



REHBERLİK BÜLTENİ

MART AYI

KONULAR

1. Sınav Kaygısı

- a. Sınav Kaygısı Nedir ve Nasıl Anlaşılır?
- b. Sınav Kaygısıyla Mücadelede Etkili Stratejiler

2. Çatışma Çözme Becerileri

- a. Çatışma nedir? Neden Çözmeliyiz?
- b. Adım Adım Çatışmaları Çözmek

3. Öğrenme Stilleri

- a. Görsel, İşitsel, Kinestetik
- b. Kendi Stilini Bul
- c. Öğrenme Stilleri Testi

4. Toplumsal Yardımlaşma

- a. Yardımlaşma ve Yardımlaşma Türleri
- b. Kimlere, Nasıl Yardım Edebiliriz?
- c. Yardımlaşmanın Güzellikleri



Rehberlik Servisi



SINAV KAYGISI

KAYGIYI ALT ETME YOLLARI

1. Sınav Kaygısı Nedir ve Nasıl Anlaşılır?

Sınav stresi, öğrencilerin sınavlardan önce, sınav sırasında veya sınav sonrasında yaşadıkları yoğun kaygı, endişe ve gerginlik durumudur.

Bu durum, öğrencilerin performansını olumsuz etkileyebilir ve yaşam kalitesini düşürebilir.

Belirtileri:

Fiziksel:

- Kalp çarpıntısı, terleme, titreme
- Mide bulantısı, baş ağrısı, kas gerginliği
- Uyku bozuklukları (uykusuzluk veya aşırı uyuma)
- İştah değişiklikleri (iştahsızlık veya aşırı yeme)

Duygusal:

- Aşırı kaygı, endişe, korku
- Huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik
- Odaklanma ve konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık, karar verme zorluğu
- Çaresizlik, umutsuzluk, karamsarlık

Nedenleri:

- Yüksek başarı beklentisi (kendinden veya başkalarından)
- Zaman yönetimi sorunları, plansız çalışma
- Yetersiz hazırlık, konuları yetiştirememe korkusu
- Başarısızlık korkusu, düşük özgüven
- Karşılaştırma yapma, başkalarıyla rekabet etme
- Sınavın önemini abartma, felaket senaryoları kurma

2. Etkili Stratejiler:

Planlı ve Düzenli Çalışma:

- Bir çalışma programı hazırlayın ve buna sadık kalın.
- Konuları küçük parçalara ayırın ve zamana yayın.
- Tekrar yaparak bilgileri pekiştirin.
- Deneme sınavları çözerek pratik yapın.

Zaman Yönetimi:

- Önceliklerinizi belirleyin ve zamanınızı buna göre planlayın.
- Ertelemekten kaçının, işleri zamanında yapmaya çalışın.

Sağlıklı Yaşam Tarzı:

- Düzenli uyku (7-8 saat).
- Sağlıklı ve dengeli beslenin.
- Düzenli egzersiz yapın.

Rahatlama Teknikleri:

- Nefes ve gevşeme egzersizleri

Olumlu Düşünme ve Kendine Güven:

- Kendinize olumlu şeyler söyleyin.
- Kendinize güvenin ve yapabileceğinize inanın.
- Hedeflerinizi küçük parçalara bölün, başardıkça kendinizi ödüllendirin

Sosyal Destek:

- Ailenizle, arkadaşlarınızla veya öğretmenlerinizle konuşun.
- Duygularınızı paylaşın ve destek isteyin.

Sınav Anında:

- Derin nefes alarak sakinleşin.
- Soruları dikkatlice okuyun ve anlamaya çalışın.
- Zorlandığınız soruları atlayın ve daha sonra dönün.
- Paniklemek yerine, bildiğiniz sorulara odaklanın.

Hazırlıklı ol, belirsizlikleri ortadan kaldır, kaygıyı yok et!

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





ÇATIŞMALARI ÇÖZMEK

ÇATIŞMALARI ÇÖZ, İLİŞKİLERİ GÜÇLENDİR

Çatışma Nedir?

Çatışma, farklı fikirler, ihtiyaçlar veya değerler nedeniyle ortaya çıkan anlaşmazlıktır.

- **Türleri:** Kişilerarası (arkadaşlar, aile), gruplararası (sınıf içi, takım).
- **Nedenleri:** İletişimsizlik, yanlış anlaşılmalara, kaynak kısıtlılığı, farklı kişilikler.

Hem olumlu (gelişim fırsatı) hem de olumsuz (ilişki bozulması) sonuçları olabilir.

Neden Çözmeliyiz?

- Etkili iletişim ve empatiyi artırır.
- Karşılıklı anlayışı geliştirir.
- Daha sağlıklı ve mutlu ilişkiler kurmayı sağlar.
- Stresi azaltır ve huzuru artırır.
- Okulda, işte ve hayatta başarıyı destekler.

Adım Adım Çözüm

1. **Adım:** Sakin Kal:"Derin nefes al, yavaşla ve duygularını kontrol et."
2. **Adım:** Dinle ve Anla:"Karşıdakinin ne söylediğine dikkat et, anlamaya çalış." "Göz teması kur, başını sallayarak dinlediğini göster."
3. **Adım:** "Ben" Dili Kullan:"Duygularını suçlamadan, kendi bakış açından ifade et." "Örneğin, 'Sen şöyle yaptığın için üzuldüm' yerine 'Bu durumda kendimi üzgün hissettim' de."
4. **Adım:** Ortak Çözüm Bul:"Beyin fırtınası yap, farklı çözüm önerileri üret." "Herkesin kabul edebileceği bir çözüm yolu bulmaya çalış."
5. **Adım:** Uygula ve Değerlendir:"Kararlaştırılan çözümü uygula ve sonuçlarını değerlendir." "Gerekirse, çözümü gözden geçir ve yeniden düzenle."

Altın Kurallar

"**Empati kur:** Kendini karşıdakinin yerine koy."

"**Saygılı ol:** Farklı görüşlere saygı göster."

"**Önyargısız yaklaş:** Açık fikirli ol."

"**Uzlaşmaya açık ol:** Orta yolu bulmaya çalış."

"Çatışmalar kaybı, uzlaşılar kazancı getirir."

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





ÖĞRENME STİLLERİNİ KEŞFETMEK KENDİ STİLİNİ BUL

Öğrenme Stilleri Nedir?

Hepimizin beyni farklı çalışır. Bazılarımız görerek, bazılarımız duyarak, bazılarımız da yaparak daha iyi anlar. İşte bu farklılıklara 'öğrenme stilleri' diyoruz.

Yani, herkesin bilgiyi kapma şekli kendine özgü!

1.Görsel Öğrenenler

- "Resimler, grafikler, renkler senin için önemli. Notlarını renkli kalemle al, bol bol şema çiz."
- "Videolar, slaytlar, resimli kitaplar tam sana göre!"

2.İşitsel Öğrenenler

- Dersleri dinlemek, sesli tekrar yapmak, tartışmalara katılmak senin işin. Sesli kitaplar, podcast'ler harika kaynaklar.
- Arkadaşlarınla ders çalış, birbirinize anlatın!

3.Kinestetik Öğrenenler

- Deneyler, uygulamalar, hareket etmek senin için vazgeçilmez. Ders çalışırken bile yerinde duramıyorsun, değil mi?
- Modeller yap, oyunlarla öğren, pratik yap!

Kendi Stilini Nasıl Bulacaksın?

- Farklı yöntemler dene, hangisi sana iyi geliyor, ona bak. Belki de hepsinden biraz biraz kullanıyorsundur!
- Öğrenme stili testimize göz atabilirsin.



En İyi Nasıl Öğrenirsin?

Stiline uygun çalışma yöntemleri kullan, ama bazen farklı şeyleri de dene.

Ders çalışma ortamını kendine göre ayarla. Sana uygun yöntemlerle öğrenme daha kalıcı ve keyifli bir hale gelebilir.

"Öğrenme yöntemlerini çeşitlendir, daha iyi öğren"

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





TOPLUMSAL YARDIMLAŞMA BİRLİKTE KUVVET DOĞAR

Toplumsal Yardımlaşma Nedir?

Toplumun üyelerinin ortak amaçlar doğrultusunda birbirlerine destek olmasıdır.

İhtiyaç sahiplerine maddi ve manevi destek sağlamayı içerir.

Birlik ve beraberlik duygusunu güçlendirir.

Neden Yardımlaşmalıyız?

- Toplumsal bağları güçlendirir.
- İhtiyaç sahiplerinin yaşam koşullarını iyileştirir.
- Eşitsizlikleri azaltır.
- Dayanışma ve birlik duygusunu artırır.
- Toplumsal huzur ve güveni sağlar.

Yardımlaşma Türleri

- Maddi yardım (bağış, burs vb.).
- Manevi yardım (gönüllülük, destek vb.).
- Ayni yardım (giysi, gıda, eşya vb.).
- Bilgi ve beceri paylaşımı.

Kimlere Yardım Edebiliriz?

- İhtiyaç sahibi aileler.
- Yaşlılar ve engelliler.
- Çocuklar ve gençler.
- Doğal afetzedeler.
- Hayvanlar.



Nasıl Yardım Edebiliriz?

- "Gönüllü kuruluşlarda yer almak."
- "Bağış kampanyalarına katılmak."
- Komşulara ve çevredekilere destek olmak.
- Sosyal sorumluluk projelerine katılmak.

Yardım Etmenin Güzellikleri

- "Mutluluk ve huzur verir."
- "Kendini değerli hissettirir."
- "Topluma katkı sağlama duygusu verir."
- "Sosyal çevreyi genişletir."
- "Örnek bir birey olmaya teşvik eder."

"Gönülden verilen destek, kalpleri birleştirir."

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.

