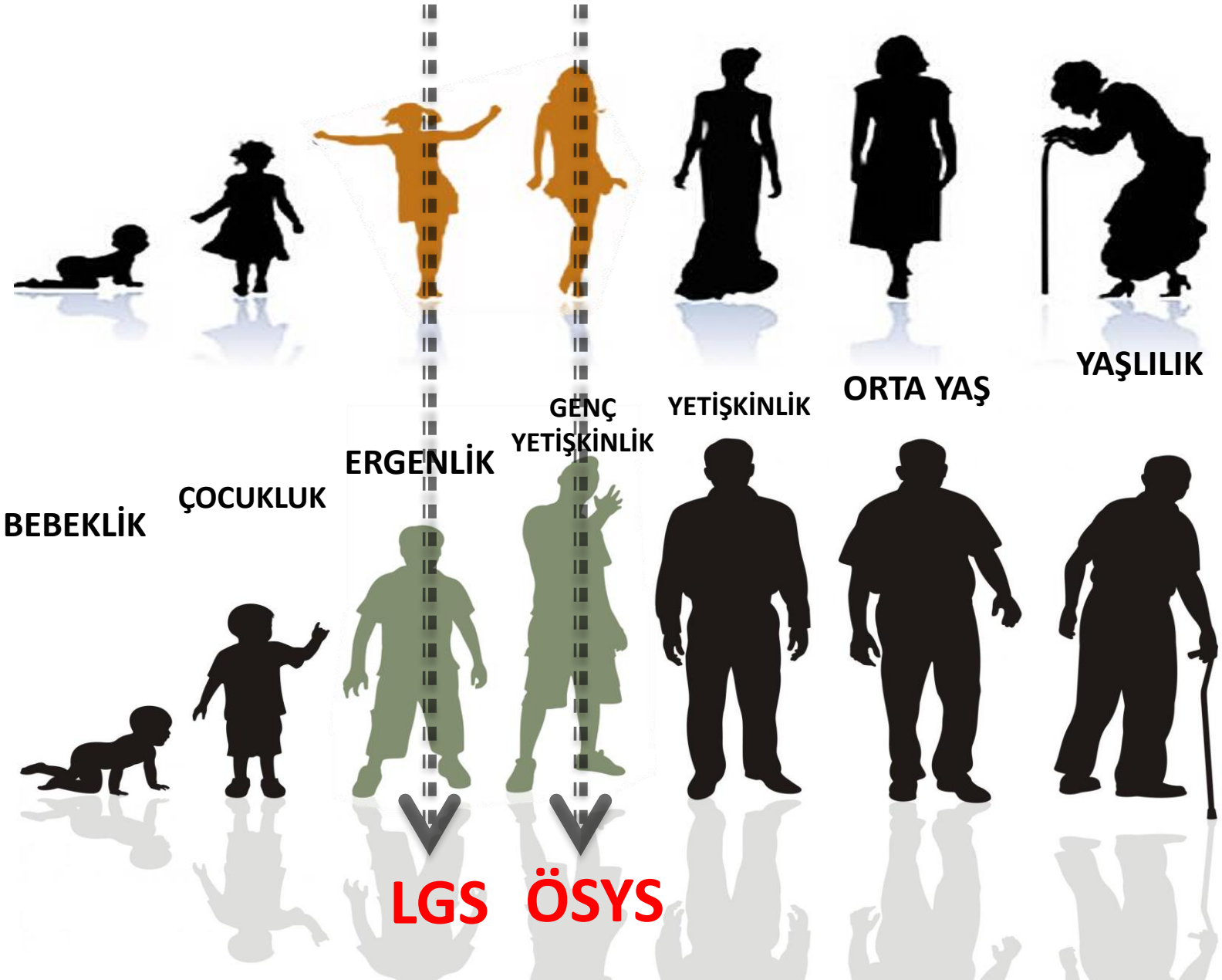
Uzuun

Bir yol bizimkisi

Adnan Çeliker
Psikolojik Danışman

HAYAT ÇİZGİSİ



DERS ÇALIŞMA BASAMAKLARI

ÖN HAZIRLIK

(Bahane ve engelleri yok et!)

MOTİVASYON

(Hayal kur, idealize et!)

OKUL ZAMANI

(Bilgi topla.)

MASA BAŞI – DERS BAŞI

(İnekle!)

DEĞERLENDİRME

(Daha iyisi için değiş, geliş!)

BAZILARI BAHANE ÜRETİR. BAZILARI ÇÖZÜM ÜRETİR!

- … için çalışamıyorum.

DEĞİL

- …e rağmen çalıştım, çalışıyorum

SIKILMA NEDENLERİ

- Kendine yeterince zaman ayırmamak.
- Ders çalışmadan önce eğlenceli aktiviteler yapmak.
  (önce ders sonra eğlenme olmalı)
- Başaracağına inanmamak. Derse karşı önyargılı olmak.
- Dersi ve hayatı aşırı şekilde eleştirme
- Aklı bi' karış havada olmak. (Düşük farkındalık düzeyi)
- Aklı başka yerde olmak
  (Aile arkadaş problemleri, oyun, telefon vs)
- Rahatına düşkün olmak.
- Düşük motivasyon - Hedefsiz olmak
- Konuyu anlamadığını düşünerek hemen pes etmek.
- Sadece sınıfı geçmeyi hedeflemek.

EĞER;

= Plan ve Programsız çalışıyorsa,

= Evin değişik yerlerinde çalışıyorsa,

= Yatarak, uzanarak ders çalışıyorsa,

= Televizyon karşısında yada müzik dinleyerek çalışıyorsa,

= Kaynaklardan yararlanmıyorsa,

= Tekrar yapmıyorsa,

= Ders yaparken başka şeyleri düşünüyorsa,

= Ezberleyerek öğrenmeye çalışıyorsa,

Yanlış Çalışıyor...

VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN…

OKULDA

- Dersi derste ANLAMALI.

(Bir konuyu anlamanın en iyi yoludur.)

- Düzenli not almalı!
- Dinlerken anahtar kelimeleri not almalı..
- Özel işaretler kullanmalı (! * ? =O … gibi)
- Söylenecekleri önceden tahmin etmeye çalışmalı.
- Soru SORMALI.

BAZEN

anlamadığı için

Gövde gösterisi için

Uyumamak için

VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN…

DERS ÇALIŞMA DUVARINI İYİ KULLANMALI!

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL OLMALI?

GÜNLÜK TEKRAR OLMADAN

BAŞARI

OL – MAAAAAZ!

ÖĞRENCİNİN TUZAKLARI

- Telefon
- Oyun
- Misafirler
- Televizyon
- Facebook
- Whatsapp
- İnstagram

Müzik dinleyerek ders çalışabilir miyiz?

Sınavda müzik dinleyebiliyorsanız sıkıntı yok demektir.

Stres nedir?

- **Baskı hissetme** → Beklentiler
- **Gerilme-gerginlik** → Harekete geçme Dürtüsü
- **Sıkışmak** → Zaman – mekan – durum
- **Tehdit** → Kendimize veya değer verdiklerimize

Olumlu ve Olumsuz Stres

Olumlu Stres:

- Harekete geçmeyi sağlar
- Bireyi güdüleyici ve teşvik edici rol oynar.
- Plan yapmayı sağlar
- Önlemsel davranmayı sorunlara çözüm üretmeyi sağlar.

Olumsuz Stres:

- Çok fazla gerilim altında olunduğunda ortaya çıkar.
- Yoğun tempo,
- Olumsuz yaşam koşulları

STRESİN NEDENLERİ

DIŞSAL NEDENLER:

- Yaşam boyunca gelişen ve zorlanmaya neden olan durumlardır.
- Bir yakınını kaybetmek..
- Maddi sıkıntılar yaşamak..
- Günlük koşturmacaların yoğunluğu..
- Aile içinde süre giden tartışmalar..

STRESİN NEDENLERİ

İÇSEL NEDENLER:

- Kendilik değerimiz..
- Olayları değerlendirme biçimimiz..
- Beklentilerin çok fazla veya uçuk derecede olması..
- Aşırı kontrolcü olmak - Mükemmeliyetçilik
- Hayır diyememek..
- Geçmişe takılıp kalmak..
- Aşırı derecede gelecek kaygısı..
- Başkalarının düşüncesini fazla önemseme
- Yoğun iş temposu - Kendine vakit ayırmama..
- Aşırı eleştirilme..
- Birikmiş işler..
- Çözümsüzlük hissi..
- Daha kötüsü olacağı hissi..

- **Stres Yönetiminin amacı**, stresin bütününden kaçınmak değildir, zaten bu olanaksızdır.
- Stresle başa çıkmanın **kısa, orta ve uzun vadeli amaçları** vardır.

- ***Kısa Vadeli Amaçlar***

- ***Orta Vadeli Amaçlar***

- ***Uzun Vadeli Amaçlar***

TAVSİYELER

Hareket et!

İyi ve zamanında beslen!

Uykuya dikkat!

Zararlı alışkanlıkları bırak veya azalt.

Sosyalleş-Dostlar edin.

Sorunlarını sıkıntılarını paylaş.

GÜLÜMSE

ÇOK MUTLUYUM!

TAVSİYELER

Kendine zaman ayır!

Kendine değer ver.

Farklı bir şeyler yap! – «Tebdil-i Mekan»

Olumlu Düşün – Çok düşünme

(Fazla düşünmek sorunu yıpratmaz seni yıpratır.)

«Hayır» demeyi öğren!

Sorunlarını çözmek için yeni yollar dene.

SEN HARİKASIN!

BEN ÇOK İYİYİM!

BEN GÜÇLÜYÜM!

Teşekkürler…

ADNAN ÇELİKER