

## **”Başarımız tesadüf değildir.”**

Günümüzün modern eğitim anlayışı öğrencilerin yalnızca zihinsel gelişimine yönelik olmayıp, onların bedensel, sosyal, ruhsal gelişimini de hedefler. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Birimimiz, okulumuzda öğrenim gören tüm öğrencilerimizin gelişim dönemi özelliklerini dikkate alarak karşılaştıkları güçlükleri, sorun haline dönüşmeden çözmelerine yardımcı olmayı ve kendini tanıyan, uyum ve iletişim becerilerine sahip, çevresine duyarlı, mutlu, sağlıklı başarılı ve yaratıcı bireyler olmalarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Çalışmalarımız, gizlilik, gönüllülük, süreklilik, kişi haklarına saygı, bireyin değerliliği, bireyin özerkliği, ilgili kişilerle işbirliği ilkelerine dayanmaktadır.

PDR Birimi olarak sınırlı zamanlarda ulaşılan bir birimden ziyade velilerin istedikleri zaman ulaşabildikleri ve faaliyetlerimizden haberdar olabildikleri bir birim olmayı hedefliyoruz.

## **PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK FAALİYETLERİ**

### **Öğrenciyi Tanıma Çalışmaları**

Eğitsel, mesleki ve bireysel rehberlik hizmetlerinin sistemli, sağlıklı ve öğrencinin özellik ve gelişimine uygun şekilde verilebilmesi için öğrenci tanıma çalışmaları yürütülür. Bu çalışmalarda en temel amaç, öğrencinin kendini tanımasıdır.

### **Eğitsel Rehberlik Çalışmaları**

Verimli çalışma alışkanlıkları, başarı ve motivasyon, öğrencileri özelliklerine uygun üst öğretim kurumlarına yönlendirme (tercihler) çalışmaları yapılır.

### **Mesleki Rehberlik ve Psikolojik Danışma Çalışmaları**

Öğrencinin kendi özelliklerini, meslekleri, iş dünyasını tanıması ve kendi özellikleri ile mesleklerin özellikleri arasında bağlantı kurması, karar vermesine yönelik çalışmalar yapılır.

### **Bireysel ve Grupla Psikolojik Danışma Çalışmaları**

Bireylerin kendilerini tanımalarını, güçlü ve zayıf yönlerini fark ederek yaşadıkları problemleri etkili biçimde çözmelerini, karar verme ve problem çözme becerisini geliştirerek kişisel gelişimini sağlamalarını amaç edinen, yüz yüze bir ilişki süreci içinde sunulan ve duyuşsal yönü ön planda olan bireysel psikolojik danışma çalışmaları yapılır. Psikolojik danışma süreci içinde öğrenciler gizlilik, güven ve kişilik haklarına saygı gösterilerek, istedikleri her konuda onları yargılamadan, koşulsuz kabul ederek dinlenilir. Onlara açık ve dürüst davranılarak, çeşitli konularda sağlıklı karar verebilmelerine yardımcı olunur.

### **Bireysel ve Grup Rehberliği Çalışmaları**

Öğrencinin psiko-sosyal gelişimini sürdürmesi ve kişisel gelişimini desteklemek amacıyla, öğrencilerin ihtiyaç duyduğu konularda (motivasyon, arkadaşlık ilişkileri, karar verme, kaygı, atılganlık, vb.) bireysel görüşmeler yapılır. Bununla birlikte; öğrencilerin bireysel ve sosyal gelişimlerine yönelik olarak, ihtiyaç duyulan konularda grup rehberlikleri düzenlenir. Bu çalışmalar; öğrencilerin gelişimsel gereksinimlerini de karşılayacak şekilde planlanır, uygulanır.

### **Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik Çalışmaları**

Problemi ortaya çıkmadan önce durdurmak, önlemek, bir problem davranışının oluşumunu azaltmak, var olan sorunun etkisini azaltmak, bireylerin duygusal ve fiziksel iyi oluşlarını artıracak davranışları, tutumları, bilgileri güçlendirmek amacıyla, programlanmış uygulamalar yapılır.

### **İzleme Çalışmaları**

Öğrencilere sunulan Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sonucunda bir değişikliğin olup olmadığı, olmuşsa ne gibi değişikliklerin olduğunun bilinmesi ve aynı zamanda öğrencinin değişim ve gelişimini takip etmek amacıyla izleme çalışmaları yapılır.

### **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME FAALİYETLERİ**

- Öğrencilerimizin performansları 9.sınıf boyunca takip edilerek, seçecekleri alanları doğru tercih etmeleri ve doğru yerlere yerleştirilmeleri sağlanır. Meslek ve alan envanterlerinin yanında meslek tanımlarıyla çalışmalarımız pekiştirilir. Öğrencilerimizin bu yöndeki gelişimleri, öğrenim hayatları boyunca takip edilir.
- Düzenli olarak meslek tanımları yapılır.
- 9.sınıftan başlayarak her seviyede artan sayıda deneme sınavları yapılır.
- Yaprak testler ile konuların pekiştirilmesi sağlanır.
- Deneme sınav analizleri, öğrenci odaklı olarak takip edilir.
- Rehberlik çalışmalarıyla öğrencilerin sınav kaygısını aşmaları sağlanır.
- Sınav sonrası tercih zamanında başarılı bir rehberlik hizmeti sunulur.
- ÖSYS'ye hazırlık sürecinde yapılan değerlendirmelerle, bireysel başarıların artırılması ve kalıcı bir öğrenme becerisinin oluşturulması hedeflenir, doğru yöntemlerin uygulanması sağlanır. Bu amaçla bütün çalışmalar göz önünde bulundurularak genel ve bireysel analizler düzenlenir ve bunlar dikkatle takip edilir. Her değerlendirme sürecinde:
- Düzey ve konu bazlı bireysel değerlendirmeler yapılır.
- Farklı kaynaklar kullanılarak nesnel bir ölçüm sağlanır.
- Tüm analizler okulun ilgili birimleriyle değerlendirilerek öğrenci ve velilerle paylaşılır. Gerekli yönlendirmeler, kurulan akademik komisyonlarla yapılır.

### **ÖĞRENCİLERE NOTLAR !!!**

#### **YGS-LYSye Nasıl Hazırlanılmalı**

1.Kendiniz ve çalışmalarınız hakkında daima olumlu düşününüz. Korkuya, karamsarlığa, umutsuzluğa kapılmayınız. Kazanmak zor değildir.

2.Sinirli, üzgün ve yorgunken ders çalışmak güçleşir. Bu durumda duş alıp dinlendikten ve sıkıntınızı birisiyle paylaşıp rahat duruma geldikten sonra çalışmaya başlayınız.

3.Ders çalışırken televizyon sesi, müzik, açık bilgisayar ilginizi dağıtır. Çalıştığınız konuya dikkatinizi yoğunlaştırabilmek için odanızdaki elektronik cihazların kapalı olmasına dikkat ediniz.

4.Başlamak bitirmenin yarısıdır. Ancak yarım bırakılan iş de yapılmamış sayılır. Çalıştığınız konuyu bitirme konusunda sabırlı olunuz.

5.Çalışmaya karar verdiğiniz toplam süre içinde odanızdan çıkmamaya özen gösteriniz. Çıktığımızda konsantrasyonunuz bozulur, çalışma süreniz uzar.

6.Düzenli ve programlı çalışmadığınızda yeni işlenen ünitelerle birlikte çalışılması gerekenler çoğalacak ve yapılması gereken işin çokluğu gözünüzde büyüyecek, bu da sizi yılgınlığa götürecektir. Düzenli çalışma konusunda irade geliştiriniz.

7.Çalışmanın süresi değil, bu süre içinde yaptığınız işin (çalıştığınız konuyu öğrenip öğrenemediğiniz, testteki soruların yanlışlarını bulup doğruya çevirip çevirmediğiniz) kalitesi önemlidir.

8.Devamlı ve planlı çalışınız. Ders çalışmaya her gün aynı saatte acıkıp, aynı saatte uyuduğumuz gibi çalışmak da edinilmiş bir alışkanlıktır.

9.Çalışmak için uygun saat beklemeyiniz. Biliniz ki her gün ve saat çalışmak için uygundur.

10.Çalışma isteğinin gelmesini beklemeyiniz. İstek çalışmaya başladıktan sonra gelir.

11.Günlük çalışma programınızı uygulamaya özen gösteriniz. Zorunlu kalmadıkça günlük çalışmanızı ertelemeyiniz.

12.Ders çalışırken çalıştığınız bölümü tamamlamadan başka bir dersle ilgilenmeyiniz.

13.Çalışma odanızı düzenlerken sizi ilgilendirmeyen eski kitap, dergi, size ait olmayan roman ve ansiklopedileri odadan çıkarınız.

14.Herhangi bir dersi çalışmaya başlarken dersle ilgili bütün dökümanları blok olarak alıp çalışmaya başlayın. Ders çalışırken doküman aramak için masadan kalkmayınız.

15.Çözemediğiniz sorular karşısında umutsuzluğa ve yılgınlığa düşüp çalışmaktan vazgeçmeyiniz.

## Meslek Alan Seçimi ve Önemi

Meslek seçimi kararı, insan yaşamı boyunca verilen en önemli kararlardan biridir. Birey, mesleğini seçerken aynı zamanda gelecekteki yaşam biçimini de büyük ölçüde belirlemiş olmaktadır.

Meslek seçimi kararı verildiği andan itibaren yaşama “hedef ve anlam” katmaktadır.

Gelişimsel açıdan bakıldığında mesleki karar vermenin eğitim süreci içindeki kritik dönemi, lise yılları olmaktadır. Bu dönemde ergenlik dönemi ile oluşması gereken gelişim görevleri de genci zorlamaktadır. Özellikle hayata dair önemli karar oluşturulurken, gerçekçi karar nasıl verilebilir sorusu eğitimcileri, aileleri ve kararı verecek olan genci ilgilendiren bir sorun olmaktadır. İşte bu noktada devreye olumsuz karar oluşturmaya etki edebilecek değişkenler girmektedir. “Bunlar nedir?” diye baktığımızda, bu değişkenlerin bir kısmı evrensel, bir kısmı da bize özgü konulardır.

Günümüzde meslek alanları çok genişlemiştir. Mesleklerin kendi içinde alt bölümleri, uzmanlaşma alanları oluşmuştur. Meslekleri tanıma boyutunda bu denli biçimleşmiş bilgilere objektif biçimde ulaşma zorluğu vardır. Bu bilgileri aktaran anne-baba, eğitimci ve meslek sahiplerinin objektif tanıtım yapmaları güç olabilmektedir.

Mesleki karar aşamasında gencin kendisini tanımasında güçlükler yaşanabilmektedir. Bu güçlüğü nereden de gelişimin devam etmesi, gencin kendi istek, beklenti, ilgi ve yeteneklerini farklı algılamasından kaynaklanmaktadır. Gencin kendisinden ve çevresinin etkisinde kalmasından kaynaklanan, sürekli değişken ilgi alanları oluşabilmektedir. Bazen yeteneklerine güven azlığı, bazen de kapasitesinin üzerinde beklentiler nedeniyle ilgiler sürekli değişebilmektedir. Bizim sınav sistemimiz içinde de seçim yaparken gençler ulaşabilecekleri puan aralığı ile sınırlı kalmak durumunda olabiliyorlar. Ayrıca her mesleğin eğitimi için farklı üniversitelerde farklı standartlar da zaman zaman söz konusu olabilmektedir. Bununla beraber aile ve çevre beklentileri, arkadaş grubunun etkisi ile de gencin kararı etkilenmektedir. Bu durumda genç, kendine “Ben hangi mesleği seçmeliyim, benim özelliklerim nedir, nelere ilgi duyuyorum, neleri başarabilirim, neleri yapmam beni mutlu eder?” gibi sorular sorduğunda yanıtını kendisinin verebilmesi güç olmaktadır. İşte bu noktada gence destek ve bilimsel yardım gereklidir.

Gençlerin mesleki kararlarını oluştururken çeşitli kaynaklardan bilgi almaları, bu bilgilerden yola çıkarak “kendilerini ve meslekleri tanıyarak” bir senteze ve karara varmalarının güçlüklerine değindik. Bir ilave daha yapmak gerekirse gence bilgi verecek kaynakların objektif olmalarının güçlüğü söz konusu olduğundan, gencin bu bilgilerden doğru bir senteze ulaşabilmesinde bu alanda eğitim görmüş olan psikolojik danışmaların yapacakları görüşmelerin katkısı olacaktır.

## Sınav Kaygısı

Eğer sınav öncesi, sınav sırası ya da sınav sonrasında başa çıkamadığınız bir kaygı duygusu yaşıyorsanız, düşünce tarzınıza ve kendinizle olan diyalogunuza dikkat edin. Aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim.

- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.
- Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.
- Zaman kalmadı. Hiç bir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.
- Eğer bu sınavda ortalamanın altında kalırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabirim, hayatım mahvolur.
- Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.
- Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kâğıdını ilk ben veriyorum? Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım...

Eğer bu cümleler sizin kendinize sık sık tekrar ettiğiniz ifadelere benziyorsa genellikle olumsuz ve kendinize yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içindediniz demektir. Büyük bir olasılıkla sınav sonrasında kendinizi, bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlarsınız. Bütün bunlar, gerçek dışı ve olumsuz beklentilerinizin, potansiyelinizi kullanmanıza engel olması sonucunda ortaya çıkar.

Öyleyse ilk yapacağınız şey, sınav durumlarında kendinizle ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti, ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin, “bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek” ifadesi yerine, “başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez” şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. Ya da karamsar falcılık yapıp, “eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim” diyerek, kendinizi bu kehanete inandırmak yerine, şunu söylemeyi deneyebilirsiniz: “Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önündeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde”... Kendinizle olan diyalogunuzda, olumsuz ve kötümser düşünme biçimini yansıtan “eğer bu sınavda ortalamanın altında kalırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabirim, hayatım mahvolur” gibi bir ifade kullanıyorsanız bunu şöyle bir cümleyle değiştirebilirsiniz: “ Bu sınavda ortalamanın altında alacağımı nerden biliyorum? Ayrıca bu sınavda ortalamanın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim”... Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerinizi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, potansiyelini doğru değerlendirmesidir. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmeniz gerektiğine ancak gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirsiniz.

Kaygının zihinsel süreci olan “endişe” ile başa çıkmak için gerçekçi ve olumlu düşünme biçimini benimsemeye çalışırken, bedensel süreci olan “yoğun uyarılma” ile başa çıkmak için de gevşeme egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de, eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz. Ayrıca bunların, sınav öncesinden sınav sonrasına doğru, aşama aşama kendiliğinden kaybolduğunu fark edeceksiniz.

Duyularınız, düşünceleriniz ve bedeniniz arasında sizi bile şaşırtacak bir etkileşim vardır. Bu etkileşim, mutluluğunuza, başarınıza ve sağlığınıza zarar veren silahlı bir çatışmaya da dönüşebilir; kulağınıza çok hoş gelen bir senfoniye de... Bu sizin elinizde!