

KIRŐEHİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Aralık - 2023

# KÖREBE

Kırőehir Özel Eđitim ve Rehberlik Bölümü Etkinlikleri

## Rehberlik Bölümü



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Körebe

Aralık - 2023



**Kurumumuz psikolojik danışmanları tarafından, rehber öğretmeni bulunmayan okullarda veliler ve öğrencilere yönelik ‘Verimli Ders Çalışma’ ve ‘Sınavlarda Başarılı olma Stratejileri’ konuları ile ilgili çalışmalar yapıldı.**

## Verimli Ders Çalışma Teknikleri



### 1- Hedeflerinizi Belirleyin

Hayatınız boyunca yapacağınız her çalışmada sizi motive eden şey bir hedefinizin olmasıdır. Bu sebeple kendinize yakın ve uzak hedefler koymalısınız. Örneğin; istediğiniz bölüm ve üniversiteyi kazanmak, bir sonraki sınavda ulaşmak istenilen notu belirlemek gibi hedefler sizleri motive edecektir.

### 2- Çalışma Planı Oluşturun

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır. Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise sizin planlı çalışma konusunda zorlandığınızı söyleyebiliriz.

Zamanınızı etkili kullanabilmek için çalışma çizelgelerinizde;

- Hangi gün ve saatte, hangi derse çalışacağınız,
- Hangi konuyu, hangi gün çalışacağınız ve hangi gün tekrarını yapacağınız,
- Ödevlere ayıracağınız zaman diliminiz,
- Sınav tarihleriniz ve sınav öncesi tekrarlarınız,
- Haftalık ve aylık tekrarlarınız,
- Okulda geçirdiğiniz zaman, mola ve dinlenme süreleriniz ve hobilerinize ayırdığınız zaman gibi bilgiler yer almalıdır.

### 3- Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

Çalışma ortamınız mümkün olduğunca dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır. Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir. Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır.

“İyi anne baba olmak için önce iyi insan olmak gerekir”

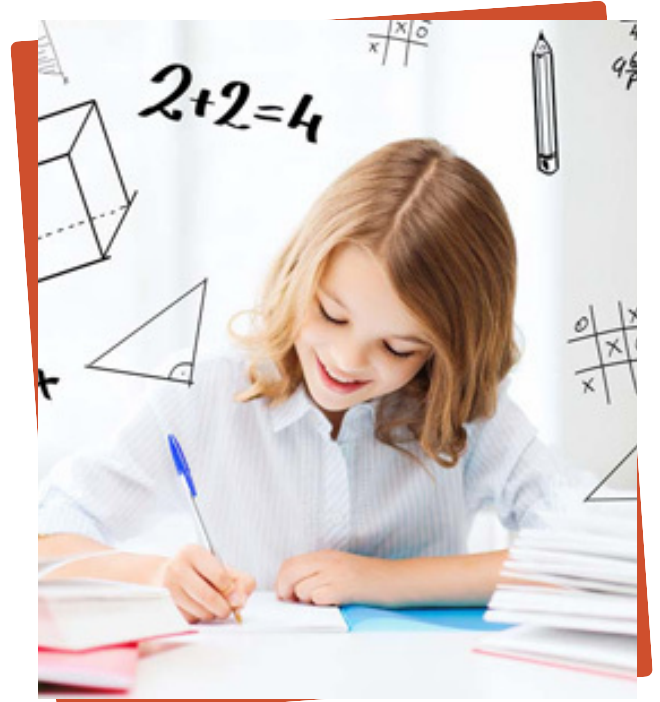
Doğan Cüceloğlu

### 4- Derslerinize Hazırlıklı Gidin

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır. Araştırmalar en etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için derse etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştıracaktır.

### 5- Çalışmanızı Engelleyen Faktörleri Ortadan Kaldırın

Çalışmalarınızı olumsuz etkileyen faktörleri ortadan kaldırmak için ilk önce bu faktörlerin neler olduğunu listeleyin. Uykusuzluk, yorgunluk, açlık, aşırı tokluk, korku, kaygı yüksekliği, heyecan, çalışma ortamınızın size uygun olmaması, dersiniz için gerekli araç gereçlerin eksikliği, telaş gibi sizleri engelleyen etkenleri tespit edip çalışmaya başlamadan önce bunları mutlaka önleyin.



## 6- Farklı Kaynaklardan Yararlanın

Çalıştığınız dersle ilgili, anlamakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında ders kitapları, yardımcı kitaplar, farklı internet kaynakları ve örnek çözümlü kitapların bulunması süreçte faydalı olacaktır.

## 7- Ders Sonunda Kendinizi Değerlendirin

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır. Araştırmalar en etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için dersi etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştıracaktır.

## 8- Ezberlemekten Kaçın

Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçın. Ezberleyen öğrenci yorum yapma, bağlantı kurma, sebep sonuç ilişkisini görme, ana fikir bulma konularında zorluk yaşar. Bu nedenle mutlaka anlaşılabilir konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözmek konuları pekiştirmenize yardımcı olur.

## 9- Zorlandığınız Derslere Zaman Ayırın

Çok zorlandığınız bir dersin tüm konularını öğrenmeye çalışıp dersten uzaklaşmak yerine, anlayabileceğiniz kısımları seçerek öncelikle bu konular üzerinde durun. Böylece o dersle ilgili hiç soru çözmek yerine, öğrendiğiniz konulardan çıkabilecek soruları çözebilirsiniz.



## 10- Kendinizi Ödüllendirin

Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize 'bugünkü hedeflerimi gerçekleştirirsem uyumadan önce film izleyeceğim', 'çalıştığım bölümü bitirince, bir kahve içeceğim' veya 'bu üç sayfayı bitirmeden çay içmeyeceğim' gibi ödül ve kurallar koyduğunuzda çalışma isteğiniz artacak ve çalışmalarınızda süreklilik sağlanacaktır.

# ÖFKE KONTROLÜ

Körebe

Aralık - 2023



**İlimizin yerel hedefi doğrultusunda hazırlanan "Öfkemi Yönetiyorum Duygularımı Seviyorum" projesi kapsamında Kurumumuz Psikolojik Danışmanları tarafından rehber öğretmen bulunmayan okullarda "Öfke Kontrolü" ve "Akran Zorbalığı" konusunda çalışmalar yapılmıştır.**

# MAHREMİYET EĞİTİMİ

Körebe

Aralık - 2023



**Kurumumuz psikolojik danışmanları/  
Rehber öğretmenleri Seher Kaya ve Suna  
Güler tarafından Kur'an Kursu 4-6 yaş  
grubundaki çocuklara yönelik Mahremiyet  
Eğitimi verilmiştir..**

# MAHREMİYET EĞİTİMİ

**Her an yanında  
olamazsınız ki!**

Çocukta mahremiyet eğitimi, onların mutlu, huzurlu ve karakter sahibi olarak yetişmelerini sağlayan ve onları kötü niyetli insanların istismarından koruyan temel eğitimlerden biridir.



## Mahremiyet eğitimi verirken

Doğal olmalı, çocuklarımıza, korkutarak veya zorlayarak özgüvenlerini zedelememeliyiz. Ayıp, günah, yasak sözcükleri yerine özel kelimesini kullanmalıyız.

## Okul Öncesi Dönemde Mahremiyet Eğitimi (3-6 Yaş):

**1. Özel Alan Tanımlama:** Çocuğun kendi mahremini, özel alanını koruyabilmesi için öncelikle bu alanı çocuğa tanımlamak gerekir. Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir.

Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.

**2. Odanıza İzin Alarak Girmesi Gerektiğini Öğretme:** Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çünkü bu oda anne-babanın özel alanıdır ve özel alanlara girişte izin alınır. Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır



### **3. Tuvaletin Kapısını Kapalı Tutması**

**Gerektiğini Öğretme:** Çocukların iki yaşında tuvalet alışkanlığını kazanması, en geç dört yaşında tuvalet sonrası temizliklerini yapmayı öğrenmesi beklenir. Anne-baba bu dönemleri dikkate alıp çocuğa tuvalet eğitimi verebilir ve eğitimin bir parçası olarak tuvalette yalnız olunması, başkalarının göreceği şekilde tuvaletini yapmaması gerektiği çocuğa anlatılabilir

### **4. Çocuğun Özel Alanlarına Saygılı**

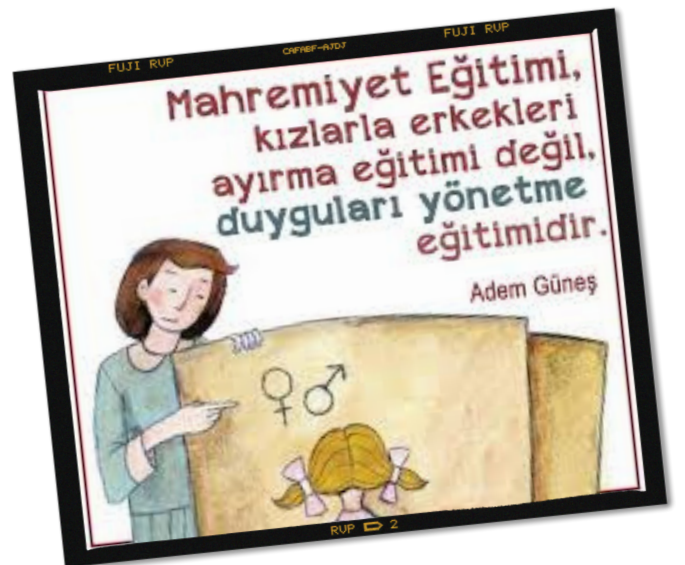
**Olma:** Çocuğu küçük yaştan itibaren çocukları başkalarının yanında giydirmemek, altlarını değiştirirken bile bir başka odaya götürmek çocuğun mahremiyetine saygıyı gösterir. "Daha küçük" diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir.

Sağlıklı bir mahremiyet duygusu açısından çocuğun başkalarının önünde elbiselerini çıkarmaması, giyinip soyunmaması gerektiği ayda birkaç defa tekrar edilerek çocuğa hatırlatılmalıdır. Tabi ki anne babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması da çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.

### **5. Çocuğun Cinsel Organlarını Sevgi**

**Objesi Yapmama:** Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Çünkü bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir. Çocuk bu şekilde hem mahremiyet ihlaline uğramış olur, hem de başkalarının özel alanlarının kullanılarak onlara şaka yapılabileceği inancını taşır. Ayrıca çocukları cinsel organlarını konu ederek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir. Çocuk, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunun ayrımını yapamayabilir.

Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.



# OKUL ZİYARETLERİ

Körebe

Aralık - 2023



**Rehberlik ve Araştırma Merkezi Okul Ziyaretleri ilimiz merkez ilçede, Ekim ayında başlayan ziyaretler aralık ayı itibariyle tamamlandı. Toplamda 57 okul ve 92 Rehberlik öğretmeni ziyaret edildi.**