



HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU



rehberlik
servisi

PDR GAZETESİ



Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik

@halitpasa_ilkortaokulu
Yusufeli Halitpaşa
<https://halitpasa.meb.k12.tr/>

Bu Sayıda:

Problem Çözme
Becerileri
Sınav Kaygısı

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Çocuk sosyal yaşama başladığı andan itibaren sorunlar başlayacaktır. Bu nedenle çocuklarımızın karşılaştıkları sorunlarla ilgili olarak sabırlı olmamız gerekmektedir. Çocuklarımızı cesaretlendirip, sorunlarını kendilerinin çözmelerine fırsat vermeliyiz. Yaşadığı sosyal problemlere çözümler bulması konusunda ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından cesaretlendirilen çocuklar çözüm bulmaya daha istekli olur. Bilgisini, becerisini kullanacak fırsat bulmuş olur. Bu konuda onlara yapabileceğimiz en büyük yardım sorunlarını çözme yönünde bakış açılarını geliştirmelerini desteklemektir.



REHBERLİK SERVİSİ

Bi Meslek

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek, bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.



PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Problem Çözme Becerisi Öğrencilere Neler Kazandırır?

Problem, bireylerin hedeflerine ulaşmaları yolunda onları engelleyen durumlardır. Problem çözme, hedeflenen duruma ulaşmak adına bireylerin seçenekler arasından uygun olanakları belirleyebilme becerisidir.

Problem çözme etkinlikleri, çocukların hedefe nasıl ulaşacakları ile ilgili kararlar vermelerini sağlamasının yanında yetişkinlerin de çocuklardan bir şeyler öğrenme fırsatını sağlar. Problem çözen çocukları gözleyerek ve sordukları soruları dikkatlice dinleyerek, çocuğun ne düşündüğü anlaşılabilir. Problem çözme olanakları yetişkinlere çocukların düşüncelerini anlamak ve yeni bağlantılar-ilişkiler sistemini fark etmek için fırsatlar vermiş olur.

ÖĞRENCİLER PROBLEMLERE ÇÖZÜM BULDUKÇA

- Kendine olan güveni artar.
- Problemler karşısında daha cesur olurlar.
- Kendi yeteneklerini ve kapasitelerini fark etmiş olurlar.
- Çok yönlü düşünme becerileri gelişir.
- İletişim becerilerini geliştirirler.
- Kaygı, korku, öfke gibi anlık hata yapmasına neden olabilecek duygularını zamanla kontrol edebilirler.



PROBLEM ÇÖZMENİN AŞAMALARI NELERDİR?



- 1 Problemi tanımlanması
- 2 Çözüm yollarının düşünülmesi
- 3 Seçeneklerin değerlendirilmesi
- 4 Hangi çözümün kullanılacağına karar verilmesi
- 5 Problem çözme sürecinin değerlendirilmesi

ÇOCUĞUNUZA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ NASIL KAZANDIRABİLİRİZ?



- Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun isteklerini anlamaya çalışın.
 - Çocuğunuzun anlattıklarını özetleyerek onu anladığınızı gösterin.
 - Çocuğunuzun problemini onun adına çözmek ya da ona söylemek yerine çocuğunuzu düşünmeye sevk ederek çözüm yolu bulması için teşvik edin.
 - Çocuğunuz problemle karşılaşıncı problemi yok sayıp, üstünde durmaktan kaçınabilir.
- Çocuğunuzu cesaretlendirerek onun sorunlarını kendisinin çözmeye fırsat verin.
 - Çocuğunuza küçük sorumluluklar verin, böylece onun kendine güvenini artırmış olursunuz.
 - Çocuğunuzun anlattıklarını kısaca ifade ederek anladığınızı hissettirin.
 - Çocuğunuzun nasıl hissettiğini ve nasıl düşündüğünü öğrenmeye çalışın.
 - Çocuğunuza kendi fikirlerini söylemesi için cesaretlendirin ve neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışın.
 - Çocuğunuza kitap okuyun ve kitapla ilgili sorular sorun. (Örneğin; Sen onun yerinde olsan ne yapardın, bu durumda başka neler yapılabilirdi vb)
 - Problemin çözümü için beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın. Bulduğunuz bütün fikirleri not edin ve birlikte uygun gördünüz çözümü çocuğunuz uygulasin. Eğer istediği sonucu alamazsa diğerini denemesi için motive edin.
 - Çocuğunuz problem çözme becerilerini rol modelleri izleyerek de geliştirebilir. En uygun rol model SİZ olduğunuz için sözlerinizden ziyade davranışlarınızla gösterin.
 - Çocuklarınızın bir problem durumuyla karşılaştığında kendi çözümlerini üretmesi için teşvik edin. “Bu sorunun üstesinden gelebileceğine inanıyorum, “... yapabilirsin bir dene bakalım. “sence burada ne yapabilirsin/ başka neler yapabilirsin” gibi onları cesaretlendirici, motive edici cümleler kurmaya özen gösterin.
 - Çocuğunuz problem çözme yolunu uyguladıktan sonra, ona bulduğu çözüm yolu hakkındaki düşüncelerini ve bunun işe yarayıp yaramadığını sorun.

Kaynakça:

Çocuklarda Sorun Becerisini Geliştirme, Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Servisi.

Sorun Çözme Becerileri, Empati Özel Ekin Lisesi.

Problem Çözme Becerileri Öğretmen Broşürü, Aliya İzzetbegoviç İmam Hatip Ortaokulu.

Problem Çözme Becerileri Öğretmen Broşürü, Çarşamba Hacı Yılmaz Yılmaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi



ŞİHİRBAZIN FİLİ

Sevilen bir çocuk kitabından uyarlanan, pozitif mesajlarla dolu, umut ve ilham verici bir film. Zamansız bir şehirde yetim ve öksüz bir çocuk olan Peter, kız kardeşinin yaşadığına inanıyordu. Onun bebek halini kucağına aldığı hayal meyal hatırlıyordu ama onu büyüten eski asker olan üvey babası, ona kız kardeşinin savaş sırasında öldüğünü söylemiştir. Peter bir gün çarşıda önüne çıkan bir falcıdan kız kardeşinin hâlâ yaşadığını ve onu bulmak için bir fili takip etmesi gerektiğini öğrenir. Bundan kısa bir süre sonra da takip etmesi gereken fil beklenmedik bir anda, acemi bir sihirbaz yüzünden karşısına çıkarılır. Peter oyunbaz bir kral tarafından sarayda tutulan bu filin serbest kalmasını sağlamaya çalışır. Onu takip edip kız kardeşine ulaşmayı umuyordu. Ama kral ona eğer üç zor görevi yerine getirebilirse ancak fili serbest bırakacağını söyler. Peter bu zorlu görevleri kararlılıkla ve insancıl yöntemlerle çözdükçe şehir halkına da umut verir. Çünkü umut gerçekten de bulaşıcıdır. Şehrin üstünde sabit kalmış bulutların bile dağılmasına neden olacak kadar da güçlü bir histir.

ÇOCUKLA SİNEMA'NIN YORUMU

Film genelde aydınlık sahnelerle ve renkli esprilerle yürütülüyor. Heyecanlı bazı sahneleri var, Peter birkaç kere tehlikeli durumlar içinde kalıyor. Ama korkutucu detaylardan çok gergin/heyecanlı anlardan oluşuyor bu sahneler. Her seferinde de kararlılığı, pratik zekası ve iyi niyetiyle çözümler üretmeyi başarıyor Peter. Yani eğer kendine inanırsan, bir işi başarmak için kararlı olup çalışırsan aslında imkansız gibi görünen birçok şeyi başarabilmen mümkün olabilir! Film bunu net biri şekilde anlatıyor.

Filmin pozitif mesajları güzel, izleyen çocukları da yakalayacak duygusal manevralara sahip. Paylaşmak, kararlılık, umut, özgüven, aile olmak, inanç, iyi niyet ve kardeşlik temalarında tatlı bir hikaye anlatıyor. Türkçe dublajla desteklediği filme Netflix 7+ vermiş. Filmin mesajları daha net algılanması açısından doğru bir sınıflandırma. Savaş sahnelerindeki patlayan bombalar ve çok heyecanlı bazı anları yüzünden daha küçük hassas çocuklar biraz irkilebilirler. * Burak Göral

Pozitif mesajlar: ****

Flörtöz durumlar: -

Şiddet/korku öğeleri: *

Argo kullanımı: -

Alkol-sigara kullanımı: -

Fil görmeyi isteme potansiyeli: ****

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan ise yüksek ve aşırı kaygıdır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- 1- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi zihinsel belirtiler.
- 2- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi duygusal belirtiler.
- 3- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi davranışsal belirtiler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1-Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanın etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4-Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

6- Aile Baskısı;

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.

Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.

Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

4) Düşünce ve İnançlar;

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim

Bu sınavda başarılı olamayacağım

Ellerim titriyor. Ne yapacağım

Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacağım.

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterleyim. Ben akıllı biriyim.

5)Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

Son Olarak;

Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.

Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.

Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.

Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.

BAŞARILAR.....





Birkaç yıl öncesine kadar geleceğin meslekleri arasında olabileceği konuşulan Drone Pilotluğu, şu anda günümüzde birçok sektör için en çok aranan mesleklerden biri haline geldi. Bu nedenle, Drone pilotluğuna olan ilgi de oldukça artıyor. Drone, diğer bir adıyla “İnsansız Hava Aracı” olarak da bilinir. Drone terimi, daha çok askeri alanlarda kullanılan bir araç olarak tercih ediliyor. Aslında İHA ve Drone eş anlamlı olarak gözüken iki terim; fakat İHA'nın kullanım alanı daha geniş. İHA'lar sınıf olarak ikiye ayrılıyor: Uzaktan kumanda ile yönlendirilen uçaklar ve belli bir uçuş planı üzerinden kendiliğinden otomatik olarak hareket edebilen uçaklar.

Drone ya da Türkçe adıyla insansız hava araçlarını kullanan kişilere drone pilotu denir. Drone pilotları genellikle drone'ların üzerine yerleştirilen kameralar ile çekim yapılmasını sağlar. Bunun dışında askeri amaçlı drone'ları kullanan subay ya da astsubaylar bulunur.

Drone kullanım alanları, acil yardımdan, kargo, spor, sağlık, haritalama, tarım, pazarlama, gazetecilik, medya, sinema ve son olarak da savunmaya sanayine kadar çeşitlilik gösteriyor.

Drone Pilotu Ne İş Yapar? Görev ve Sorumlulukları Nelerdir?

- Drone'lar, kullanımı uzmanlık gerektiren cihazlardır. Bu nedenle drone pilotlarının, sürekli olarak kendini geliştirmesi ve tecrübe kazanması gerekir. Bunun dışında drone pilotlarının görev ve sorumlulukları şöyle sıralanır;
- Drone'un bakım ve onarım gibi işlemleri için gerekli görüşmeleri yapmak,
- Drone ve drone üzerinde yer alan parçaların son kontrolünde yer almak,
- Uçuş dinamikleri gibi temel konular hakkında sürekli kendini geliştirmek,
- Kumanda sistemlerini düzenli olarak kontrol etmek,
- Simülasyon teknolojisi ile sürekli sınırları zorlamak ve drone kullanımı ile ilgili kabiliyetleri artırmak.

Drone Pilotu Olmak İçin Hangi Eğitimi Almak Gerekir?

Drone pilotu olmak isteyen kişilerin, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü (SHGM) tarafından verilen drone pilot lisansına sahip olmak gerekir. SHGM'nin ilgili lisansını almak için özel şirketler tarafından verilen eğitimlerden başarı ile geçmek gerekir. Sivil ya da ticari amaçlı olmayan drone'lar ise sadece polis ve askerler tarafından kullanılabilirdiği için lisans sistemleri daha farklıdır. Drone pilotu olacak asker ya da polisler, kullanacakları drone tipine göre farklı eğitimler alır.

KADINA ŞİDDETE SIFIR TOLERANS

ŞİDDET NEDİR?

Kadına yönelik şiddet, nerede yaşanırsa yaşansın (evde, sokakta, iş yerinde vb.) kadınlara uygulanan fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik zarar veren eylemler veya bu eylemlerle tehdit etme, zorlama veya özgürlükten yoksun bırakma anlamına gelir.

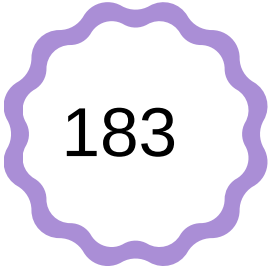
Şiddete Maruz Kaldığınızda Yararlanabileceğiniz Haklar

- Size ve çocuklarınıza barınma yeri sağlanması,
- Geçici maddi yardım sağlanması,
- Psikolojik, sosyal, mesleki ve hukuki konularda rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmesi,
- Hayati tehlikenizin bulunması halinde geçici koruma altına alınmanız,
- Çalışma yaşamına katılımınızı desteklemek üzere kreş ücretinin sağlanması,
- Aile konutunuzun bilginiz dışında satışının engellenmesi,
- Hayati tehlikenizin bulunması durumunda kimlik bilgilerinizin gizlenmesi, değiştirilmesi ve gerekliyse iş yeri değişikliğinizin sağlanması.

Şiddet Gördüğünüzde Başvurabileceğiniz Kurumlar

- Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)
- Sosyal Hizmet Merkezleri Şiddetle Mücadele İrtibat Noktaları
- Kolluk Birimleri (Polis/ Jandarma)
- Sağlık Kuruluşları
- Adli Kurumlar (Cumhuriyet Başsavcılığı, Aile Mahkemeleri)
- Valilikler / Kaymakamlıklar
- Barolar
- Belediyeler
- Sivil Toplum Kuruluşları

ŞİDDET GÖRDÜĞÜMDE YA DA TANIK OLDUĞUMDA.... SESSİZ KALMIYORUM, ARIYORUM!



183

Aile ve Sosyal Hizmetler
Bakanlığı Sosyal Destek
Hattı



KADES

Kadın Destek Uygulaması



112

Acil Çağrı Hattı