



HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU



Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik

PDR GAZETESİ



Nisan 2024



Nisan sayımız yayımda!

Bu ayki konularımız Psikolojik Sağlık ve Sınav Kaygısı.
Keyifli okumalar dileriz...

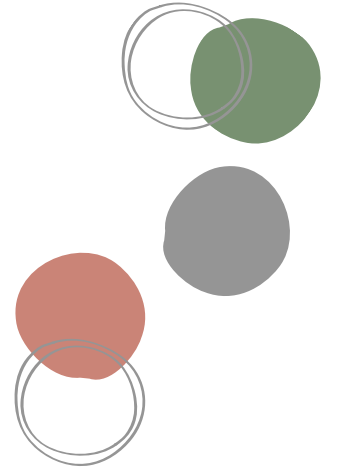
REHBERLİK SERVİSİ
Bİ' Meslek

Yapay Zeka
Mühendisi kimdir?
Sayfa 8'de



BAŞARISIZLAR
KULÜBÜ kitabını sizin
için inceledik...

Sayfa 7'de



@halitpasailkokulu08

@halitpasa_ilkortaokulu

Yusufeli Halitpaşa

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

<https://halitpasa1.meb.k12.tr/>



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sınav kaygısı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak... Sınav kaygısı normal kaygıdan farklı ve daha şiddetlidir! Potansiyel olarak daha ezicidir! Daha rahatsız edici ve huzursuzluk vericidir! Yardımcı ya da motivasyon sağlayıcı değildir. Sınav kaygısının olması, sınav öncesini, sınav anını ve sınav sonrasını kapsar. Örneğin: Ders çalışmayı, dikkati verimli kullanılmayı engeller. Sınav anında bilgiyi kullanmayı, karar verme sürecini etkiler. Bilgi düzeyine ve kendine olan güveni azaltır. Sınav kaygısı farklı öğrencileri farklı yönlerde etkiler.

Sınav Kaygısında Zihinsel Belirtiler:

Felaket yorumlarını içeren tüm inanç ve düşüncelerdir, bu da kendini aşırı gözlemeye, unutkanlığa ve dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşüncelerini organize etmede, soruları cevaplarırken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlüğüne neden olur. ÖRNEK:

Sınav üzerinde kontrolünün olmadığı düşünceleri:

“Rezil olacağım, başarısız olacağım, yapamayacağım, her şey kötü olacak”

PEK ÇOK ÖĞRENCİ SINAV ÖNCESİ KENDİNİ KAYGILI HİSSEDER. HAFİF BİR KAYGI SİZİ MOTİVE EDER. BAŞARIYI ARTIRIR... GERÇEK DIŞI OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE KAPILMAYIN...

Sınav Kaygısında Fizyolojik Belirtiler;

- Hızlı kalp atışı
- Terleme artışı
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Hızlı soluk alıp verme
- Bayılacak gibi olma
- Nefes daralması
- Midede kasılma
- Ellerde titreme
- Bulantı hissi
- Üşüme, ürperme
- Karın ağrısı
- Ateş basması vb



Duygusal Belirtiler:

Kişinin ruh halinde sıra dışı değişiklikler olur. Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüzün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür. Kaygı düşüncede, fizyolojide ve duygularda değişikliklere yol açar; bunun sonucunda her bir kişide gözlenen davranışlar birbirinden farklı olabilir.

Sınav Kaygısıyla Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir?

1. Etkili Çalışma:

Kişinin kendine ve günlük yaşantısına uygun bir plan yapması çalışmadaki verimini olumlu yönde etkiler.

2. Yaşam Tarzı:

Kişinin kendini yorgun ve bunalmış hissetmesi kaygıyı yükseltir ve dikkati olumsuz etkiler. Bireyin bedensel olarak iyilik hali, fiziki ve ruhsal sağlığına bağlıdır. Düzensiz beslenme, yetersiz dinlenme gibi nedenler yaşam kalitesini ve dikkati olumsuz yönde etkiler.

3. Gerçekçi Düşünce: (Gerçek dışı düşünceler yerine)

Ders çalışırken Sınavdan önce, sınav sırasında ve sonrasında, kendinize dair olumsuz ve kötüyü düşüncelerinizi her fark ettiğinizde;

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİN YERİNE GERÇEKÇİ OLUMLU DÜŞÜNCELER KOYUN!

4. Kaygı Azaltıcı Teknikler

Kaygı durumunda ortaya çıkan bedensel belirtileri azaltmada gevşeme yönteminin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle kaygının yol açtığı rahatsız edici bedensel uyarımlarla baş etmede önemli bir yeri vardır. Gevşemeyi; en kolay yoldan sağlıklı bir nefes alma şekli olan diyafram nefesini alarak uygulayabilirsiniz.

Öğrenciye Öneriler

- Sınava yakın her zamanki uyku alışkanlıklarınızı değiştirmeden, dinlenebileceğiniz kadar uyuyun.
- Alışkın olmadığınız yeni tat ve yiyecekleri en azından son bir hafta denemeyin. Alışkın olduğunuz şekilde beslenmeye devam edin.
- Sınav öncesinde sınava gireceğiniz yeri görün ve nasıl gideceğinizi belirleyin.
- Sınav günü gideceğiniz yerin mesafesini düşünerek endişe yaşamadan zamanında sınav yerinde olmaya çalışın.
- Öncelikle yarıştığınız kişi kendinizsiniz. UNUTMAYIN !!!! sınav süresini en iyi şekilde değerlendirmek sizin elinizde.
- Yapıcı düşünün hiçbir kaygı belirtisinin sizin performansınızı en iyi şekilde kullanabilmenize ve dikkatinizi azaltmasına izin vermeyin.
- Sınavın sonucuna değil verilen sürede performansınızı en iyi şekilde kullanabilmek için sorulara odaklanın.
- Dikkatinizi diğer adaylara, çevrede ki herhangi bir ses ve/veya gürültüye değil kendi sınav kitapçığınıza, sorulara ve cevap kağıdınıza odaklanın.
- Uzmana başvurmak gerektiğinde kaygıyı azaltmak için SADECE profesyonel kişilere (Psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışma ve rehberlik uzmanları) ve profesyonel kurumlara (Türk Psikologlar Derneği'ne, psikiyatri kliniklerine) başvurun.

BAŞARILAR...

Anne – Babalara Öneriler

Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile, anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.

• Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.

• Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.

• Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.

• Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.

• Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.

• Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.

• Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.

• Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın. Genelleme yapmayın.

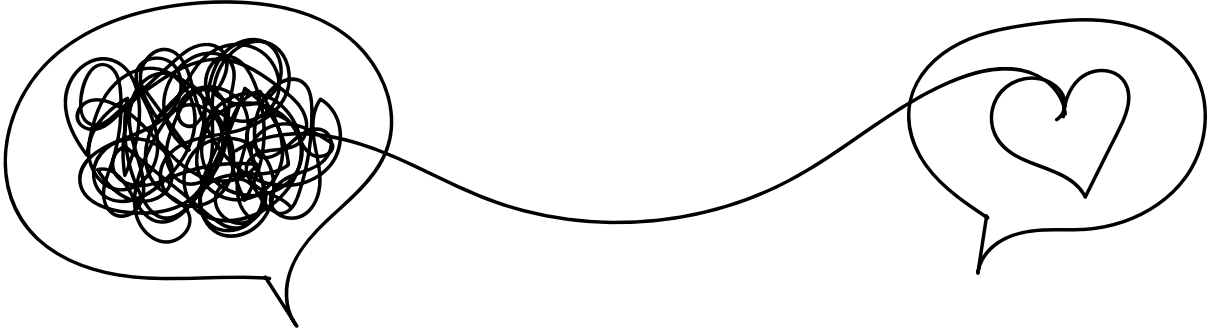
• Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.

• Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip, destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.

• Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellersiniz. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.

• Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu, sizin ona sunduğunuz ve çocuğunuz erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar.

Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Tıpkı denizdeki yüksek dalgalar, dikenli kayalıklar gibi çocuklarınızın yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Tıpkı resimdeki çocuğu havaya uçuran balonlar ve onu karaya doğru ilerleten rüzgârlar gibi... Bu balonlardan biri ya da birkaçı patlasa bile diğerlerinin yardımıyla yeşil kıyılara ulaşılabilir. Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir.

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Tıpkı yeşil kıyılara varmak ve burada kendini güvende hissetmek gibi... Yüksek iyi oluş, akademik başarı, aile-akran ve öğretmenlerle güçlü ilişkiler geliştirmiş olmak olumlu sonuç göstergelerine örnek gösterilebilir.

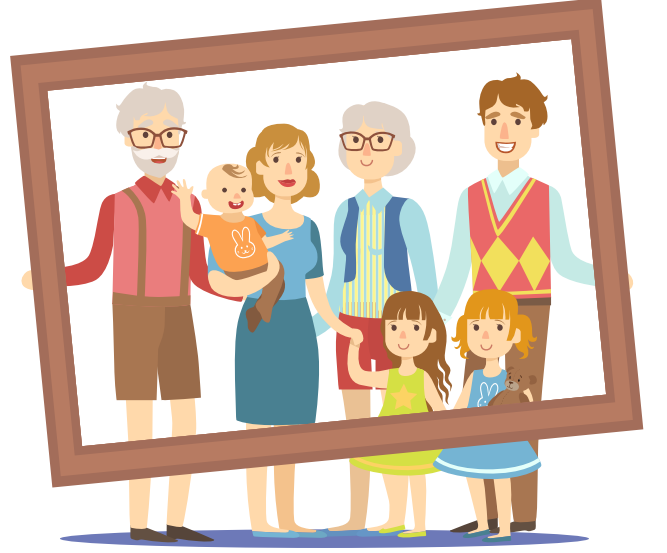
NEDEN ÖNEMLİDİR?

Psikolojik sağlık insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluk ve engeller karşısında psikolojik sağlık kapasitesini geliştiren bireyler;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar

NELER YAPILABİLİR?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız.



- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.
- Çocuğunuzla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuyabilirsiniz.
- Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesi için etkinlikler ve aktiviteler planlayıp ve uygulayabilirsiniz. Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuza rol model olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.



BAŞARISIZLAR KULÜBÜ



Kendini başarısız ve yetersiz olarak gören bir çocuğun, korkularıyla yüzleşip kendi gücünü keşfetme öyküsünü anlatan ve benzer duygular hisseden çocuklara bu konuda cesaret verebilecek etkileyici bir roman.

Kitaptaki karakterler başta kendilerini yetersiz ve başarısız hissetseler de, üzerine gidip korkularıyla yüzleştiklerinde gelişebileceklerini keşfediyorlar. Her zaman her alanda başarılı olamayacaklarını kabulleniyor ve kendilerini yetersiz olarak nitelendirmekten vazgeçiyorlar. Roman bu olay örgüsüyle başarı kadar başarısızlığın da hayatın bir parçası olduğuna ve önemli olanın başarmak değil cesaret ve azimle denemeye devam etmek olduğuna dikkat çekiyor.

Kitabın yalın ama bir o kadar da zengin bir anlatım dili var. Yazar, karakterlerin iç dünyalarını ve nasıl bir dönüşüm geçirdiklerini başarılı bir şekilde tasvir etmiş. Merak uyandırıcı bir olay örgüsüne sahip romana, Emre Karacan'ın siyah beyaz çizgilerden oluşan sade çizimleri de eşlik etmiş. Ortaya, pek çok çocuğun iç dünyasında yaşadığı duygu ve düşüncelere ışık tutarak "Pes etmeyin, korkularınızla yüzleşip denemeye devam edin!" mesajı veren etkileyici bir roman çıkmış.

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği Bölümü Nedir?

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği bölümü, dört yıllık veren bir lisans programıdır. Günümüz teknolojiyle yapay zeka hayatımızın bir parçası hâline gelmiştir. Bu alanda insan beynine benzer şekilde; mantık yürütme, analiz etme ve bir sonuca varma işlemlerinin makine eliyle yapılması için çalışılır. Yapay zeka mühendisi, makinenin öğrenmesi ve mantık yürütebilmesi alanında çalışmalar yürütmektedir. Bunun yanı sıra bilgisayarda yapılan tüm işlemler kaydedilir. Tüm bu kaydedilenler, programlar ve yazılımlar aracılığıyla işlenerek veriye dönüştürülür. Bu verilerin analiz edilmesi ve kullanılabilir bir hâle getirilmesine de veri mühendisliği denmektedir. Yapay zeka alanında kariyer planı yapan bireylerin veri bilimine de önem vermeleri gerekir. Makine öğrenmesi veriler sayesinde olmaktadır. Toplanan veriler, yapay zeka aracılığıyla yorumlanır ve anlaşılabilir bir hâle getirilir. Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği bölümü birbiri ile alakalı iki disiplini içeren bir lisans dalıdır. Yapay zeka ile yazılım konusunda meraklı, disiplinli, teknolojiyi yakından takip eden ve bu gelişimin parçası olmak isteyen herkes, gerekli şartları sağlayarak ilgili bölümde eğitim alabilir.

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği Bölümü Eğitim Süresi Kaç Yıldır?

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği eğitim süresi dört yıllık olup, sekiz eğitim döneminden oluşmaktadır. Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği sıralama ve taban puanları her sene değişiklik göstermektedir. Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği taban puanları üniversiteye giriş sınavının ve tercih döneminin ardından açıklanır. Bununla beraber yapay zeka ve veri mühendisliği yüksek lisans isteyen adaylar için Türkiye'de çeşitli üniversitelerde bu alanda faaliyet gösteren yüksek lisans bölümleri bulunur.

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği Bölümü Dersleri Nelerdir?

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği bölümü öğrencileri dört yıl boyunca Fizik, Kimya, Biyoloji ve Matematik derslerinin yanı sıra yapay zeka ve öğrenmesi üzerine de birçok ders alarak öğrenimlerini tamamlarlar. Bu dersler şöyle sıralanabilir;

Derin Öğrenme, Büyük Veri Analitiği, Derin Takviyeli Öğrenme, Bilgisayarla Görü, Formal Methods, Veri Madenciliği, Automata, Doğal Dil İşleme

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği bölümünü başarıyla tamamlayan bireyler, "Yapay Zeka ve Veri Mühendisi Diploması" alırlar. Böylece Yapay Zeka ve Veri Mühendisi unvanıyla iş hayatına atılabilirler.

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği Bölümü Mezunu Ne İş Yapar?

Yapay zeka ve veri mühendisliği ne iş yapar sorusu şöyle cevaplanabilir; makine öğrenmesini yararlı hâle dönüştürüp buna süreklilik kazandırır. Bunun yanı sıra kurum tarafından toplanan büyük veri datasını, kurumun ihtiyaçlarına yönelik düzenleyip yapay zeka aracılığıyla analizlerin otomatik bir hâle gelmesini sağlar. Anlaşılır, kullanışlı, yol gösterici ve yararlı sonuçları en kısa zamanda gerekli departman veya personele sunabilmesi için ihtiyaç duyulan çalışmaları yürütmesi görev ve sorumlulukları arasında yer alır.

Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği Bölümü Mezunu İş İmkanları Nelerdir?

Elektronik cihazlar aracılığıyla verinin toplanabileceği her alanda yapay zeka ve veri mühendisliği iş imkanları bulunur. Veri tabanı uzmanı ve veri giriş uzmanı gibi birçok pozisyonda da görev alınabilir. Bir yapay zeka ve veri mühendisi, kurumlarda toplanan verilerin yapay zeka aracılığıyla işlenip yararlı ve kullanılabilir hâle getirilmesi süreçlerinde yer alabilir.

YUSUFELİ

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.

HAZIRLAYANLAR:

Hacer AKYÜREK
Halitpaşa Ortaokulu
Psikolojik Danışmanı

Esra AYDIN
Halitpaşa İlkokulu
Psikolojik Danışmanı