



Rehberlik Gazetesi

NİSAN 2022 SAYI:8

Halitpaşa İlk ve Ortaokulu



Bu Sayıda:	
Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme	2-3
Sınav Kaygısı	4-5
Sınav Kaygısı	6-7
Bi' Kitap / Bi' Film	8-9
Bi' Meslek	12-13



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Olumlu davranış denilince aklımıza ne geliyor? Anne babalar çocuklarda olumlu davranış gelişimini nasıl destekleyebilir, neler yapabilir? Çocuklarda olumlu davranış geliştirme konulu yazımız sayfa 2'de...

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır. Öğrenci performansını etkileyen kaygıyla nasıl başa çıkabiliriz? Yazımız sayfa 4'te

Sınav Kaygısı Nedir?

REHBERLİK SERVİSİ

Bi' Meslek

Jeoloji, Ziraat, Harita ve Orman Mühendisliklerini tanıyoruz. Sayfa 14'te



Kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem: nefes ve rahatlama egzersizleri... Sayfa 7'de

Bizi web'den ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz:

@halitpasa_ilkortaokulu

<https://halitpasa.meb.k12.tr/>

Yusufeli Halitpaşa



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Olumlu davranış çocuğun gelişim dönemine uygun, toplum ve aile içinde isteklerini ve ya fikirlerini kırııcı olmadan ve inatlaşmadan sergilemesidir.

Çocukların birçok olumlu özellikleri, davranışları bulunmaktadır. Bunları hatırlamak ve zaman zaman çocuklarınıza ifade etmek ilişkinizi olumlu etkiler. Aynı zamanda çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunur. Çocuklarımıza olumlu davranış kazandırmak için neler yapabiliriz, nasıl örnek olabiliriz, çocuklarımızı nasıl ve ne zaman takdir etmeliyiz, olumlu davranışa özendirmek, cesaretlendirmek için neler yapabiliriz, hangi yöntemleri kullanabileceğimizden bahsedeceğiz.



Davranış açık ve somut olmalıdır:

Çocuğunuzun göstermesini istediğiniz davranışı açık ve net bir şekilde belirtmeniz gerekir. Çocuğunuz ne yapacağını ne kadar açıklıkla bilirse olumlu davranış kazanma konusunda da o derecede başarılı olur. Örneğin; bir anne çocuğundan yemekten sonra hatırlatmadan ödevlerini yapmasını istiyorsa, ‘ Kendi sorumluluklarını yapmalısın’ dediği zaman çocuğun ne yapacağı tam belli değildir. Yemekten sonra çocuk annesinin istediğini yaptığını, yemeğini bitirdiğini ve sonrasında kardeşiyle ilgilendiğini düşünmektedir. Bu durumda annenin çocuğuna “Yemekten sonra odana gidip 30 dakika boyunca ödevlerini yapmanı istiyorum.” daha açık ve ne yapılacağı belli olan bir ifadedir. Bu durumda çocuğun istenileni yapma olasılığı daha fazladır.

Davranış açıkça ifade edilmediğinde ortaya çıkacak bir diğer sorun da, farklı olumsuz davranışların ortaya çıkma olasılığıdır. Bir önceki örnekte çocuk kendinden istenilen davranışı yaptığını annesi ise yapmadığını düşünmektedir. Bu durumda çocuk ile anne arasında çatışma ortaya çıkabilir.

Önleyici açıklamalar yapın:

Önleyici açıklama, çocuk bir davranışı yapmadan önce anne-babanın çocuğa hangi davranışı istemediğini açıkça belirtmesi ve ne istediğini anlatmasıdır. Böylece pek çok istenmeyen davranış bu tür önleyici açıklamalar sayesinde hiç ortaya çıkmayacaktır. Örneğin; eğer çocuğunuzun markette ağlayarak bir şey istemesinden hoşlanmıyorsanız ve böyle bir davranışta bulunabileceğini tahmin ediyorsanız, markete gitmeden önce “Markete gittiğimizde bir şeyler almam için ağlamayı istemiyorum.” diyerek açıklama yapabilirsiniz. Anne-babaların bu önleyici açıklamayı yaparken kullandığı ses tonu ve kararlılığı çok önemlidir.

Ortam hazırlayın:

Çocuğun olumlu davranış geliştirmesinde bulunduğu ortamın da oldukça önemi vardır. Çocukların fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının yaşlarına uygun şekilde karşılanması onlar için ortamın hazırlanması anlamına gelir. Örneğin; ders çalışması, ödevlerini yapması için bir öğrencinin sakinçe çalışabileceği, dikkatinin dağılmayacağı bir ortama ihtiyacı vardır. Bu ortamın illaki ayrı bir oda olması gerektiği anlamına gelmez. Eğer çocuğun ayrı bir odası yoksa çocuk ders çalışırken ortamda bulunan televizyonu kapatmak, gürültüyü azaltmak da ortamın hazırlanması anlamına gelmektedir.

Örnek olun:

Çocuklar olumlu davranışlarınızı örnek aldıkları gibi olumsuz davranışları da örnek alırlar. “çocuklar görür ve yapar.” Bu nedenle sizin çocuğunuza ne söylediğinizden çok sizin ne yaptığınız önemlidir. Örneğin; çocuğunuzun daha az televizyon seyredip daha az internette vakit geçirmesini istiyorsanız siz de daha az televizyon seyredip daha az internette vakit geçirmelisiniz. Eğer siz bağırarak konuşuyorsanız çocuğunuz da bağırarak konuşacaktır. Siz bazı kişilerle alay ediyorsanız ve çocuğunuza alay etmemesi gerektiğini söylüyorsanız çocuğunuzun dikkat edeceği ne söylediğiniz değil ne yaptığınız olacaktır. Yani çocuklar görür ve yapar.

İsteyin Ama Emretmeyin Ya Da Talep Etmeyin

Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir. “Git ve dişlerini fırçala” demek yerine “Gidip dişlerini fırçalar mısın” demelidir. “Yapabilir misin” diye bir soru sorduğumuzda çocuğun sol beyinde tam olarak ne demek istediğini anlamaya yönelik bir faaliyet gelişir oysa “yapar mısın” dediğimizde sağ beyinde bir faaliyet olacak ve güdüleme merkezi harekete geçecektir.

Uzun Açıklamalardan Kaçının:

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. “Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?” demek yeterlidir.

Vaaz Vermekten Kaçının

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildir, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev ya da ders vermek daha fazla direnç yaratır.

ÇOCUK İSTENİLEN DAVRANIŞI GERÇEKLEŞTİRDİĞİNDE ÖDÜLLENDİRME NASIL OLMALIDIR?

Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır.

İki tür ödül vardır: Manevi ödül, maddi ödül.

Manevi ödül, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb.

Maddi ödüller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb.

Sisteme erken yaşta başlarsanız manevi ödüllerin çoğu zaman yeterli olduğunu maddi ödüllere ise bazen ihtiyaç duyulduğunu görürsünüz.

Ödül yöntemini kullanırken dikkatli olmak gerekir. Ödül, tehdit unsuru olarak kullanılmamalıdır. “Bunu yaparsan şunu alırım, bunu yapmazsan şunu almam.” gibi pazarlık şeklinde uygulandığında çocuğun konuyu içselleştirmesi mümkün olmayacaktır.

Olumsuz davranış karşısında ceza yöntemi için de dikkat edilmesi gerekenler vardır. En temelde ise cezanın anında uygulanması vardır. Mahrum bırakmak ve yapmadığı ya da yaptığı durumun bedelini kendisi ödeme, en genel uygulamadır. (Örneğin ödevini yapmayan bir çocuk okula ödevsiz gidecek ve bu durumu öğretmeni ile kendisi çözmesi gerekecek.) Ayrıca ceza zalimce olmamalı ancak yeterli etkiye de sahip olmalıdır. Cezayı sık, ağır ve tehdit unsuru olarak kullanmak çocuğu gizliliğe ve anne baba ilişkisinden kopmaya yöneltecektir.

Unutulmamalıdır ki ceza, beklenenin aksine istenmeyen davranışın daha çok artmasına sebep olmakta, çocuğunuz ile aramızdaki ilişkiyi zedelemekte ve çocuğunuza fiziksel ve veya psikolojik zarar vermektedir. Sırf cezadan korkulduğu için davranışın tekrarlanmaması kalıcı bir çözüm sağlamamakla birlikte davranışın gizli sergilenmesine neden olmaktadır. Hatta cezayı aldığı ve çektiği için kendisini ödemiş hissetmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle de davranışı ile ilgili kendine kızacağına cezayı veren kişiye kızmaya başlamaktadır. Ayrıca arkadaşlarıyla ilişkisinde aynı ceza yöntemlerini sorun çözmek için örnek almasına neden olabilmektedir.



Kaynak: Çocuklarda İstenmeyen Davranışların Yönetimi, Anabilim Eğitim Kurumları, 2017.

Olumlu Davranış Kazandırma 7-11 yaş Aile Eğitim Programı, MEB.

<https://www.envar Koleji.com/wp-content/uploads/2018/03/olumlu-davran%c4%b1%c5%9f-geli%c5%9ftirme.pdf>

Ödüller ve Cezalar, Burcu Özkök.

Sınav Kaygısı Nedir?

korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Sınav kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

"Sınava hazır değilim", "Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?" "Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?" "Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz" Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!" "Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım" "Ben zaten bu konuları anlamıyorum" "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım" "sınav kötü geçecek" "Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?" sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?" "Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?" "Olabilecek en kötü şey ne" "Dünyanın sonu değil, telafisi var" Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez" "Yeterli zamanımın olmadığı doğru ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?" "Tüm kaynakları çalışmasam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınavı hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım" "Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir" "zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, dikkatini başka noktalara odaklama vb

Sınav kaygısı nedir?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

Bireyin sınavı yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık

Hangi inançların değişmesi amaçlanır?

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam, Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

Anksiyete yönetimi nedir?

Öncelikle sınava yoğunlaşmayı ve sorulara odaklanmayı sağlayan, düşünceleri organize etmede, dikkati toplamada yardımcı olan, olumsuz düşünmeyi ve telaşa kapılmayı engelleyen, kontrol duygusunu geliştirerek başarıya yardım eden, gerçek performansı sergilemede önemli rol oynayan bir yaklaşımdır.

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri çocukta sınav kaygısını arttırabilir.

Ailelere neler önerilmelidir?

Aileler sınırlarının farkında olmalıdır. Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmemeli, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlanmalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirmelidir.

Psikiyatrik destek ne zaman gereklidir?

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs. Kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.

Cesaret; umutsuzluğa rağmen ilerleyebilme yetisidir.

Rollo May

Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu

Kaynak: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>

Sınav Kaygısı Yaşayan Gençler ve Aileleri İçin Neler Önerilebilir?

Gençler için:

- Öğrenme gücünü harekete geçiren kaygılar faydalıdır. Sizi güdüler, motivasyonunuzu artırır. Zamanı iyi kullanma becerilerinizin gelişmesine yardımcı olur.
- Bizleri etkileyen aslında olaylar değil, olaylara karşı bakış açımız, inançlarımız, yorumlarımız ve kalıp düşüncelerimizdir. Bu nedenle sınav için olumlu düşünün. “Yapamayacağım, başaramayacağım” şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Kendinize güvenin.
- Sınav kişiliğinizin değil, bilgilerinizin ölçülmesidir. Başarılı olunca çok değerli, başarısız olunca az değerli olmayacaksınız.
- Aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin. Yanlış yaptığınızda bunu kabul edin, bunun için pişmanlık duymak yerine, bir sonraki sefer için tecrübe olarak kullanın.
- Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Yapmanız gereken; size sağlanan imkânları, iyi niyetle ve elinizden geldiğince, sınavlara hazırlık için değerlendirmenizdir.



Veliler için:

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Bu nedenle öncelikle siz kaygılarınızı azaltmaya çalışın.
- Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.
- Zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın. Bu tür ifadeler kaygıyı arttıracaktır.
- Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.
- Negatif motivasyondan uzak durun.
- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.
- Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.
- Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Çocuğunuza, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatın.
- Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.



**4-7-8 NEFESİ****1**

Ağzınızı kapayın ve içinizden **dörde kadar** sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.

Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun. Ağzınızdan "sssss" sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin. Üç kez döngüyü tekrarlayın.

Bu nefes egzersizi sinir sisteminiz için doğal sakinleştiricidir. **Odaklanmanızı sağlar** ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

NEFES SAYIMI**2**

Omurga düz ve baş hafifçe ileriye eğik olarak rahat bir pozisyonda oturun. Hafifçe gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefes alın. Sonra nefesiniz siz müdahale etmeden doğal bir şekilde gelsin.

Alıştırmaya başlamak için nefesinizi, kendi kendinize "**bir**" sayarak verin. Bir sonraki seferde **iki**, daha sonra da **beşe kadar** sayın.

Odaklanmanızı sağlar ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

KAYGI RANDEVUSU**3**

Bir A4 kağıdının ön yüzüne her hafta belirli gün ve saatte sizi kaygılandıran tüm durumları ayrıntısıyla yazın. Bu şekilde sizi kaygılandıran tüm durumları, haftanın her günü düşünmek yerine 1 gün detaylıca düşünmüş olacaksınız.

Kaygılandıran durumları yazmazsınız, beyninizin **sağ ve sol lobunu** aynı anda çalıştırarak kaygı durumunu anlamlandırdığınızı sağlayacaktır.

Kaygı randevusu için ideal süre 20 dakikadır

NADİ SHODHANA**4**

Bu şekilde nefes almanın kişiye huzur ve denge getirdiği, ayrıca da beynin sağ ve sol taraflarını da birleştirdiği söylenir. Sağ başparmağınız ile **sağ burun deliğinizi kapayıp** sol burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizin en son noktasında sol başparmağınız ile **sol burun deliğinizi** kapayıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Sağ burundan nefes alıp, sağ başparmağınız ile kapadıktan sonra sol burnunuzdan nefes vererek bu sıradan devam edin. Uyguladığınızda kısa sürede dikkat ve odaklanma seviyenizde artış göreceksiniz.

GÜVENLİ YER**5**

Gözlerinizi kapatın, kendinizi fazlasıyla güvende hissettiğiniz samimi bir yer hayal edin. Hayal ettiğiniz bu yerde **duyduğunuz 3 sesi** söyleyin. Gördüğünüz ve sizi çok **mutlu eden 3 nesneyi** söyleyin. Derin bir nefes alın. Hangi kokuları alıyorsunuz? **Kokusunu aldığınız 3 şeyi** söyleyin. Bir kutu hayal edin, bu kutunun içine sizi motive eden bir söz yerleştirin. Sınavlarda yada stresli hissettiğiniz anlarda bu tekniği uygularken; **kutuyu açıp** bu sözü de okumanız sizi hem rahatlatacak hem de cesaretlendirecektir.

UYARICI NEFES**6**

Bu tekniği uygulamak için önce rahat bir yere oturun. Belli bir pozisyonda oturmak zorunda değilsiniz. Burnunuzdan hızlı hızlı nefes alıp verin. Ağzınızı kapalı tutmaya ve olabildiğince rahat kalmaya çalışın. Nefes alma ve verme sürelerinizi eşit tutmaya çalışın ve bu sürelerin bir o kadar da kısa olmasına özen gösterin.

Sorulara yeterince odaklanamadığınızı hissediyorsanız yada yorgunluk hissediyorsanız deneyebilirsiniz; ilk uygulamışta etkisini gösterecektir.

AYNAYLA SOHBET**7**

Günlük kendinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Korkularınız, üzüntüleriniz, düşünmemek için kendinizi oyaladığınız tüm şeyler sizin gelişmenizi ve ilerlemenizi engeller. Önemli olan bunlarla yüzleşmek ve anlamlandırmaktır. Aynanın karşısına geçip, cesur bir şekilde kendinize bu sınav süreci ile ilgili korkularınızı, üzüntülerinizi söyleyin. Yapma şansınız varken yapmadıklarınızı itiraf edin. Kendi gözlerinizin içine bakarak yeni kararlar alın.

ROL OYNAMA**8**

Düşünün. En sevmediğiniz 5 olumsuz özelliğiniz neler? Bu özellikler, sizi hayatınızda nasıl etkiliyor? Peki, ya bu özelliklere sahip olmasanız, o zaman hayatınız nasıl olurdu?

Örneğin, özgüvensiz biri olduğunuzu düşünüyorsunuz. Özgüvenli biri nasıl davranırdı? Yazdığınız 5 olumsuz özelliğin artık sizde olmadığını düşünerek bir canlandırma yapın. Nasıl hissettiniz?

GÜÇ CÜMLELERİ**9**

Biz insanlar sürekli, kendimizle ilgili olumsuz şeyler düşünür dururuz. Başarısızım, asla onlara yetişemeyeceğim, çok şişmanım, herkes benimle alay ediyor çünkü alay edilecek biriyim. Sizce de biraz da olsa kendimizden övgü duymayı hak etmiyor muyuz?

Kendinizi motive edin. Başaracağınızı ve bunun için çok çaba sarf ettiğinizi; değerli olduğunuzu söyleyin. Çünkü eğer başaracağınıza inanmazsanız, bu yolda yeminizde saymaya mahkumsunuz.

SABAH NEFESİ**10**

Ayağa kalkıp, yavaşça öne eğilerek ve kollarınızı serbest bırakıp boşlukta sallanmasını sağlayarak durun.

Yavaşça nefes alıp ayağa kalkın ve ayakta 20 saniye nefesinizi tutun.

Tekrar hafifçe eğilin, ilk pozisyonunuza dönüp nefesinizi verin.

Diñç bir şekilde uyanmayı ve yorgunluk hissinizin yok olmasını sağlar.

BOŞ SANDALYE**11**

Bazen, aslında bizi kaygılandıran, üzen ve diğer olumsuz duygularımızı hissetmemize sebep olan bazı kişi veya kişilerdir. Bazı zamanlarda onlara karşı olumsuz duygularımızı ifade edemediğimiz, onlara bu durumu aktaramadığımız zamanlarda stres seviyemiz artar. Şimdi karşınıza bir sandalye alın ve bu kişiyi hayal edin. Ona neler söylemek istediniz? Her kelimesiyle söyleyin.



...Bu kitabın hiçbir yerinde kolay sözcüğüne rastlayamazsınız. Ebeveynliğin en kolay bölümü çocuğunuzu sevmektir, bunu nasıl yapacağınızı öğrenmek için de bir kitaba ihtiyacınız yoktur. Aslında ebeveynlik yolundaki engellere çarptığınızda sizi besleyen, bu sevgidir...

Betsy Brown Braun



'Lütfen, sadece çocuğuma ne demem gerektiğini söyleyin bana!'

Çocuk gelişimi uzmanı ve çok satan 'çocuk eğitimi' kitaplarının yazarı Betsy Brown Braun, meslek hayatı boyunca kendisine danışan ebeveynlerin yinelediği bu ricadan yola çıkarak yazıyor bu kitabı.

Çocukların vıdı vıdıları ve öfke krizleri karşılığında paniğe kapılan ebeveynler 'zor' durumlarla baş edebilmenin ipuçlarını bu kitapta bulacaklar.

İşte ebeveynlik yolculuğunuzda başucu kitabınız olacak 'Neyi Nasıl Söylemeli'nin başlıklarından bazıları:

Çocuklarla İletişimin 4 Yolu

Kardeşler Arası Rekabet ve Kavgalar

Yemek Seçen Çocuklar ve Abur Cubur Alışkanlığı

İlk Cinsel Bilgiler

Ciddi Hastalıklar Hakkında Konuşmak

Ölümü Öğrenmek

Boşanmayı Anlatmak

Doğal Afetler, Terörizm ve Savaş Hakkındaki Sorulara Yanıt Vermek



TERS YÜZ

Film, Riley isimli küçük bir çocuğun farklı bir şehre taşınmasıyla birlikte hayatında oluşan değişiklikleri konu alıyor.

Taşınmayla birlikte Riley'nin yeni bir evi, yeni arkadaşları, yeni bir okulu olur. Bunlar olurken, aynı zamanda neşe, üzüntü, korku, öfke ve tiksinti duyguları yaşar ve kendisini bir karmaşa içinde bulur. Bu karmaşa yüzünden olduğundan farklı davranışlar sergileyen Riley'i eski haline getirmek için duygular var güçleriyle uğraşırlar.

İçinde Neler Var?

- Değerler** *****
Dürüstlük ****
Ailenin Önemi *****
Dayanışma ****
Spor ***
Şiddet *
Korku *
Olumsuz Örnek Oluşturabilecek Davranışlar **

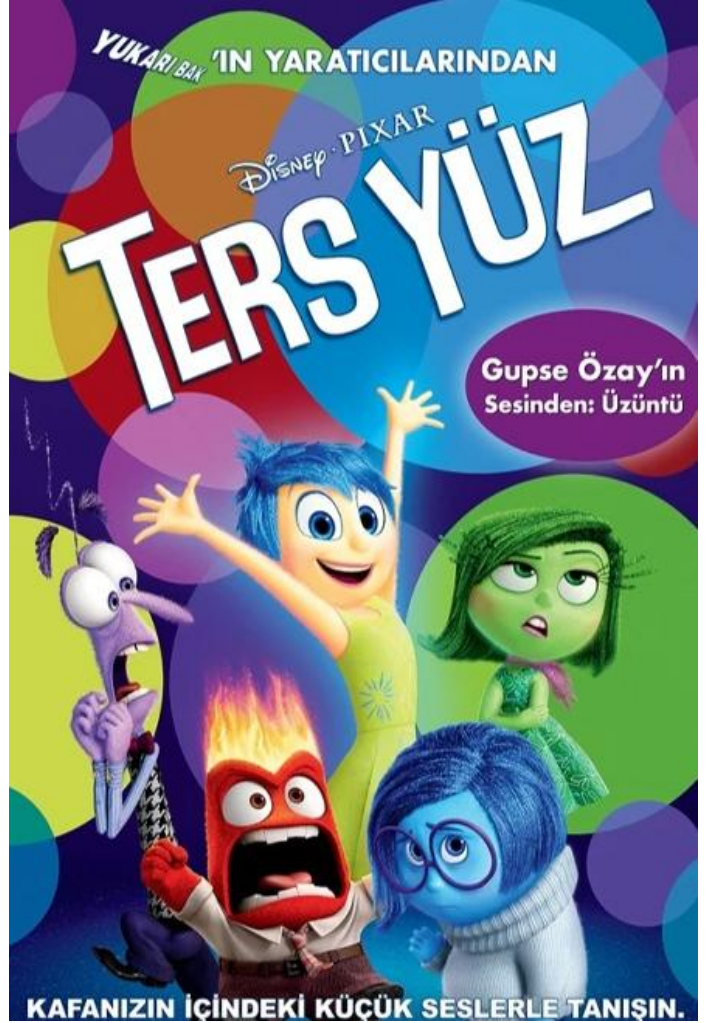
7 yaşından büyük çocuklar için uygundur.

EBEVEYNE NOTLAR

Filmde karanlık uçuruma düşmek; aile, arkadaşlık, dürüstlük gibi kavramların şekillerinin yıkılıp karanlığa gömülmesi, küçük bir çocuğun evi terk etmesi gibi durumların var olması ve filmin bilinç, duygular, zihin, anı gibi çocuk için karmaşık olabilecek ve açıklanması gerekebilecek kavramlar içermesi sebebiyle aileyle birlikte izlemesi gerekebilir.

Filmde ailenin önemi sıklıkla vurgulanıyor. Birlik olma duygusu, dürüstlük, arkadaşlık gibi kavramlara yer veriliyor. Çocukları spora, eğlenceye ve oyuna teşvik edecek unsurlar da bulunuyor. Duyguları tanıma, anlama ve tanımlamanın önemi ve hatıralarımızın önemi gösterilmiştir. Bakış açımızı değiştirirsek kötü olduğunu düşündüğümüz bir şeye aslında ihtiyacımız olduğunu fark edebiliriz. Film boyunca üzüntü olan her kötü durumdan sorumlu gibi görünse de, filmin sonunda üzüntü sayesinde Riley eve geri dönmüş ve ailesiyle üzüntüsünü ve duygularını paylaşarak sorunları çözmüştür. Duyguların ve zihnin somut bir şekilde ele alınması çocukların bu kavramları daha kolay anlamalarını sağlar. Aynı zamanda bir çocuğun zihninden izlediğimiz için filmi, çocuklarda empati duygusu ve anlaşılabilirlik hissini teşvik edebilir. Sabretmenin ve denemekten vazgeçmemenin önemini, Bing Bong'un arabasını çalıştırmaya çalışmaktan vazgeçmeyip, tekrar tekrar deneyerek sonunda başarılı olmalarıyla görebiliriz.

Kaynak: <https://www.cocukicinicerik.com/incelemler/filmler/ters-yuz>





23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramının 102. yılını ilçe milli eğitim müdürlüğümüz ve okulumuz koordinatörlüğünde çeşitli etkinliklerle kutladık.





REHBERLİK SERVİSİ

Bİ' Meslek



HARİTA MÜHENDİSLİĞİ

Harita Mühendisliği yeryüzünün birçok çeşitli yöntemler ile ölçülmesi, analiz edilmesi ve harita mühendislerinin elde ettikleri bilgileri dijital ortamlarda uygulaması ve planlanması yapılması sonucu harita haline getirilmesidir.

Harita Mühendisleri;

- Yerküreyi anlamak, planlamak, düzenlemek ve yönetmek amacıyla modern teknolojiden istifade ederek mekan-sal teknikleri geliştirmek ve kullanımını sağlamak,
- Mühendislik projeleri için büyük, orta ve küçük ölçekli dijital ve basılı, topografik veya tematik haritaların üretimi yapmak,
- Otoyol, köprü ve baraj gibi büyük ölçekli projelerde zemin etüdü ve benzeri süreçlerde yer almak,
- Coğrafi bilgi sistemlerinin oluşturulmasına katkı sunmak,
- Kadastro çalışmalarında yer almak,
- İmar çalışmalarında yer almak ve destek vermek,
- Kentsel ve kırsal alan düzenlemeleri için gerekli çalışmaları yapmak,
- Mobil cihazlar ve web ortamında kullanıma uygun harita tasarımları yapmak, harita mühendislerinin görevleri arasında yer alır.

Harita Mühendisleri mezun olduktan sonra kendilerine özel ve kamu sektöründe yer bulabilirler. Harita Mühendisleri köprü, karayolu, baraj, binaların yapımında görev alabilirler. Mezun bireyler bakanlıklar ve devlet kurumlarında da çalışabilirler. Söz konusu iş imkanlarından devlet kurumlarında yer alan fırsatlardan yararlanabilmek için Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)'nden elde edilecek puan belirleyici olacaktır.

JEOLOJİ MÜHENDİSLİĞİ

Jeoloji Mühendisliği, yerkürenin başlangıcından günümüze kadar geçirdiği yapısal değişimleri yerkabuğunun yüzeyinin ve altının bugünkü durumunu inceleyen, yerleşim alanlarının ve her türlü mühendislik yapılarının yer seçimi çalışmalarının yürütülmesiyle ilgili eğitim verilen mühendislik dalıdır.

Jeoloji Mühendisleri;

- Jeotermal (sıcak su) enerji kaynaklarını bilimsel ve teknik yöntemlerle araştırır, potansiyelini belirler ve kullanıma hazır hâle gelmesini sağlar,
- Yerkürenin yüzeyini ve yeraltındaki doğal zenginliklerin, maden, petrol, doğal gaz, yeraltı suları gibi kaynakların birikimi ve dağılımına neden olan faktörleri inceler,
- Doğal afetlerin (heyelan, deprem, su baskını) nedenlerini araştırır, bunların zararlarını azaltmaya yönelik incelemeler yapar,
- Yeryüzünün jeolojik haritalarını çizer ve çizilmiş haritaları okuyarak yorumlar,
- Yerüstünden ve yeraltından elde edilen fosillerin kimyasal analizlerini yapar.

Hızlı bir kentleşme sürecinde olan ülkemiz için sağlıklı imar projelerinin üretiminde Jeoloji Mühendislerinin görüşleri büyük önem taşımaktadır. Jeoloji Mühendisleri arama ve ön işletme faaliyet raporlarının hazırlanmasında maden mühendisleri ile birlikte çalışmaktadırlar. Kamu kurumlarında çalışanlar yoğun olarak Devlet Su İşleri, Maden Tetkik Arama Enstitüsü, Türkiye Kömür İşletmeleri, Eti Maden İşletmeleri Genel Müdürlüğü, İller Bankası, Türkiye Petrolleri A.O. gibi kuruluşlarda görev yapabilirler.



Kaynak: Meslek Bilgi Kitapçığı, İŞKUR.

<https://www.kariyer.net/pozisyonlar/harita+muhendisi/nedir>

<https://www.kariyer.net/bolumler/harita%2Bmuhendisligi/nedir>

https://tr.wikipedia.org/wiki/Jeoloji_m%C3%BChendisli%C4%9Fi

ORMAN MÜHENDİSLİĞİ

Orman mühendisliği, mühendislik ilke ve tekniklerinin orman alanlarının yönetimine uygulanmasıdır. Buna, vahşi yaşam, kereste ve havzaların sağlığını ve sürdürülebilirliğini sağlamak ve aynı zamanda kereste hasadı ve rekreasyonel kullanım gibi ekonomik faaliyetlere izin vermek için çalışmak dahildir.

Bu bölüm mühendislik ve bilime dayanmaktadır ve su kaynakları mühendisliği, ekolojik mühendislik ve jeo-uzay mühendisliği gibi konuları kapsamaktadır. Buna ek olarak, öğrenciler orman etüdü, düşük hacimli yol tasarımı, kereste hasat tekniklerinin uygulanması ve kereste hasat analiz yöntemlerini içeren dersler alırlar.

Orman Mühendisleri;

- Orman alanlarını saptar, orman alanı haritası yapar,
- Orman sahalarında verimliliği artırmak için incelemeler yapar ve yeşil alan olarak ayrılan yerleri milli park, doğa koruma alanları vb. yapmak için arazi ölçümü yapar, plan hazırlar,
- Toprağın cinsi ve yerin coğrafi özelliğine göre dikilecek fidan cinsi ile miktarı ve fidan dağılımını tespit eder,
- Dikim yapılacak arazinin jeolojik durumuna göre ağaç dikim çukurları hazırlar, ağaç hastalıklarına ve orman yangınlarına karşı önlem alır,
- Ormanın gerekli bakım işlemlerini yaptırır, orman yaban hayvanlarını korur ve üremesi için gerekli planları yapar.

Orman Mühendislerinin yoğun olarak görev aldıkları sektör kamu sektörü olup çoğunlukla Orman ve Su İşleri Bakanlığı, Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü ve Orman Köy İlişkileri Genel Müdürlüğünde çalışabilirler. Karayolları Genel Müdürlüğü, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Devlet Su İşlerinde çevre düzenlenmesinde, baraj havzalarının düzenlenmesinde ve belediyelerde yönetici olarak görev alabilirler.



ZİRAAT MÜHENDİSLİĞİ

Ziraat Mühendisliği, tarımsal üretim ve işleme mühendisliğidir. Ziraat mühendisliği, mekanik, inşaat, elektrik, Gıda bilimi ve kimya mühendisliği prensiplerinin disiplinlerini tarım prensipleri bilgisi ile teknolojik prensiplere göre birleştirir. Bu disiplinin temel amacı, tarımsal uygulamaların etkinliğini ve sürdürülebilirliğini arttırmaktır.

Ziraat Mühendisleri,

- Tarım ürünlerinde oluşabilecek hastalıklar konusunda tavsiyede bulunmak,
- Bitki zararlılarıyla mücadele planı oluşturmak ve uygulamak,
- Fide üretimi ve sertifikalandırmasını sağlamak,
- Yeterli performansı sağlamak için tarım makinelerini ve ekipmanlarını test etmek,
- Mahsul depolama, hayvan barınağı ve hayvansal ürün işleme süreçlerini denetlemek,
- Su kalitesi ve kirlilik yönetimi, nehir kontrolü, yeraltındaki ve yüzeydeki su kaynakları ile ilgili konularda incelemelerde bulunmak,
- Çiftçilere veya çiftlik kooperatif üyelerine tarımsal üretkenliği geliştirmelerine yardımcı olabilecek bilgiler sağlayan eğitim programları düzenlemek,
- Gıda işleme veya üretim tesisi operasyonlarını denetlemek,
- Tarım ve ilgili sektörlerdeki çevre ve arazi ıslah projelerini tasarlamak ve denetlemek,
- Kırsal alanda elektrik-güç dağıtım sistemlerini planlamak ve inşa etmek,
- Toprağı ve suyu koruma amaçlı sulama, drenaj ve taşkın kontrol sistemlerini oluşturmaktır.



Meslek elemanları Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ve bağlı birimlerinde, şeker fabrikalarında, Çaykur, Çukobirlik, Fiskobirlik, Tariş, Antbirlik gibi tarım kuruluşlarında, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Ziraat Bankası gibi kamu kuruluşlarında, konserve fabrikalarında, tohumculuk, fidancılık, çiçekçilik işleriyle uğraşan işletmelerde, danışmanlık bürolarında, ilaç firmalarında, pamuk, fıstık vb. araştırma merkezlerinde, devlet üretme çiftliklerinde ve özel çiftliklerde iş bulma imkânına sahiptirler.

Kaynak: Meslek Bilgi Kitapçığı, İŞKUR.

<https://www.kariyer.net/bolumler/orman%2Bmuhendisligi/nedir>

<https://www.kariyer.net/bolumler/ziraat%2Bmuhendisligi/nedir>

<https://www.kariyer.net/pozisyonlar/ziraat+muhendisi/nedir>



Halitpaşa İlk ve Ortaokulu

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.

Rehberlik Servisi

Hacer AKYÜREK Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı
Esra AYDIN Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı
Saliha DENİZ Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni
Nesime DİNÇ Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni
Hatice YARALI Halitpaşa İlkokulu Özel Eğitim Öğretmeni