun? · Şu an enerjin 1–10 arası kaç; bir puan artması için ne gerekir? |
| Tercih | Bu listedeki her programa yerleşirsen mutlu olur musun? · Bu bilgiyi hangi resmî kaynaktan okudun? |

## 4. ÖZERKLİK, SORUMLULUK VE BEKLENTİ ÇATIŞMALARI

Lise öğrencisinin özerklik ihtiyacı yüksektir; sorumluluk, öğrencinin kararı sahiplenmesiyle büyür. Koç yön gösterir, seçenekleri görünür kılar; kararı öğrenci verir.

### Hedef bölüm konusunda veli–öğrenci beklenti çatışması

- Koç **taraf tutmaz**; ne velinin ne öğrencinin yerine hedef seçer.
- Öğrencinin ilgi, değer ve güçlü yönlerini konuşmaya çağırır: "Ailenin bu bölümü istemesinin nedenleri neler olabilir? Senin nedenlerin neler?"
- Bilgiyi resmî kaynağa bağlar: program içeriği ve koşulları YÖK Atlas ve ÖSYM kılavuzundan birlikte okunur.
- Gerekirse rehberlik servisi aracılığıyla öğrenci–veli ortak görüşmesi önerilir; yoğun baskı veya aile içi gerilim işaretlerinde yönlendirme yapılır.
- Koç, veliye öğrencinin söylediklerini aktarmaz; öğrenciyi kendi sesini kullanmaya destekler.

## 5. GİZLİLİK, 18 YAŞ VE VELİ İLETİŞİMİ

- Görüşme içeriği gizlidir. Veliye yalnızca **dönemlik genel ilerleme bilgisi**, öğrencinin bilgisi ve onayıyla verilir (Veliye Geri Bildirim Formu).
- **18 yaşını doldurmuş öğrenci:** Onam formunda kendi onamı ayrıca alınır. Veliyle iletişim öğrencinin onayına bağlıdır; öğrenci izin vermediyse veliye bilgi verilmez (güvenlik istisnası saklıdır).
- Veli "Neler konuştunuz?" diye sorarsa: "Görüşmelerimiz gizli; çocuğunuzun onayıyla genel ilerleme bilgisini paylaşabilirim."
- Veliyle iletişim okul üzerinden ve rehberlik servisi bilgisi dahilinde yürütülür; kişisel mesajlaşma grubu kurulmaz.
- **Gizliliğin istisnası:** Öğrencinin veya başkasının güvenliğini tehdit eden durumlar. Öğrenciye açıkça söylenir: "Bunu senin güvenliğin için rehberlik servisiyle paylaşmam gerekiyor."

## 6. TÜKENMİŞLİK VE KAYGI İŞARETLERİ (TANI DİLİ OLMADAN)

Aşağıdakiler **tanı değildir.** Koçun görevi etiketlemek değil, fark etmek ve doğru yere yönlendirmektir. Kayıtlarda gözlem davranış düzeyinde yazılır ("üç haftadır gece 2'den önce uyuyamadığını söylüyor" gibi).

| Alan | Tükenmişlik işaretleri | Yoğun kaygı işaretleri |
|---|---|---|
| Duygu | Uzun süreli isteksizlik, "ne yapsam olmuyor", kolay sinirlenme | Sürekli endişe, sınav konuşulunca belirgin gerginlik |
| Beden | Sürekli yorgunluk, baş ağrısı şikâyeti, uyku düzeninde bozulma | Deneme öncesi bulantı, çarpıntı, uykuya dalamama |
| Davranış | Görevleri sürekli erteleme, oturumlara gelmeme, sosyal çekilme | Denemelere girmekten kaçınma, sınavda donup kalma, aşırı kontrol |
| Düşünce | "Hiçbir şey değişmeyecek" | "Kazanamazsam her şey biter", felaket senaryoları |

Hafif ve geçici işaretlerde: dinlenmeyi plana koyun, hedefi ara hedeflere bölün, "Dur · Nefes al · Devam et" adımlarını çalışın (rehberlikpusulasi.com/rehberlik-paketleri/sinav-kaygisiyla-bas-etme/). **İşaretler iki haftadan uzun sürüyor, günlük yaşamı belirgin etkiliyor ya da artıyorsa yönlendirin.**

## 7. YÖNLENDİRME PROTOKOLÜ

| Durum | Ne yapılır? | Ne zaman? |
|---|---|---|
| Güvenlik riski: kendine/başkasına zarar verme ifadesi, istismar veya ihmal şüphesi | Öğrenciyi yalnız bırakmayın; sözlü olarak rehberlik servisine ve idareye bildirin. Hayati tehlike varsa vakit kaybetmeden 112 Acil Çağrı Merkezi aranır. Ayrıntı sormayın, soruşturma yapmayın. Form sonradan doldurulur. | Hemen, aynı gün |
| Yoğun ve süren kaygı, tükenmişlik işaretleri, uyku/iştah değişikliği söylemi, devamsızlıkta artış | Öğrenciye açıklayın; Rehberlik Servisine Yönlendirme Formu'nu elden teslim edin. | Bu hafta içinde |
| Aile içi zorluk, hedef konusunda yoğun baskı, akran sorunları | Dinleyin, yargılamayın; rehberlik servisinden görüşme alabileceğini söyleyin; gerekirse form. | Rutin |
| Yalnızca akademik zorluk | Koçluk içinde çalışılır; branş öğretmeninden genel çalışma önerisi alınabilir. | Koçluk oturumunda |

Yönlendirme bir ceza değildir; rehberlik servisi koçluğun sürüp sürmeyeceğini gizlilik sınırında koça bildirir.

## 8. TEMEL KATMANDA (9–10. SINIF) GÖRÜŞMELER

- Bu yaşta amaç sınav değil, **keşif ve alışkanlıktır.** Net, sıralama ve puan konuşmayın; ilgi, değer, çalışma becerisi ve zaman yönetimine odaklanın.
- Alan seçiminde kararı öğrenci ve veli, rehberlik servisinin desteğiyle verir. Kurallar okulun uygulaması ve Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği çerçevesinde rehberlik servisince anlatılır.
- Meslek keşfinde öğrenciyi duyumdan gözleme taşıyın: Meslek Tanıtım Kartları (rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/meslek-tanitim-kartlari/), meslek mensubuyla görüşme, resmî program sayfaları.
- "Hangi meslek çok kazandırır?" sorusunu değerlere bağlayın: "Senin için kazanç dışında bir işte ne önemli?"
- Grup oturumlarında karşılaştırma ve ifşa olmaması için grup kurallarını her oturumda hatırlatın.

## 9. MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİLERİYLE ÇALIŞIRKEN

- Hazırlık planını öğrencinin hedefiyle başlatın: ön lisans, alanıyla ilişkili lisans programı veya farklı bir alan.
- TYT ağırlıklı planlar ve staj/işletmede beceri eğitimi takvimiyle uyumlu haftalık program kurun.
- Ek puan, OBP ve ön lisans yerleştirme koşullarını **yalnızca ÖSYM'nin güncel YKS kılavuzundan** öğrenciyle birlikte okuyun; kural hakkında tahmin yürütmeyin.
- Öğrencinin meslek alanındaki deneyimini güçlü yön olarak görünür kılın.

## 10. YKS BİLGİSİ VERİRKEN

ÖSYM'nin 2026-YKS kılavuzuna göre sınav üç oturumdan oluşur: **TYT** (1. oturum, 165 dakika), **AYT** (2. oturum, 180 dakika) ve **YDT** (3. oturum, 120 dakika; Almanca, Arapça, Fransızca, İngilizce veya Rusça). TYT bütün adaylar için zorunludur; SAY, SÖZ, EA veya DİL puanıyla lisans programına yerleşmek isteyen adaylar ayrıca AYT ve/veya YDT'ye girer. Test ve soru sayıları, yanlış cevapların etkisi, puan hesabı, OBP katkısı ve başarı sırası koşulları için ÖSYM'nin güncel YKS kılavuzunu inceleyin.

- Taban puan, başarı sırası, kontenjan gibi program verilerini **siz söylemeyin**; öğrenciyle birlikte ÖSYM tercih kılavuzu ve YÖK Atlas'tan okuyun.
- "Tahmini puan" ve "tahmini sıralama" deneme yayınının raporundan elle alınır; resmî değildir.
- Meslek lisesi öğrencileri için ek puan, OBP ve ön lisans koşullarını yalnızca ÖSYM kılavuzundan aktarın.
- Belirli bir yayın, kurs, uygulama veya platform önermeyin.

## 11. FORMLARIN KULLANIM TAKVİMİ

| Form | Kim? | Ne zaman? |
|---|---|---|
| Veli bilgilendirme mektubu, onam formu (18+ öğrenci onamı dahil) | Rehberlik servisi / veli / öğrenci | Başlangıç |
| Öğrenci katılım formu, koçluk sözleşmesi | Öğrenci, koç | İlk oturum |
| Ön görüşme ve durum analizi formu | Koç + öğrenci | T1 / Y1 |
| İlgi-değer-meslek keşif formu | Öğrenci (9–10) | T2, T5, T6, T7 |
| Hedef bölüm ve SMART hedef formu | Öğrenci (11–12) | Y2; dönem başlarında güncelleme |
| Haftalık program (SAY/EA/SÖZ/DİL) | Öğrenci | Her hafta (öz izleme) |
| TYT / AYT konu takip çizelgeleri | Öğrenci | Y5'ten itibaren sürekli |
| TYT / AYT deneme analiz formları | Öğrenci (koçla) | Her denemeden sonra |
| Görüşme kayıt formu | Koç | Her görüşmeden sonra (5 dk) |
| Öz değerlendirme formu | Öğrenci | Ara (Ocak–Şubat), son (Mayıs / 10. sınıf sonu) |
| Veliye geri bildirim formu | Koç (öğrenci onayıyla) | Dönem sonu |
| Yönlendirme formu | Koç | Gerektiğinde |
| Sınav günü kontrol listesi | Öğrenci (veli isteğe bağlı) | Mayıs–Haziran |
| Tercih hazırlık ve tercih listesi formu | Öğrenci, veli, rehberlik servisi | Sonuçlardan sonra |
| Memnuniyet anketleri, sonuç raporu | Hepsi / rehberlik servisi | Program sonu |

## 12. TAKİP SİSTEMİ (EXCEL) — 5 DAKİKALIK RUTİN

1. Görüşmeden sonra **Görüşme Takibi**'ne bir satır ekleyin.
2. Okul denemesinden sonra **TYT / AYT Deneme** sekmelerine doğru–yanlış sayılarını girin; tahmini puan/sıralamayı (varsa) elle yazın.
3. Ayda bir **Konu Takibi**'ni ve **Hedef Takibi**'ndeki elle girilen hedefleri güncelleyin.
4. **Risk Göstergeleri**'ndeki uyarılara bakın: uyarı bir etiket değil, konuşma başlatma işaretidir.
5. Rehberlik servisi ayda bir **Özet Panosu**'nu koç toplantısında paylaşır (yalnızca ortalamalar).

## 13. ÖRNEK GÖRÜŞME AKIŞI (Y6 · DENEME ANALİZİ, 25 DAKİKA)

| Dakika | Koç | Not |
|---|---|---|
| 0–3 | "Bu denemeden sonra kendine ilk ne söyledin?" | Duyguya alan açma |
| 3–8 | "Geçen görüşmede seçtiğin stratejiyi denedin mi? Nasıl gitti?" | Önceki görev; yargısız |
| 8–18 | Analiz formu birlikte: "Bu yanlış sence hangi gruba giriyor? Bilgi mi, işlem mi, süre mi, dikkat mi?" Öğrenci sınıflandırır; koç yalnızca sorar. | Öğrencinin kendi önceki denemesiyle karşılaştırma |
| 18–23 | "Bu tabloya bakınca bir sonraki denemede tek bir şeyi değiştirecek olsan ne olurdu?" | Seçim öğrencinin |
| 23–25 | "Bunu ne zaman ve nasıl deneyeceksin? Sonucunu bir sonraki görüşmede konuşalım." | Görev öğrencinin cümlesiyle |

## 14. SIK KARŞILAŞILAN DURUMLAR

| Durum | Öneri |
|---|---|
| Öğrenci planı hiç uygulamıyor. | Planı küçültün; "Bu hafta kesin yapabileceğin en küçük adım ne?" Planın kime ait olduğunu sorgulayın. |
| Netler üst üste düşüyor. | Önce yanlış nedenleri ve uyku/yorgunluk; ardından hedefi ara hedeflere bölme. Tükenmişlik işaretlerini gözden kaçırmayın. |
| Öğrenci "Ailem istiyor" diyor. | Bölüm 4'teki tutum: taraf tutmadan öğrencinin kendi nedenlerini konuşun; gerekirse ortak görüşme. |
| Öğrenci sizden kaynak/kurs önerisi istiyor. | Marka önermeyin; ihtiyacı netleştirin (konu anlatımı mı, soru mu?) ve branş öğretmenine yönlendirin. |
| 18 yaşındaki öğrenci veliye bilgi verilmesini istemiyor. | Kararına saygı gösterin; güvenlik istisnası dışında veliye bilgi vermeyin; rehberlik servisini bilgilendirin. |

## 15. KOÇUN KENDİNE BAKIMI

- Her öğrencinin sorumluluğunu tek başınıza taşımazsınız; rehberlik servisi ve koç ekibi yanınızdadır.
- Ayda bir koç toplantısında zorlandığınız durumları kodla ve ayrıntısız paylaşın.
- Öğrenci sayınızı zaman bütçenize göre sınırlayın; sonuçlar yalnızca sizin çabanıza bağlı değildir.