



HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU

Rehberlik Gazetesi



Gazetemizin 2. Sayısı Yayında

- Motivasyon ve Okul Başarısı
- Okul Rehberlik Hizmetleri
- Yüz Yüze Eğitim
- Covid 19 Nedeniyle Okulumuzda Dikkat Etmemiz Gereken Kurallar



Güdü veya motiv, bireyin hareket ve davranışlarını başlatan içsel güç.

Bireyin içsel gücü ile davranışa hazır hale gelmesine ise güdülenme yani **motivasyon** denir.

Ders başarısında motivasyonun önemi nedir?

Motivasyonumuzu nasıl sağlarız?

Sorulara cevap vermeye çalışacağımız yazımız sayfa 2'de...

Rehberlik eğitimin ruhudur... Rehberlik servisini daha yakından tanıyalım ve hizmetlerini öğrenelim. Yazımız 5. sayfada...



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK NEDİR?



BU SAYIDA :

Motivasyon Nedir?	2
Motivasyon Çeşitleri	
Motivasyon Engelleri	3
Motivasyon Önerileri	4
Rehberlik Servisini Tanıyalım	5
Yüz Yüze Eğitim ve Okulda Uymamız Gereken Kurallar	6

Yüz Yüze Eğitim ve Covid - 19

Yüz yüze eğitime 8. sınıflarla başlıyoruz.

Kontrollü sosyal hayatta ve okullarımızda dikkat etmemiz gerekenler 6. sayfada...



Motivasyon ve Ders Başarısı

Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir. Motivasyon ile öğrenme doğru orantılıdır. Çünkü öğrenme için bilinçli ve istekli bir çaba gerekir. Motivasyon da insana enerji verip davranışı istekli hale getirmede önemli olduğundan öğrenme sürecinin etkili ve başarılı olmasında en önemli faktörlerdendir. Kişiler öğrenmeye istekli oldukları

konuları daha kısa sürede öğrenirler. Çünkü öğrenmek için o konulara daha motive olmuşlardır.

Motivasyonun temelinde üç temel kavram yer alır: İhtiyaç, amaca yönelme ve davranış.

İhtiyaç: Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin kişinin başarılı olmayı istemesi onun

ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç kişiyi belli bir amaç belirlemeye, bu amaç doğrultusunda da gerekli davranışları yapmaya itecektir.

Davranış: Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü kişinin davranışlarını oluşturur. Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirmelidir. Örneğin günde 100 soru çözmek hedefe yönelik yapılan davranıştan biridir

Amaç: Motive olmuş bir öğrencinin hedefi vardır ve bu

hedefe ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en iyi şekilde



“Hedef belirli değilse, sürüklenen bir tahta parçası olarak kalırsın. Çok uzak bir yıldız da olabilir, önemli değil; ama belirli olmalı. Uzaksa sorun değil; ama orada olmalı.”
OSHO

NASIL MOTİVE OLUNUR?

Motive olmak demek 24 saat ders çalışmak ya da sadece ders çalışmayı düşünmek demek değildir. Peki nedir motive olmak? Motive olabilmeyi 6 durumda özetleyebiliriz:

- *Okula karşı olumlu düşüncelere sahip olmak ve okulda mutlu olmak.
- *Ders çalışma davranışını sevmek ve çalışmaktan keyif

alabilmek.Örneğin matematik dersinde soru çözmeyi bulmaca çözmeye gibi düşünerek bundan keyif almak.

*İçinde bulunduğumuz olumsuz koşullardan kurtulabilmek. İçinde bulunduğumuz yaşam şartlarını iyileştirmek adına hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.

*Öğrenme ve ders çalışma nedeninizi keşfetmek. Ders çalışma nedenlerimizin olması motive olmamızı kolaylaştıracaktır.

*Olumlu model almak. Çevremizde gördüğümüz başarılı insanları örnek almaktır.

*Kaygımızın orta düzeyde olması.

MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ

İçsel Motivasyon: İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar. İçsel motivasyona örnek olabilecek durumlar:

- *Hoşuna gittiği için drama kursuna gitmek
- *Başarılı olduğu

bir spor etkinliğine katılmak
*Matematik dersine katkı sağlamak için seçmeli matematik dersini seçmek

Dışsal Motivasyon: Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır. Dışsal motivasyona örnek olabilecek durumlar:

- *Ceza almamak için yatağını toplamak

- *Madalya almak için atletizmde 1. olmayı istemek
- *Takdir almak için notlarını yükseltmeye çalışmak



“Öğrencinin yeni bir bilgiyi öğrenmenin tadına vararak içsel motivasyonunu sağlaması daha etkilidir.”

MOTİVASYON ENGELLERİ

İçsel Etkenler

A. Çalışma İstememe ve Ders Çalışmama:

Motive olma yolundaki ilk engel bireyin çalışmayı ihtiyaç olarak görmemesi ve bu nedenle meydana gelen çalışma isteksizliğidir. Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir:

- Hedefinin olmaması
- Verimli ders çalışma alışkanlıklarını bilmeme
- Dersi derste anlamama
- Çalışmamak için bahaneler bulma
- Çalışılacak konunun çok ve zor olduğuna dair ön yargı

Bunu ortadan kaldırmak için:

- Hedef belirle.
- Anlamadığın konuyu anlamak için destek al ve sor.
- Çalışmamak için bahane üretme, elindeki imkânlarla en iyisini yapmaya çalış.
- Verimli ders çalışma yöntemlerini öğren ve okul rehberlik servisinden yardım al.
- Planlı ve etkili çalış, unutmaya plansız çalışan daha çok çalışır.
- Olumlu düşün.
- Dersleri ve sınavları engel olarak değil; istediğin yere ulaşmak için köprü olarak gör.

B. Ders Çalışmak Yerine Başka Şeyler Yapmayı İstemek:

Bu durum ya verimli ders çalışmaktan ya da sosyal etkinlik-ders dengesini kuramamaktan kaynaklanır. Bunu engellemek için:

- Ders çalışma planında sosyal etkinliklere de yeterince yer ver.
- Dersin gerekliliğini anla ve sıkıcı olarak görmemeye çalış.
- Öğrendiklerinin günlük hayatın için gerekli olduğunu unutma.

C. Güvensizlik:

Kendine güvensizlik kişinin kendini çok yönlü tanıyamamasından dolayı yanlış hedefler belirleyerek başarısız olmasından kaynaklanır. Bunu engellemek için:

- Sadece yapabildiklerinizin değil yapamadıklarınızın da farkında olun ve kendinizi gerçekçi değerlendirin.
- Performansınıza uygun gerçekçi, somut hedefler belirleyin. Çünkü ulaşılamayacak hedefler kişinin kendine güven duygusunu zedeler.
- Yapabileceğinize dair olumlu inanç ve düşünce geliştirin.

D. Endişe:

Sınava hazırlanan kişiyi endişelendiren pek çok düşünce ve durum vardır. Bunlar:

- Rakibinin çok olduğu düşüncesi
- Deneme sınavı sonuçlarına göre kendini yetersiz olarak değerlendirme
- Konuların yetişmeyeceği düşüncesi

Endişeye kapılmayı engellemek için:

- Deneme sınavlarını eksiklerinizi belirleyip kapatacağınız bir araç olarak düşünün.
- Kazanımlara uygun ders çalışma programı hazırlayın.
- Kendinize güvenin.



E. Başarısızlık Korkusu:

Başarısız olma korkusuyla yaşanan kaygının üst düzey olması, sınava hazırlanma sürecinde gereklilikler yerine getirildiği halde sürekli eksiklik hissetme, başaramayacağım gibi sürekli olumsuz düşünmedir. Olması gereken, başarılı olacağına inanarak "Başaramazsan ne olacak?" alternatifine de gerçekçi cevaplar bulmaya çalışmaktır.

F. Alışkanlıklar:

Öğrenci ders çalışma faaliyetleri ve alışkanlıklarını gözden geçirmeli ve yanlış, geçersiz ders çalışma alışkanlıklarını değiştirmelidir. Yanlış alışkanlıklara bağlı kalmak bireyin gelişimi önündeki en büyük engellerden biridir.

MOTİVASYON ENGELLERİ

Dışsal Etkenler

A. Sosyal Çevre:

Çevremizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranış ve söylemlerde bulunabilir. Önemli olan sizin bu söylenenlerden sıyrılıp kendinizi objektif olarak değerlendirmeniz.

B. Aile: Ailenizin sınava hazırlık sürecindeki

başkaları ile kıyaslama, beklentilerin birbirine uymaması, yeterli desteği sağlamamaları, küçük anlaşmazlıklar ve tartışmalar, dikkatinizi ders çalışmaya odaklamışken sizden ders dışı isteklerde bulunmaları, eve gelen misafirler gibi tutum ve davranışları motivasyonunuzun düşmesine sebep

olabilir. Bu tür sorunları aşmak için sınava hazırlık süreci boyunca yapılacaklar ve beklentileriniz konusunda ailenizle iletişime geçin ve konuşun.

C. Arkadaşlar: Sınava hazırlık sürecinde en çok yaptığımız davranışlardan biri kendimizi arkadaşlarımızla kıyaslamaktır. Bu



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

“Molalar verebilirsin, yeter ki pes etme”

MOTİVASYON ARTTIRMA ÖNERİLERİ

Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin. Planlı çalışın. Hedeflerinizi belirleyin. Bir hedef listesi oluşturun, motivasyonunuz azaldığında bu listeyi okuyun. Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin. Kişi olarak kendi değerinizi göz ardı etmeyin. Sınavlar kişiliğinizi ölçmek için bir araç değildir. Bu yüzden kendinizi sadece notlarınızla

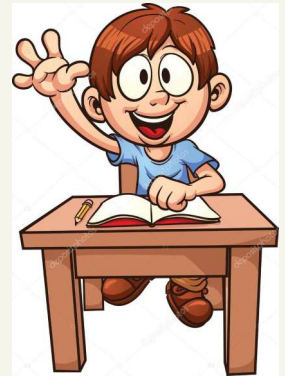
değerlendirmeyin. Başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde başınıza gelebilecekleri düşünün. Eğer gerçekçi bir hedef oluşturamamışsanız başarısız olma ihtimaliniz de artar. Bu nedenle mutlaka bir alternatif oluşturun. Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin. Hata yapmanın aslında en iyi

öğrenme yolu olduğunu unutmayın. Belli durumlarda başarısızlık da başarı kadar değerlidir. Doğru olanı bilip yapmak ile yanlış olanın farkında olup yapmamak aslında aynıdır. Hedefe giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler. Çalışmayı ertelemeyin. Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin. Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi

Sınava hazırlık sürecinde hemen notlarınızın ve puanlarınızın yükselmesini beklemeyin. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar. İstenilen düzeye gelmek için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın. Deneme sınavlarının hedefe ulaşmada nerede olduğunuzu gösteren bir

araç olduğunu unutmayın ve deneme sınavı sonuçlarınıza üzülme bir kenara bırakın. Deneme sınavlarının sizi asıl sınava hazırladığını ve hatalarınızı görmemiz için bir şans olduğunu unutmayın. Deneme sınavları sonları hatalarınız analiz ederek bu yönde çalışın. Kesinlikle kendinizi başkasıyla

kıyaslamayın. Başkalarının kıyaslamalarını da dinlemeyin. Kendinizi kıyasladığınız tek kişi kendiniz olun. Kendinizle yarışın. Başarı olarak dününden, geçen aydan, geçen yıldan farkınızın ne olduğunu bulmaya çalışın. Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere...



PSİKOLOJİK DANIŞANLIK VE REHBERLİK HİZMETLERİNİ TANIYALIM:



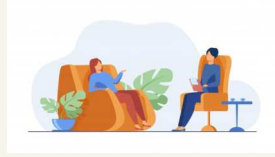
Türk Millî Eğitiminin genel amaçları çerçevesinde eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kendin tanıyan, kendine sınırlarını belirleyen, meslek fırsatlarını değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirilmesini ve bireylerin toplum içinde sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için sosyal, akademik ve kariyer alanlarında desteklenmeleri amaçlanır.

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ilkeleri:

- Planlı, programlı, bilimsel esaslara dayalı olarak sunulan profesyonel bir hizmettir.
- Eğitim sürecinin bütünlüğü içerisinde öğretim sürecini destekleyecek nitelikte sunulur.
- Öğrencinin bütüncül gelişimine hizmet eder.
- Tüm öğrenciler kapsayacak şekilde gelişimsel ve önleyici yaklaşımı esas alır.
- Öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları ile okulların imkânları ve çevre koşulları doğrultusunda planlanır, uygulanır ve değerlendirilir.
- Öğrencinin gelişimini desteklemek amacıyla tüm paydaşlar tarafından ortak bir anlayış ve işbirliği içerisinde hesap verebilir bir yaklaşımla yürütülür.

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin etik ilkeleri:

- Yetkinlik,
- Dürüstlük,
- Gizlilik,
- Dayanıklılık,
- Bilimsellik,



“Rehber Öğretmen öğrencinin problemini çözmez, çözüm sürecine yardımcı olur. Kişi kendi problemini kendi çözebilecek kapasitededir. Ancak çözüm sürecinde destek gerekebilir.”

GELİŞİM ALANLARINA GÖRE REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ:

Sosyal duygusal gelişim alanı:

Bireyin kendini tanıması, var olan yönleriyle kendini kabullenmesi ve geliştirmesi, duygularını fark etmesi, düzenlemesi ve yönetebilmesi, başkalarını anlaması ve kabullenmesi, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için cerekla bilimsel yöntem ve davranışları edinebilmesi karar vermesi, hedefler oluşturabilmesi ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi, kişisel güvenliğini sağlayabilmesi aile ve toplumsal değerler ile doğaya karşı dayanıklılık kazanmasını içeren gelişim alanıdır.



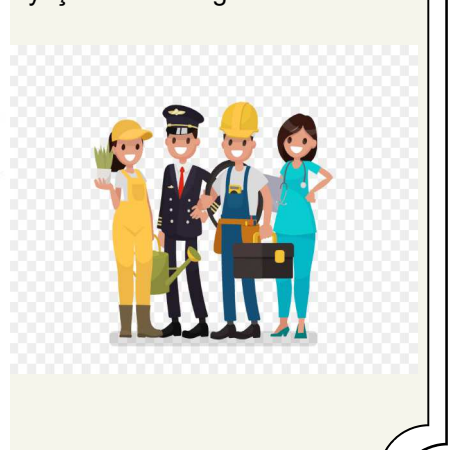
alanıdır.

Akademik gelişim alanı: bireyin öğrenim gördüğü okula ve okulun çevresine uyum sağlaması, okul ve sınıf kurallarını benimsemesi, okula aidiyet duygusu geliştirmesi, akademik çalışmalarında devamlılık, kararlılık ve çaba göstermesi, sorumluluk alabilmesi çalışmalarına değer vermesi ve hayat boyu öğrenmeye yönelik uygun akademik anlayış ve sorumluluk bilinci geliştirmesi, akademik gelişim ve başarısı için gereken bilimsel beceri ve yöntemleri



kazanmasını içeren gelişim alanıdır.

Kariyer gelişim alanı: bireyin ilgi, yetenek, değer ve kişilik özelliklerini tanıması, meslek seçenekleri fark etmesi, mesleklerin gerektirdiği nitelikler ile kişisel özellikleri arasında bağ kurması, mesleklere yönelik olumlu tutum geliştirmesi, kariyer farkındalığı kazanması, iş yaşamı ile eğitim arasındaki



- Kimseye anlatamadığınız fakat bilerle paylaşmak gerekliliğini hissettığınız duygu ve düşünceleriniz olduğuna inanıyorsanız,
- Günlük hayatta karşılaştığınız problemlerle baş etmek için ihtiyaç duyulan beceriler kazanmanın yollarını öğrenmek istiyorsanız,
- Ders çalışma alışkanlıklarının nasıl olduğunu öğrenmek istiyorsanız,
- Başarısızlık nedenlerini anlamak istiyorsanız,
- Çekinim. Biraz daha rahat olmak istiyorm dıyorsanız,
- Sınav kayıpsı yaşıyorsunuz,
- Okula ve ortama uyum sağlamakta zorluk yaşıyorsunuz,
- Arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşıyorsunuz,
- Hedef belirlemede ve meslek seçiminde destek istiyorsanız,
- Karar verme yöntemlerini öğrenmek istiyorsanız,
- Zamanı etkili şekilde nasıl kullanacağınızı öğrenmek istiyorsanız,
- Öz güveninizi geliştirmek istiyorsanız,

Rehberlik Servisine Başvuru

Rehberlik Servisi eğitim yılı boyunca öğrenciler, veliler ve öğretmenlerin serbestçe başvurabileceği bir birimdir. Rehberlik servisinden yararlanmanın herhangi bir prosedürü yoktur. Fakat randevulararak hizmetin daha etkin ve planlı yapılmasını sağlayabiliriz.



SORULARNIZIN CEVAPLARI

OKULUNUZUN REHBERLİK SERVISİNDE

NASIL DERS ÇALIŞACAĞIMI BİLMİYORUM?

ZAMANIMI DAHA İYİ DEĞERLENDİRMEK İÇİN VAKTİMİ NASIL PROGRAMLAMALIYIM?

İSTEDİĞİM MESLEĞİ TÜM YÖNLERİYLE TANIMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

OKULUM BİTTİKTEN SONRA GELECEKTE BENİ NELER BEKLİYOR?

ÇEVREMDEKİ KİŞİLERLE İLETİŞİM KURMAKTA ZORLANIYORUM. NE YAPABİLİRİM?

KAPASİTEMİ DAHA İYİ KULLANARAK, BAŞARIMI YÜKSELTMEK İSTİYORUM. BUNUN YOLLARI NELER?

GELECEĞE YÖNELİK BEKLENTİLERİME NASIL ULAŞABİLİRİM?

İLGİ ALANLARIMA BAŞARI DÜZEYİME EN UYGUN ORTA ÖĞRETİM OKULLARI HANGİLERİDİR?

DERS DİNLERKEN OKURKEN DİKKATİM HIZLA DAĞILIYOR. NE YAPABİLİRİM?

Yüz Yüze Eğitimde Covid-19 Önlemleri

Okullarda Kovid-19'a yönelik en önemli tedbir 'fiziksel mesafe ve hijyen'

Kovid-19 salgınında virüsün yayılma riski bulunan yerler arasında yer alan okullarda öğrenci, öğretmen ve diğer personelin maske-fiziksel mesafe ve hijyen başta olmak üzere tedbirlere tam uyum sağlaması hayati önem taşıyor.

Okullarda Kovid-19'a yönelik en önemli tedbir "fiziksel mesafe ve hijyen"

Kovid-19 salgınında virüsün yayılma riski bulunan yerler arasında yer alan okullarda öğrenci, öğretmen ve diğer personelin maske-fiziksel mesafe ve hijyen başta olmak üzere tedbirlere tam uyum sağlaması hayati önem taşıyor



Eğitim faaliyetine başlamadan önce okul binasının **genel temizliği su ve deterjanla yapılacaktır**



Okullarda **temassız ateş ölçer**, tek kullanımlık veya yıkanabilir **bez maske**, **sıvı sabun ve el antiseptiği** veya en az **yüzde 70 alkol içeren kolonya** bulundurulacaktır



Kullanılmış maskeler için **kapaklı çöp kutuları** temin edilecektir



Sınıf, çalışma salonları, işlikler, yemekhane, kantin gibi toplu kullanım alanları bulunması durumunda yeterli sosyal mesafenin korunması amacıyla **kişiler arası en az 1 metre** olacak şekilde düzenlenecektir



Kovid-19 kapsamında **alınacak önlemler** okulun varsa web sayfasında yayımlanacaktır, okul açılmadan önce veliler e-okul, e-posta, SMS gibi **iletişim kanalları ile bilgilendirilecektir**



Mümkünse öğrenciyi **her gün aynı velinin bırakması ve alması sağlanacaktır**



Büyükanne-büyükbaba gibi **65 yaş üstü kişiler** veya altta yatan hastalığı olanlar **öğrencileri bırakıp almayacaktır**



Vakaların yoğun olduğu bölgelerdeki okullarda bulunan tüm öğrenciler, öğretmen ve diğer çalışanlar **maske takacak** ve maskesi olmayanlar için **bina girişinde maske bulundurulacaktır**



Maske takılacak, sınıflarda oturma düzeni yüz yüze gelecek şekilde karşılıklı değil **çapraz oturma şeklinde olacaktır**



Temaslı takibi için sınıflarda aynı öğrencinin **aynı yerde oturması sağlanacaktır**



Kitap, kalem gibi eğitim malzemeleri **kişiyeye özel olacaktır**, öğrenciler arası **malzeme alışverişi olmayacaktır**



Öğrencilerin toplu halde bir arada bulunmalarını önlemek amacıyla mümkünse **ders araları, sınıflar sıraya konularak düzenlenecektir**



Yemekhanede öğrencilerin mümkün olduğu kadar **kumanya şeklinde**, sınıflarda **aynı grup içinde yemek yemesi** tercih edilecektir



Masada yeme ve içme dışında maske takılacaktır, **açık büfe yemek servisi kullanılmayacaktır**





HALİTPAŞA İLK ve ORTAOKULU

Enverpaşa Cad. Yusufeli/ARTVİN
Telefon: 0466 8112026
E-posta: 729244@meb.k12.tr

webdeyiz!
halitpasa.meb.k12.tr

Vizyonumuz:Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21. yüzyıl insanını yetiştirmek.

Misyonumuz:Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

Okullarda Dezenfekte Çalışması Yapıldı

Yüz yüze eğitimde okullarda da gerekli tedbirler alınmaktadır.

Okula gelirken, okula ve eve dönerken tüm kolları yıkamak, maske-mesafe ve hijyeni önemlemek en önemli önlemlerimizdir.



Rehberlik Eğitimin Ruhudur...

R e h b e r l i k S e r v i s i n d e n ...

Hacer AKYÜREK— Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

Esra AYDIN— Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni