

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİNİN AMACI

Değerli Arkadaşlar Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin temel amacı bireyin kendisini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. Kendini gerçekleştirme sürecinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri özet olarak şöyle tanımlanabilir.

- Rehberlik ve Psikolojik Danışma hizmetleri öğrencinin gelişmesini ve uyumunu sağlamaya yöneliktir - Bu yardım sistemli olarak yapılır - Ve bir süreçtir

Birey

Kendini gerçekleştirme sürecini şu şekilde şematize edebiliriz



"Ben neyim? Özelliklerim neler? Kuvvetli ve zayıf yönlerim? Yeteneklerim? İlgi ve eğilimlerim? İhtiyaç ve problemlerim neler? ... gibi sorunların yanıtları.

Bulunduğu Ortam Ve Çevreyi Tanıma

Çevredeki eğilim ve iş olanakları neler? Ailenin sınırlılıkları? Toplumun gerçekleri? Bana sağlanan fırsatlar?.. Vb. Sorunların yanıtlanması

Ben ne yapabilirim? Ne yapmalıyım?

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Bulduğum ortamda bu çevrede sahip olduğum yetenekleri nasıl geliştirebilirim? Çevrenin bana sunduğu fırsatları en iyi nasıl değerlendirebilirim? Bu sorunlarımı nasıl çözebilirim? Ve bulunduğum ortama nasıl uyum sağlayabilirim? İşte rehberlik hizmetlerinin nihai amacı bireye kendini gerçekleştirme yolunda ihtiyaç duyduğu yardımı sağlamaktır.

BAŞARININ SIRRI

Öğrenciler !

Kendinize güvenin.

Önceliklerinizden taviz vermeyin.

Kendiniz için sorumluluk alın.

Kendi geleceğinizi hazırlayın.

Ne istediğinizi bilin ve isteğiniz üzerine odaklanın.

Hedeflerinizin sonuçlarını kafanızda canlandırmayı öğrenin.

Hiç kimsenin basarinizi engellemesine izin vermeyin.

Büyük düşünün.

Stresi kontrol edin.

Girişken ve ikna edici olun.

Olumlu düşünün.

Rotanızı ve çalışmanızı planlayın.

Belli hedefler belirleyin ve onları sık sık gözden geçirin.

Zihninizi geliştirmek için kitap okuyun.

Hoşgörülü olun.

Her şeyi sevgi ile yapın.

Cesur olun.

Dürüst olun.

Çok çalışın.

Güçlü olun.

Bir şeye karar verdiyseniz severek yapın.

Zamanınızı iyi idare ediniz.

Kendinizi kontrol etmeyi öğreniniz.

Amaçlarınızı destekleyen başka insanların yardımını arayın.

Başkalarına yardımda bulunun.

Başkalarına güvenin ve güvenilmeye layık olun.

Bir işi sürüncemede bırakmayınız, isinizden asla vazgeçemeyiniz.

İşiniz hakkında öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenin, gözlemlerinizi tespit edin.

İstekleriniz için mücadele edin, almasını bilin.

Yanıt gelmesini beklemeyiniz, yanıtı zorlayınız başarıdan korkmayınız.

İlk seferde başaramasanız, tekrar tekrar deneyin.

Birkaç kez basarisiz olduğunuz fark etmez, size gereken tek bir şey var oda başarmak siz azim ettikçe mutlaka azim karşılığını verir.

Hiçbir zaman başkasını suçlamayınız.

Yeni bir fikir aklınıza gelinceye dek durumu enine boyuna irdeleyin.

Evet yapmak istediğiniz veya azim ettiğiniz her şeyi yapabilirsiniz.

Çalışırsanız kazanacağına inanın.

Arkadaşlık bağlantılarınızı canlı tutunuz.

Birlikte ilerleyeceğiniz kişileri toplamak için çabuk davranın arkanızda insanların olduğunu kanıtlar ve gösterirseniz o zaman çok daha ciddiye alınırsınız.

Özellikle kişisel bir ilişkinin yani sıra insanlarla diyalogu geliştirin karsınızdaki insani sonuna kadar dinleyin iyi tahlil edin, kendinizle ilgili güzel bir şey varsa alır gerisini bırakırsınız.

Bir iste başarıya ulaşmanın şansa ilgisi yoktur, basari özen, düşünce ve çalışma gerektirir.

Basınıza gelen şey kendi hatanızın sonucu olabilir, bir dahaki sefere daha farklı yapın.

VERİMLİ ÇALIŞMA İÇİN AİLEYE ÖNERİLER

Televizyon Saatleri Sınırlı Olsun

Her hafta televizyon karşısında kaç saat geçirmek istediğinize karar verin. Çocuğunuz, seyredeceği programları önceden seçip televizyon dergisine işaretlesin. Uygun saatlerde seyredilebilen özel saatleri siz seçin.

Model Öğrenmek

Çocuklar ebeveynlerinin yaptıkları şeyleri gözleyerek öğrenirler. Çocuğunuza sınıfta gördükleriyle, eğitim programlarını seyretmekle, okumak ve öğrenmenin son bulmayacağını gösterin.

Konuşma Pratiği

Toplum önünde konuşma pratik gerektirir. Fakat amaç mükemmellik değildir. Basit bir merhabadan, yetişkinlerle konuşmaya kadar, oyun içindeki rolleri için çocuğunuzun pratik rol yaptırarak hazırlayabilirsiniz. Böylece çocuğunuz, çok küçük gruplar ve daha büyükleri önünde rahatlıkla konuşabilecektir.

Olumluyu Vurgulayın

Çocuğunuzun ödevini kontrol ederken önce doğru yerlere dikkat çekin: "Vay be 10 problem doğru yapmışsın!" ondan sonra çocuğunuza son sıradakilere bir daha bakmasını önerin. Böylece daha iyi bir dedektif olmayı ve kendi yaptıklarının sorumluluğunu almayı öğrenir.

Doğru Olanın Altını Çizin

Çocuğunuzun yaptıklarıyla gurur duymasına yardımcı olun. Hiç memnun olmayan ve yaptıklarını beğenmeyen çocukların, hiç kimsenin mükemmel olmadığını kabul etmeleri önemlidir.

Dünya Olaylarını Anlatın

Dünya olaylarını anlatarak ve onların fikirlerini de dinleyerek çocuklarınızı yetişkinlerin konuşmalarına dahil edin. Açıklamalarınızı çocukların anlayabileceği bir dille yapın. Eğer çocuklarınız onların fikirleri ile ilgilendiğinizi öğrenirse haberlere daha fazla önem verecektir.

Çocuğunuzun Olumlu Bir Benlik Kavramı Geliştirmesine Yardımcı Olun

- Çocuğunuzun olumlu bir benlik kavramı oluşturması için okulda yaptığı olumlu davranışlarla ilgili yorumlarda bulunun.
- Yeteneklerini keşfetmesi ve başarma duygusunu hissetmesi için müzik, dans, spor gibi ilgisi doğrultusunda seçebileceği değişik alanlara yönlendirin.

Çocuğunuzda beğendiğiniz yönleri sıralayarak bir liste oluşturun ve onunda bu listeye eklemeler yapmasını isteyin.

Televizyon Tatili Yapın

Bir aile projesi olarak, senede bir defa, bir hafta boyunca televizyonunuzu açmayın. Bu şekilde birbirinize daha fazla vakit ayırabildiğinizi göreceksiniz, tembel seyretme alışkanlığı yerine daha aktif olarak başka şeylerin öğrenilmesi için fırsat yaratmış olacaksınız.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR

Nasıl ders çalışmalı

Başarılı olmak ve çalışmalarınızdan verim almak istiyorsanız yapacağınız ilk şey kendinize uygun bir çalışma programı hazırlamaktır.

Programınızı hazırlamadan önce kendinizi bir hafta gözleyin en çok ve en verimli ders çalıştığınız saatleri (sabah erkenden okul dönüşü, akşam yatmadan önce vb.) en çok dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuz saatleri belirleyin.

En verimli olduğunuz saatleri en verimli olduğunuz derslere ayırın.

Ayrıca zorlandığınızı ya da geri kaldığınızı düşündüğünüz derslere programınızda daha fazla yer verin.

Dinlenme ihtiyacı duyduğunuz saatleri dinlenmek ve zevk duyduğunuz uğraşlar için ayırın.

Mümkün olduğunca aynı branştaki dersleri artarda getirmeyin. Örneğin iki sayısal ders arasına bir sosyal ders koyarak çalışmak hem monotonluğu hem de öğrenilenlerin birbirine karışmasını önler.

Çalışacağınız dersler arasına 10-15 dakikalık dinlenme süreleri ayırın

Hazırlayacağınız program içerisine dinlenme-spor yapma-kitap okuma-televizyon izleme-gezme gibi özel zevklerinizi de yerleştirin.

Günlük program içinde önceden kestiremeyeceğiniz durumlar için sarkma payları ayırın.

Böylece planın aksamasını ve bir koşuşturma içine girmeyi önlemiş olursunuz.

Ders çalışma sürelerini mümkün olduğunca günün aynı saatlerine yerleştirmeye çalışın. Bu sizin o saatlerde çalışmaya güdülenmenizi, çalışma isteğinin uyanmasını ve dikkatinizi daha kolay toplamanızı sağlayacaktır.

Yemek yedikten hemen sonra derse başlamayın. Bu, öğrenmedeki verimliliği düşürür.

Yemekten 15-20 dakika sonra çalışmaya başlayın.

Uykudan hemen önce öğrenilen şeylerin akılda kalması daha yüksektir. Yatmadan önce genel bir tekrar için vakit ayırın.

Kendinize bir takvim edinin. Bu takvimi sınav günleriniz ders çalışamayacağınız özel günleri (doğum günü, bayram tatili vb.) işaretleyin.

Her akşam o gün neler yapıldığını ve yarınki programı gözden geçirin.

Zaman çizelgenizi günlük hazırlıyorsanız ertesi günün programını hazırlamadan yatmayın.

Her hafta sonu programınızı değerlendirin. Eğer programı gerçekleştirmişseniz kendinize bir ödül verin(sinema, maça gitmek gibi).

Kendinize uygun bir günü programsız geçirin.

Şimdi verilen bilgiler ışığında kendinize verimli bir program hazırlayabilirsiniz.

Hazırladığınız programı çalışma masasında göz önünde bir yere yerleştirin.

Rehberlik servisi amalarınıza ve ilgilerinize uygun program hazırlama ve programı değerlendirme konusunda sizlere yardımcı olacaktır.

ÇALIŞMA ODASI VE MASASI NASIL OLMALIDIR

Çalışma programınızı hazırladıktan sonra bu programı uygulayabileceğiniz uygun bir ortam oluŐturmak gerekir.

Mümkünse kendinize evin sakin bir odasını çalışma odası olarak ayının. Ayrı bir oda edinme imkanınız yoksa bir çalışma kösesi edinin.

Kendinize bir çalışma masası ve sandalye edinin.

Çalışma masasını ışığı arkadan alacak Şekilde yerleŐtirmeyin. Arkadan gelen ışık gözlerin yorulmasına neden olur.

Masanız cam kenarında olmamalıdır. DıŐardan gelebilecek ses, hareket gibi duyular dikkatinizi dağıtabilir.

Çalışma sandalyenize oturduğunuzda gözünüzün iliŐebileceęi yerlerde poster, resim, gazete vb. sizi hayal dünyasına götürebilecek, dikkat dağıtıcı unsurlar olmamalıdır.

Sandalyeniz dik olmalı, çok rahat edip gevŐemenizi sağlayacak türden olmamalıdır.

Çalışma masanızı ders diŐi gereksiz malzemeden arındırın. Ders için gerekli olabilecek malzemeleri masaya yerleştirin, böylece yerinizden kalkmayı gerektirecek kopmaları önlemiş olursunuz.

Derslerle ilgili tüm faaliyetlerinizi çalışma masanızda gerçekleştirin çalıŐmalarınız için başka bir odayı, yatağınızı ya da rahat bir koltuğu kullanmayın. alıŐmak için bir çalışma masası ayırdığınızı unutmayın.

Çalışma masanızı her çalıŐmadan sonra düzenleyin böylece bir sonraki çalışmaya baŐlamanız kolaylaŐır.

Çalışma programınızı masanızda gözünüzün önünde bir yere yerleştirin.

Çalışma odanızda TV bulundurmayın.

DERS ÇALIŞMAYA BAŐLIYAMIYORSANIZ

Önce derin bir nefes alıp verin. Ders çalıŐmanıza yardımcı olacak, sizi güdülmeyecek düşünceler üretmeye çalıŐsın. O an kafanız başka bir Őeyle meŐgul ise bu konuda düşünmek için kendinize ders bitiminde süre ayının. Aynı anda hem dersi hem de başka bir sorunu düşünmek ne verimli çalışmanızı nede soruna çözüm bulmanızı sağlar.

DERS ÇALIŞIRKEN DİKKATİNİZ ÇABUK MU DAğILİYOR

Dikkat toplama alışkanlığı doęuŐtan gelen bir özellik değildir. Eğitim yolu ile elde edilen bir alışkanlıktır.

Öncelikle alıŐma odanızı dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırın.

İsteksizlik, karamsarlık, uykusuzluk, yorgunluk dikkat toplamayı engeller.

Ders alıŐma süreleriniz günün aynı saatlerine rastlarsa o saatlerde çalışma istek ve alışkanlığı, dikkati derse yoęunlaŐtırma alışkanlığı kazanırsınız.

Çalışma sürenizi yavaş yavaş artırın.

Kendinize söyle bir kural koyun: eğer dikkatim dağılmadan 45 dakika çalışabilirsem istediğim şey için (telefon etmek, müzik dinlemek vb.) 15 dakika ayıracağım Sıkılısam da 45 dakikadan önce masadan kalkmayacağım. Kısa süre sonra dikkat sürenizin arttığınızı göreceksiniz.

Çalışma sonunda kendinize ödül vermek ders çalışma alışkanlığı edinmenizi, çalışma sıklığının artmasını sağlayacaktır.

Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin. Kapasitenizin üzerinde hedefler isteksizliğe ve özgüvensizliğe yol açar. Küçük hedeflere ulaştıkça daha büyük hedefleri yakalayacaksınız.

MÜZİKLE DERS ÇALIŞMAK

Derse dikkatinizi verdiğiniz takdirde müziği duymazsınız. Ancak dinlemediğiniz halde geri planda çalan bir müzik vücutta gerginlik ve yorgunluk yaratır. Çalışma veriminin düşmesine yol açar. Ayrıca çalışırken dikkatin dağılacağı anda duyacağınız müzik tekrar dikkat toplamanızı zorlaştırır. Bu sebeple ders çalışmakla müzik dinlemek arasında bir seçim yapmalısınız. En doğru seçim müziği dersten sonra ayrılan sürelerde dinlemektir.

YATARAK DERS ÇALIŞMAK

Uzanarak ders çalışmanın doğuracağı sonuç, çalışamayacak kadar gevşeme yada uykuya dalmaktır. Kaykılarak, masaya uzanarak çalışmak sıraya uzanarak ders dinlemek, rahat bir koltuk da ders çalışmakta aynı sonucu doğuracaktır. En etkili yöntem kol ve dirsekleri dayamaya imkan veren masada çok rahat olmayan dik bir sandalyede çalışmaktır.

NOT TUTARAK ÇALIŞMAK

Ders çalışmanın en iyi yolu not tutarak çalışmaktır. Araştırmalar göstermiştir ki yazılan, yazılmayanlara göre daha çok akılda kalmaktadır. Not tutarak çalışmak çok zaman alıyor gibi görünse de günü gününe not tutarak çalıştığınız da, bu notlar sınav öncesi size hem kolaylık hem de zaman tasarrufu sağlayacaktır.

SORU ÇIKARARAK ÇALIŞMAK

Çalıştığınız konu ile ilgili sorular çıkarın. Başlıkları soruya çevirin ve cevaplayın. Bu yöntem kolay unutmanızı engelleyecektir. Ayrıca sınav için tam olarak hazırladığınızı göreceksiniz.

ÖĞRENDİKLERİNİZİ UNUTMAMAK İÇİN

Yapmanız gereken en önemli şey sistemli tekrarlardır. Tekrar edilmeyen bilginin %80'i 24 saat içinde unutulur.

DERS DİNLEMENİN EN İYİ YOLU

Diyelim ki bütün anlatılanları uygulamaya kararlısınız. Eğer okulda dersi iyi dinleyemiyor ya da devamsızlık yapıyorsanız. Bunların yeterli ölçüde faydası olmayacaktır.

İnsan 30 sn. kadar bilinçli dinler. Sonra 1-2 sn. kopukluk olur yapmanız gereken bu zorunlu kopmadan sonra tekrar konuya dönebilmektir.

Dersi dinlemenin en iyi yolu not tutarak dinlemektir. Not tutarken sadece önemli kısımları anlayacağımız şekilde kısaltarak yazın. Böylece dinledikleriniz daha çok akılda kalacaktır.

Dersi derste anlayın.

Şiddet Nedir?

Çocuğunuzda Aşağıdaki Davranışları Gözlediğinizde Mutlaka Okul Rehberlik Servisi ile Görüşün

- Okula gitmeyi istememe
- Her şeyden şikayet etme ve beğenmeme
- Sorunları konusunda konuşmayı reddetme
- Çabuk sinirlenme
- Size, kardeşlerine, arkadaşlarına karşı saldırgan davranışlar
- Ödevlerini yapmama
- Ders çalışmama

Sevgili Anne-Babalar!

Çocuklarınızın güvenli bir ortamda eğitim almaları ve başarılı olmaları için:

- Onları dinleyin, sevgi ve saygınızı belli edin.
- Çocuklarınızın hep hatalarını değil olumlu yanlarını da görün.
- Ona güvenin ve birlikte zaman geçirin.
- Onu başkalarıyla karşılaştırmayın.
- Okul yönetimi, öğretmenler ve Rehberlik Servisi ile iletişim halinde olun.
- Arkadaşlarıyla tanışın ve ilgilenin.
- Çocuğunuzun yanında asla yıkıcı tartışmalar yapmayın. Anne ya da babanın tarafını tutmasını istemeyin.
- Çocuğunuzun şiddet içeren davranışlarına tolerans göstermeyin.
- Kabul edilemez davranışları belirtin ve kesin kurallarınızı anlatın.
- Çocuğunuzun şiddet içeren davranışlarını dayakla cezalandırmayın.
- Şiddetin kabul edilemez bir davranış olduğunu anlatın.
- Çocuğunuz sinirliyken onunla tartışmayın. Sakinleşmesini bekleyin ve davranışı konusunda konuşun.
- Çocuğunuzun sosyal ve sportif faaliyetlere katılmasını sağlayın

Çocuğunuzun size ve hayata bir armağan olduğunu ve geleceğimiz olduğunu unutmayın!

Çocuğunuz, Ev Ortamı ve Şiddet

Çocuğunuzun şiddet görmesinden ve göstermesinden endişemi duyuyorsunuz? O halde önlemek için siz de bir şeyler yapabilirsiniz.

- Şiddetin pek çok nedeni vardır. En önemli nedenleri ailede şiddet olması ve televizyondur.
- Aile ortamında şiddet varsa lütfen bir sağlık kuruluşundan yardım alın.

- Çocuklar ve gençler TV’de izledikleri şiddet içerikli görüntüleri benimsemekte ve günlük yaşamda kabul edilebilir olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle ne izlediğini takip edin. Birlikte izleyin ve gerçek yaşamda bunların doğru olmadığını anlatın.
- TV yayınları konusunda daha duyarlı olup, sakıncalı gördüğünüz yayınlar konusunda ilgili kurumlara yazıp görüşebilirsiniz.
- Anne-baba olarak şiddet konusunda model olmayınız.

Çocuklarınız Okula Gelirken Nelere Dikkat Etmeli

- Çocuklarınız yanlarında fazla para taşımamalı.
- Çocuklarınız cep telefonu gibi pahalı şeyleri yanlarında bulundurmamalı.
- Çocuklarınız okula gidip gelirken yakın ve iyi arkadaşlarıyla birlikte yürümeli.
- Çocuklarınız şiddete maruz kalır veya tanık olursa, bunu size, okul yönetimine, öğretmenlerine veya Rehberlik Servisi’ne iletmeli.
- Çocuklarınız toplu taşıt araçlarını kullanıyor ve şiddet tehlikesi varsa bir yetişkinden yardım istemelidir.

Çocuğunuzla Şiddet Konusunda Konuşun

- Şiddete maruz kalırsa bundan utanmaması gerektiğini anlatın.
- Şiddeti önlemek için bunu paylaşması gerektiği konusunda çocuğunuzun teşvik edin.
- Şiddetin kabul edilemez bir davranış olduğunu anlatın.
- Şiddete maruz kalıp bunu anlatmazsa durumun daha kötüye gidebileceğini belirtin.
- Ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu belirtin ve hissettirin.

Sevgili Anne-Babalar:

Çocuklarınız şiddeti görerek öğrenir. Onları şiddetten korumak ve şiddet göstermelerini önlemek sizin elinizde. Güvenli bir ortamda yaşamaları ve eğitim almaları için sizlerde yardımcı olabilirsiniz.