



REHBERLİK TURU



KASIM 2024 İçerik

- Bir Kitap, Bir Film, Bir Gezi
- Ayın Değeri; Empati
- Ankara Gezimiz
- Otokontrol Nedir?
- Sosyal Duygusal Beceriler ve Önemi
- Verimli Ders Çalışma Teknikleri
- Meslek Seçimi Süreci

Ahmet Yasin HAMAMCI
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni

KASIM 2024

Bir Film



TÜR: Dram, Tarih

YAPIM YILI: 2022

KATEGORİ: İMDB 7.0+, Yerli Filmler

YAPIM: Türkiye

İMDB PUANI: 7.0

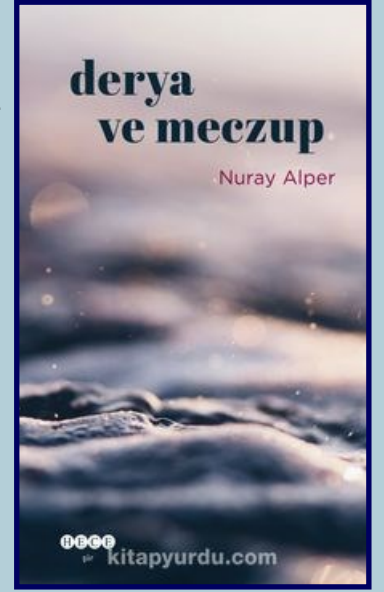
FİLM SÜRESİ: 1 saat 51 dakika

YÖNETMEN: Ömer Faruk Sorak

OYUNCULAR: Alina Boz, Deniz Can Aktas, Erkan Kolçak Köstendil

Bandırma Füze Kulübü, kısıtlı imkanlara, karşılaştıkları tüm engellere rağmen gökyüzüne füze göndermeyi başaran Bandırmalı gençlerin hikayesini konu ediyor. 1950’li yıllarda uzaya karşı merak gittikçe artmıştı. Amerika Birleşik Devletleri ile Sovyetler Birliği başta olmak üzere pek çok ülkede, bilinmezlerle dolu semanın ötesine geçebilmek için kıyasıya bir mücadele başlamıştı. 1957 yılında ilk olarak SSCB Sputnik’le uzaya roket göndermiş, ardında da ABD harekete geçmişti. Sputnik’ten ilham alan Bandırma’da yaşayan liseli gençler, devlet desteği, maddi imkanlar, uzay programı dahi olmadan hayallerini gerçekleştirip, imkansız başarılabilmek, uzaya roket gönderebilmek için “Bandırma Füze Kulübü”nü kurmuşlardı.

Bir Kitap



Şiir Kitabı

Bir Gezi



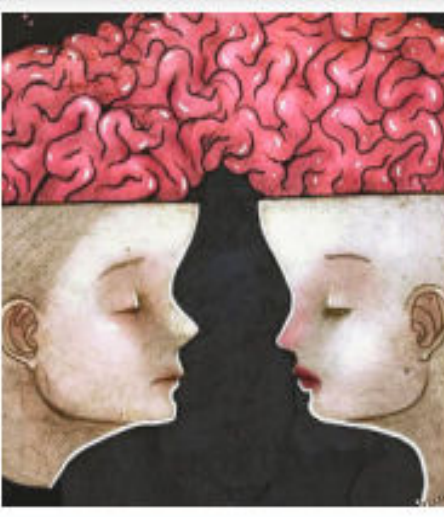
Sultansuyu Harası

Dünyaca ünlü Arap atlarının yetiştirildiği yanı başından Sultansuyu Çayının geçtiği bölgede, 1865 yılında Osmanlı ordusunun binek at, keçe ve yapağı ihtiyacını karşılamak üzere Sultansuyu Çiftlikat-u Hümayun adıyla kurulmuştur. Çiftlikte at yetiştiriciliğiyle yetinilmemiş, tarım ve hayvancılık faaliyetlerine de yer verilmiştir. Bu harayı kurmadaki amaç Doğu ve Orta Anadolu vilayetlerinin at ıslahını sağlamak, çöl şartlarına uyumlu Arap atları yetiştirmek ve aynı zamanda ordunun ihtiyacı olan hafif süvari bineği yetiştirmektir.

Nasıl Gidilir? Malatya’nın 27 kilometre batısında D-300 karayolu üzerinde, Akçadağ ilçesi sınırları içerisinde, adını aldığı Sultansuyu Çayı’nın geçtiği vadi çevresinde bulunmaktadır.

EMPATİ

Ayın Değeri



Kendi iyiliğimizi ve çıkarımızı istediğimiz gibi, başkalarının da iyiliğini ister çıkarlarını gözetirsek ortada fenalık kalmaz.

(Hz. Muhammed sav)

EMPATİ KURARKEN KARŞILAŞILAN OLAYI YAŞAMIŞ OLMAMIZ ŞART DEĞİLDİR. EMPATİ OLAYLARI YAŞAMAYI DEĞİL, ANLAMAYI İFADE EDER. ANLAMAYA ÇALIŞMA EĞİTİMLE GELİŞTİRİLEBİLİR.



Kendimi başkasının, yerine koyabilsem, Dertlerini anlayıp, empati yapabilsem, Verdiğim sözlerimin, ardında durabilsem,

Fitratin ön gördüğü, bir insan olacağım, Nefretten uzaklaşıp, sevgiyle dolacağım,

EMPATİ NEDİR?

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakışıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.

GÜNLÜK YAŞAMDA EMPATİNİN ÖNEMİ

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılacak ve önem verilmek ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz. Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararlı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empati becerileri ve eğilimleri yüksek olan bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar. Yapılan araştırmalarda, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır. Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini artırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere, hekim adaylarına, hemşirelere, ticaretle uğraşanlara, satış elemanlarına, öğretmenlere, sosyal çalışmacılara, psikiyatlara, psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini artırmak amacıyla eğitim verilmektedir. İnsanlar empati kurabildikleri için topluma uyumlu olabilecekleri gibi, topluma uyum sağladıkları için de empati kurma becerilerini ve ilgilerini geliştirmiş olacaklardır.

NASIL EMPATİ KURARIZ?

Empati başkaların inançlarını, arzularını ve özellikle de duygularını kendimizinkileri empoze etmeden anlayabilmek, başkalarını "okuyabilmek" anlamına gelir

☒ Dinleme ve empati diğer insanlarla ilişki kurma yolunda önemli meziyetlerdir ☒ Çoğumuz günün %70'ini iletişim kurarak geçiririz, bunun %45'i ise dinleyerek geçer.

☒ Hepimiz dinlenilmek isteriz, görmezden gelinmek ya da yok farz edilmek küçük düşürücüdür.

☒ Dinlemek karşısındaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şeydir. O kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmek anlamına gelir.

☒ Empati insanın kendisini başkasının yerine koyarak onun hissettiklerini anlayabilmek ve benzer şekilde içimizde hissedebilmek anlamına gelir. Kızılderiilerin de dediği gibi : "başkasının mokasenlerinde 1 mil yürümek".

Ankara Gezimiz

11. sınıf öğrencilerimiz ile 7-9 Kasım tarihlerinde Ankara gezimizde ODTÜ ve BİLKENT Üniversitesi, Anıtkabir, I. ve II. Meclis, Millet Kütüphanesi, Hacı Bayram Veli Camii ve başkentte çeşitli durakları gezerek birlikte kültür turu yapıp eğlenceli vakit geçirdik.



OTOKONTROL

Kendi Davranışlarını Yönetme



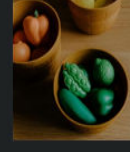
Otokontrol, bireyin davranışlarını düzenleyerek hedeflerine ulaşmasını sağlar.

Düşünceleri Kontrol Etme



Düşüncelerin yönetilmesi, stres ve kaygının azaltılmasına yardımcı olur.

Duygusal Düzenleme



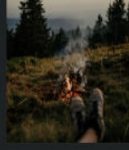
Duyguların kontrol edilmesi, sosyal ilişkileri güçlendirir ve iletişimi geliştirir.

Akademik Başarı



Otokontrol, öğrencilerin derslerinde daha başarılı olmalarını sağlar.

Kişisel Gelişim



Kendi kendini düzenleyen bireyler, yaşamlarında daha fazla tatmin ve başarı hissederler.

Otokontrol, basitçe kendimizi kontrol edebilme yeteneğimizdir. Düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı bilinçli bir şekilde yönlendirerek, dürtüsel hareketlerden kaçınmak ve uzun vadeli hedeflerimize ulaşmak için kullandığımız bir beceridir.

Otokontrolü sağlamak, herkesin zaman zaman zorlandığı bir süreç olabilir. Ancak doğru stratejilerle bu beceriyi geliştirmek mümkündür.

Otokontrolünüzü güçlendirmenize yardımcı olacak bazı öneriler:

Farkındalık ve Dikkat:

- **Duygularımızı Tanıyın:** Öfke, üzüntü, heyecan gibi duygularınızı fark etmeye çalışın. Bu sayede, dürtüsel davranışlara daha az kapılacaksınız.
- **Düşüncelerinizi Gözlemleyin:** Olumsuz düşüncelerinizi fark ederek, onları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışın.
- **Zihninizi Odaklayın:** Meditasyon, yoga veya derin nefes alıştırmaları gibi tekniklerle zihninizi odaklayabilir ve dikkatinizi dağıtan düşüncelerden uzaklaşabilirsiniz.

Hedef Belirleme ve Planlama:

- **Küçük Başlangıçlar:** Büyük hedefler yerine, ulaşılabilir küçük hedefler belirleyerek başlayabilirsiniz.
- **Planlı Olun:** Günlük veya haftalık planlar yaparak, zamanınızı daha etkin kullanabilirsiniz.
- **Ödüllendirme:** Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirerek, motivasyonunuzu yüksek tutabilirsiniz.

Alışkanlık Değiştirme:

- **Tek Seferde Bir Adım:** Birden fazla alışkanlığı değiştirmeye çalışmak yerine, tek bir alışkanlığa odaklanın.
- **Pozitif Takviye:** Olumlu davranışlarınızı takdir ederek, kendinizi motive edin.
- **Destek Arayın:** Ailenizden, arkadaşlarınızdan veya bir uzmandan destek alarak, bu süreçte yalnız olmadığınızı hissedebilirsiniz.

Stres Yönetimi:

- **Egzersiz:** Düzenli egzersiz, stres seviyenizi düşürmenize ve daha iyi hissetmenize yardımcı olur.
- **Yeterli Uyku:** Uyku, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınız için çok önemlidir.
- **Sağlıklı Beslenme:** Beslenmenize dikkat ederek, enerji seviyenizi yüksek tutabilirsiniz.

Çevresel Faktörler:

- **Tetikleyicilerden Kaçının:** Sizi olumsuz etkileyen durumlardan veya kişilerden uzak durmaya çalışın.
- **Destekleyici Bir Ortam Oluşturun:** Kendinizi güvende ve desteklenmiş hissettiğiniz bir ortamda olmak, otokontrolünüzü güçlendirmenize yardımcı olur.

Unutmayın: Otokontrol, zamanla gelişen bir beceridir. Kendinize karşı sabırlı olun ve küçük adımlarla ilerleyin. Eğer bu konuda daha fazla zorlanıyorsanız, bir uzmandan destek almanız faydalı olabilir.

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman Yönetimi

Öğrencilerde Otokontrol ve Zaman Yönetimi Teknikleri

Günlük Planlama

Etkin bir zaman yönetimi için günlük planlama yapmak, hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır. Örneğin, her sabah gününüzü planlayarak verimliliği artırabilirsiniz.

Önceliklendirme Teknikleri

Görevlerinizi önceliklendirmek, en önemli işlere odaklanmanıza yardımcı olur. Acil ve önemli görevleri belirlemek, zaman kaybını azaltır.

Zaman Tuzaklarından Kaçınma

Zaman tuzakları, dikkatinizi dağıtan unsurlardır. Sosyal medya gibi dikkat dağıtıcıları sınırlamak, odaklanmanıza yardımcı olur.

Verimliliği Artırma Yöntemleri

Pomodoro tekniği gibi yöntemler, belirli sürelerde çalışarak ve ara vererek verimliliği artırır. Bu teknik, dikkat dağıtıcıları azaltır.

HEDEF BELİRLEME YÖNTEMLERİ

Hedef Belirleme

SMART Hedefler ile Öğrencilerin Motivasyonunu Artırma Yöntemleri

Spesifik Hedefler

01 Hedeflerin açık ve net bir şekilde tanımlanması, başarıyı artırır. Örneğin, 'daha fazla kitap okumak' yerine 'ayda 2 kitap okumak' belirleyin.

Ölçülebilir Hedefler

02 Hedeflerin ilerlemesini takip edebilmek için ölçülebilir olmaları gerekir. Örneğin, not ortalamasını artırmak gibi.

Ulaşılabilir Hedefler

03 Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemek, motivasyonu artırır. Örneğin, hedeflerinizi mevcut yeteneklerinize göre ayarlayın.

İlgili Hedefler

04 Hedeflerin öğrenci için anlamlı ve ilgili olması, odaklanmayı artırır. Kendi ilgi alanlarınıza göre hedefler belirleyin.

Zamanlı Hedefler

05 Belirli bir zaman dilimi içinde tamamlanması gereken hedefler, motivasyonu artırır. Örneğin, 'bu dönemde 5 proje tamamlamak'.

Duygu Yönetimi

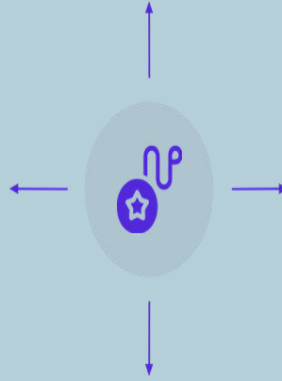
Otokontrolün Temel Unsurları ve Önemi

Duygusal Farkındalık

Duyguların tanınması, bireyin kendini daha iyi anlamasına ve yönetmesine yardımcı olur.

Duygusal Dayanıklılık

Zorluklarla başa çıkma yeteneği, öğrencilerin başarısını artırır.



Stres Yönetimi Teknikleri

Derin nefes alma, yürüyüş gibi teknikler, stresle başa çıkmada etkili yöntemlerdir.

Hobi Edinme

Yeni hobiler, zihinsel sağlığı destekler ve duygusal dengeyi korur.

OTOKONTROL VE BAŞARI

Araştırma

Otokontrol Becerilerinin Öğrenci Başarısına Etkisi

Yüksek otokontrol, akademik başarıyı artırır.

Yapılan araştırmalara göre otokontrol becerileri yüksek olanların daha yüksek akademik başarı gösterdiği gözlemlendi. Bu durum, otokontrolün öğrenim sürecindeki kritik rolünü vurgular.

Otokontrol, kişisel başarıyı destekler.

Otokontrol becerilerinin kişisel başarıları olumlu yönde etkilediği yapılan bir çok çalışmada gözlemlendi. Bu, hedefe ulaşma ve zaman yönetimi konularında önemli bir avantaj sağlar.

Sosyal Duygusal Beceriler

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?



Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürüebilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerektiğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

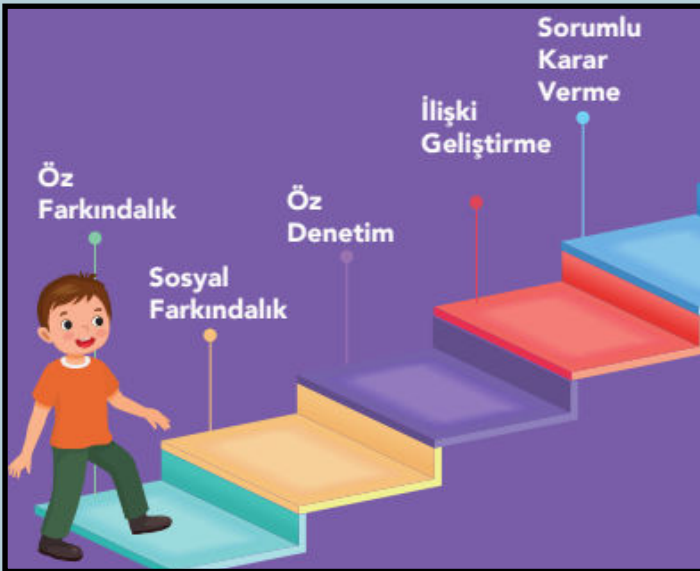
ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla ile başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

YARDIMCI OLUR...

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.



Daha fazla bilgi için Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine başvurabilirsiniz.

SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



PIŞMANLIK



MUTLULUK



HÜZÜN

Hayal kurmaktan vazgeçme



Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde
arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın.

Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve
sahip olduğlarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de
gelecekte motive edecektir.

*"Nasıl ders çalışmalıyım?"
sorusunu cevaplamadan önce,*

*"Niçin ders çalışmalıyım?"
sorusunun cevabını bulmalısın.*

Bir hedefin olsun!

Hedef
Belirlerken

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

Kendinize sorun



- Ne istiyorum, özel amacım ne?
- Bu amacıma, isteğime ulaşmak için ne yapıyorum?
- Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu?
 - Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim?



ZAMANIN KIYMETİNİ

BİL

KENDİNİ
BİL

Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi belirleyin ve günde ne kadar sürenizi aldığınızı ortaya koyun.

Hangi saatte zinde hissediyorsunuz,
hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin.
Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın!



DÜZENİNİ
KUR

Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde
sakin ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

Çalışmaya başlamadan önce
çalışacağınız ortamı havalandırın.

Masanızda sadece o an çalışacağınız
kaynaklar olmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel
olmayacak şekilde olmalıdır.



TEKRAR

YAP



Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde,
%80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın.

Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.



YEME-İÇME



EBA DERS TAKIBI



DERS ÇALIŞMA - KONU TEKRARI

GÜNÜNÜ

PLANLA



DİNLENME



DİZİ-FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara vererek derse devam etmek en uygundur.



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri art arda çalışmayın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olur.



Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciye değişir.



BESLENME VE UYKU
DÜZENİNE

DİKKAT ET



Uzun konuları
küçük parçalara
bölerek çalış

Çalışma ortamına
dersle ilgili hatırlatıcı
notlar as.

Zamanı verimli
kullanmak için
kısa, orta ve uzun
dönemli hedefler
belirle.

Hatırlamayı kolaylaştırmak
için şekil (şema, grafik,
tablo) çizerek çalış.

Ders çalışırken aynı
zamanda başka bir işle
(TV izlemek, müzik
dinlemek, telefonla
konuşmak vb.)
uğraşmamaya dikkat et.

Anlamadığın konularda
soru sorarak, eksik
bulduğun yerleri
tamamlayarak derse katıl.

Öğretmenin özellikle
üzerinde durduğu
noktalara dikkat et.

Öğrendiklerini,
uyumadan önce ve
sabah kalkınca hızlı bir
şekilde gözden geçir.

Çalışma planı yaparken
nasıl, ne zaman ve nerede
çalışacağına karar ver.

MESLEK SEÇİMİ İLE NELERİ BERLİRLERİZ

Hayatımızı nasıl bir ortamda sürdüreceğimizi,

Hayat boyu birlikte iş yapacağımız arkadaş çevremizi,

Mesleğimizden tatmin olup olamayacağımızı,

İş bulma zorluk veya kolaylığını,

Tatil sürelerimizi,

Genel yaşam biçimimizi,

Toplumda hangi konumda olacağımızı,

Nelerden ödün verip vermeyeceğimizi.



Yanlış tercih 1 yıl,



Yanlış okul 4 yıl,



Yanlış meslek 40 yıl kaybettirir.



SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,

Hedeflediğiniz mesleğe sahip olmak sizin mutlu bir yaşam sürmeniz için önemli bir unsurdur. Bu sebeple ilgi, yetenek, kişilik özelliklerinizi tanıyıp kendinize en uygun mesleği seçmeniz önemlidir.

Seçimlerinizde başarılar dileriz...

Meslek seçiminde nelere dikkat etmeliyiz?

- 1-Kendini tanıma,
- 2-Meslekleri tanıma,
- 3-Akademik bakımdan güçlü olunan alanları bilme,
- 4-Gelecekle ilgili planları netleştirme
- 5-Dış etkenlerden arınma (Aile, çevre vs.)

MESLEĞİNİZİ SEÇERKEN AŞAĞIDAKİ SORULARA CEVAP ARAYINIZ

Mesleğin Niteliği

O meslekte çalışan kişilerin çalışma süreleri içinde neleri gerçekleştirdikleri ve yaptıkları işin arkasında yapmakla yükümlü olduğu faaliyetlerdir.

Çalışma Ortamı Nasıldır?

Mesleğin tehlikeli yanı var mı? İş ortamının sıcaklığı, ışığı, görüntüsü nasıldır.? Kapalı veya açık bir havada mı yapılıyor?

Mesleğe Hazırlanma

Gerekli olan eğitim dönemi ne kadar? Okul sonrası özel bir hazırlık gerekiyor mu?

Mesleğe Girmek İçin Aranılan Özellikler

Yaş, cinsiyet, boy, kilo ve dış görünüşle ilgili şartlar var mı ?

Hangi Mesleği Seçmeliyim ?

