

REHBERLİKLE BU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Aralık 2008



MEV
ÖZEL AVNİ AKYOL
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR FEN
LİSESİ



MEV
ÖZEL İZMİR
İLKÖĞRETİM OKULU

Matla Seneler...

REHBERLİK SERVİSİ İLETİŞİM BİLGİLERİ

Tülay YAZGAN / Koordinatör Psik. Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (189)
e-mail: tyazgan@mevizmirokullari.k12.tr

Nazan ERYÜREK / Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (185)
e-mail: nazan@avniakyol.k12.tr

Özlem KURT / Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (208)
e-mail: ozlem@avniakyol.k12.tr

Onur AKKOCA / Koordinatör Psik. Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (145)
e-mail: onur@ozelzmirilkogretim.k12.tr

Çiğdem SUMAR / Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (202)
e-mail: csumar@ozelzmirilkogretim.k12.tr

Şafak UZUN / Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (206)
e-mail: suzun@ozelzmirilkogretim.k12.tr

Didem TEKELİ / Psikolojik Danışman
Kurum içi Tel: 0 232 234 28 88 (219)
e-mail: dtekeli@ozelzmirilkogretim.k12.tr

İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel Avni Akyol Lisesi Adına
Okul Müdürü Ceyda ÖNAL

YAYIN SORUMLUSU

Elbin ERTUNÇ DİNÇ
Basın-Halkla İlişkiler Müdürü

EDİTÖRLER

Tülay YAZGAN - Nazan ERYÜREK
Özlem KURT - Onur AKKOCA - Çiğdem SUMAR
Şafak UZUN - Didem TEKELİ

GRAFİK TASARIM ve BASKI

Sba ADVERTISING

Şair Eşref Blv. Karahmetoğlu İş Merk.
Nd:22 D:405 Çankaya - İzmir
www.sbareklamcilik.com

YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Cad. No:42 35310
Güzelbahçe - İzmir
Tel: 0 232 234 28 88 (Pbx)
Faks: 0 232 234 29 30
iletisim@mevizmirokullari.k12.tr
www.mevizmirokullari.k12.tr

DAYANIKLI OLMA

Tülay YAZGAN

Koordinatör Psikolojik Danışman



Dersin başına oturmuyor,

*Sürekli başka şeylerle zaman geçiriyor,
dersine çalışmıyor.*

Çalışmamak için sürekli bahaneler uyduruyor.

En küçük bir başarısızlıkta vaz geçiyor...

Bu cümleler

**sizin çocuğunuzu
ne oranda anlatıyor?**

Bu problemin sizce çözümü nedir?

Problemin çözümü için öğrencinin "azimli, sebatkâr, çalışkan" olması gerekir dediğinizi duyar gibiyim.

Peki, bu özellikleri çocuklarımıza kazandırmak için ne yapabiliriz?

Aslında "Azim, sebat, çalışkanlık" sözcükleri ile açıklanmak istenen özellikleri "dayanıklılık" başlığı altında toplayabiliriz.

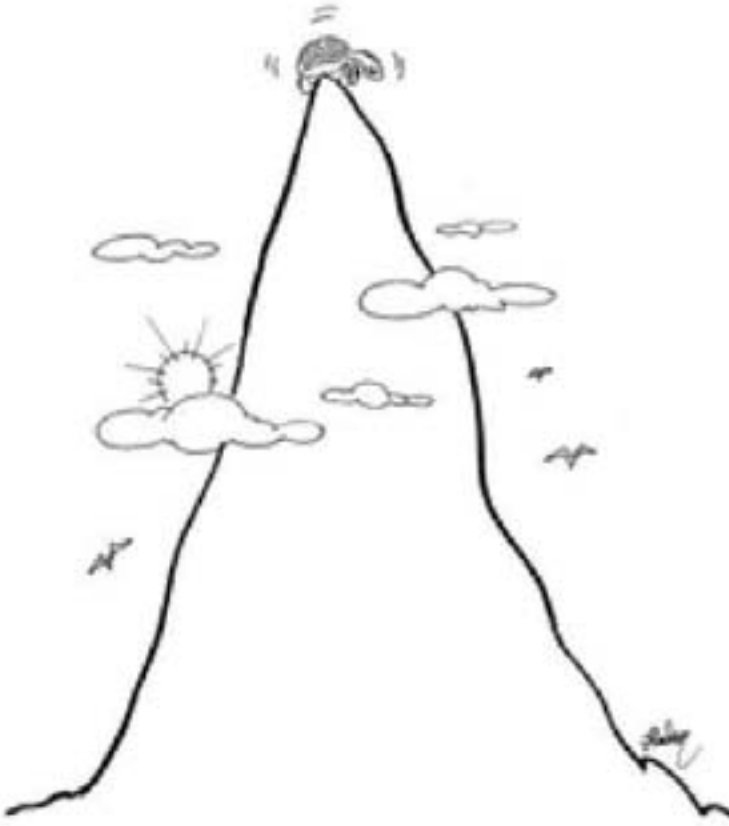
Günümüzde "dayanıklılık" yaşamın her alanında önem taşıyan bir nitelik.

"DAYANIKLILIK" güç koşullara göğüs gerebilme, engellerden yılmama, günü kurtarmak yerine uzun vadeli planlar yapabilme, bu planı aynı zamanda uygulayabilme gücü olarak tanımlanıyor.

"DAYANIKSIZLIK" olgusu nasıl anlaşılır?

Aşağıda sıralanan davranışlar gözden geçirelim:

- Güçlükler karşısında çabuk vaz geçme.
- Engelle karşılaştığı zaman kendini güçsüz hissetme.
- Hep kolay yolları seçmeye çalışma
- Çabuk sıkılma, bıkkıma, yarıda bırakma.
- Kendini yorgun hissetme.
- Çalışmayı sürdürmemek için bahaneler bulma.
- Fiziksel belirtiler gösterme. Baş ağrısı, halsiz kalma, yorgun düşme vb...



Küçük yaşta çocuklar için:

- Kendi beslenmelerini nasıl yapacaklarının öğretilmesi,
- Oyuncaklarıyla oynayıp, toplanmalarının öğretilmesi,
- Aşırı isteklerinin neden yapılmadığının anlatılması,
- Giyinme soyunma işlevlerinin öğretilmesi,
- Arkadaşlarıyla paylaşmanın gerektiğinin öğretilmesi,
- Kendi planlarını yapmasına olanak sağlanması,
- Kendi yaratıcılığına dönük ortam hazırlanması

Unutmamalıyız ki, DAYANIKLILIK, büyük ölçüde bu tutum ve davranışların sonucunda oluşacak önemli bir niteliktir.

Bu ve benzeri davranışlar, kişinin "dayaniksız" olduğuna ilişkin ipuçlarıdır. Kişinin böyle bir noktaya gelmesinde en önemli etkende ailenin daha önceki tutumlarıyla yakından bağlantılıdır.

Ailenin tutum ve davranışları, küçük yaşlardan başlayarak çocuğu "dayaniksız" kılabacak yönde gelişmesine neden olabilir.

Nedir bunlar:

- Çocuğu aşırı koruma,
- Çocuğun yorulmaması gerektiğine ilişkin kaygı,
- Çocuğun şu ya da bu işi yapamayacağı düşüncesi,
- Çocuğa kendi sorumluluklarını vermeme,
- Çocuğun yapması gereken işleri anne babanın yapması,
- Çocuğun karşılaştığı sorunları hep çocuğun dışındaki nedenlere bağlama,
- Çocuğun yanlışlarının sonuçlarıyla onu karşılaştırmama,
- Çocuğun kişiliğine ilişkin tutum ve davranışların yanlışlığı, şımartma, çocuğun sorun çözme gücünü arttırmama.

Bu tutum ve davranışın sonuçları olarak çocuklarımız,

- Kolayca sıkılan, hemen bırakan,
- Başladığı işi sürdüremeyen,
- Her işte başkasının desteğini bekleyen,
- Kendinden bir şey beklemeyen, bir tutum içine girerler.

Oysa çocuklarımız her zaman kendi seçimlerini yapmak zorundadırlar.

- Lisede alan seçimi yaparlar, alan seçimi ilerde meslek seçimini etkileyecektir,
- Girecekleri sınavlara yönelik plan yapmak zorundadırlar. Bu planı uygulamak zorundadırlar,
- Çalışırken kimi isteklerinden vaz geçmek zorunda kalacaklardır.

Bütün bunlar çocuklarımızın "DAYANIKLILIK" özelliği ile yakından bağlantılıdır.

Dayanıklılık nasıl artırılır?

- Bencil davranışları konusunda çocuklarımızın sürekli uyarılması,
- Görev bilincinin yerleştirilmesi ve sürdürülmesi,
- Sistemli çalışma alışkanlığının kazandırılması,
- Zamanı doğru kullanma disiplinin verilmesi,
- Kendi yanlışlarının sonuçlarıyla karşılaştırılması gibi temel ilkelerin yaşamın içine yerleştirilmesi gerekir,
- Unutmamalıyız ki, DAYANIKLILIK, büyük ölçüde bu tutum ve davranışların sonucunda oluşacak önemli bir niteliktir.

UTANMAKTAN UTANMAYIN!

Nazan ERYÜREK
Psikolojik Danışman

Utangaçlık genel olarak insanlar arası ilişkilerde yaşanan, aşırı sıklıkla, düşük benlik saygısı ve red edilme korkusundan ortaya çıkan bir sorun olarak görünür. Bununla beraber yapılan araştırma sonuçlarına göre, bazı utangaçlık davranışlarının bildiğimiz utangaçlık davranışlarından farklı seyir ettiğidir. Örneğin; burnu büyük utangaç olarak adlandırabileceğimiz bir örneği utangaç kişinin tanımı ile olduğu gibi aşağıda yer almaktadır;

"Burnu büyük utangaçlığım, kişisel ve sosyal hayatımda çok büyük sorunlara yol açmıştır. Utangaçlık sorunumu aşmadan önce, insanların çoğuna karşı büyük bir nefret hissediyordum. Ayrıca da müthiş bir üstünlük kompleksim var. Çevremde o kadar çok aptallık ve cehalet görüyordum ki, kendimi herkesten üstün buluyordum. Buna engel olmama çok uzun zamanımı aldı."

Bir de "klinik utangaçlardan" dediğimiz bir grup insan varlığı araştırmalarda öne çıkıyor. Bu tarz kişiler sosyal becerilerden yoksun oldukları için çevreleri tarafından sürekli dışlanıyorlar. Diğer insanlardan soyutlanan bu tarz utangaçların "empati becerileri" gelişmiyor. Sadece öfke ve intikam duyguları gelişiyor. Genelde olumsuz, yasa dışı topluluklara üye olan ya da insanlara kolay zarar veren kişilerin, "klinik utangaçlar" da oluştuğunu söyleyebiliriz.

Utangaçlığın en belirgin özelliklerinden biri, bulunduğu ortama ısınmakta güçlük çekmektir. Utangaç insanlar yeni ya da gergin ortamlara uyum sağlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Utangaç olduğunuzu düşünüyorsanız, size iyi bir haberimiz var. Utangaç insanlar eninde sonunda herkesin yaptığı işi başarırlar. Kötü haber; bunu yapmaları diğer insanlara göre daha fazla zaman alır. Utangaç insanların kendi kişiliklerine yönelik bazı yargıları vardır. Örneğin; "Ben doğuştan utangaç biriyim.", "Ben hiç hoş sohbet biri değilim.", "Ben çok sıkıcı bir insanım." vb. oysa bu gibi nitelendirmeler sadece utangaçlığı artırır ve davranışları kısıtlar.

Utangaç insanlar bu gibi yanlış nitelendirmelere eğilimlidirler, çünkü sürekli olarak başkaları tarafından değerlendirildiklerini düşünürler. Kendi yetersizliklerine o kadar odaklanmışlardır ki etraflarına bakıp, çoğu

insanın kendileri gibi olduğunu, yani toplumun gözdesi değil de sadece dinleyici olduğunu görmezler.

ARAŞTIRMALAR, İNSANLARIN %48'İNİN UTANGAÇ OLDUĞUNU GÖSTERİYOR. YANİ UTANGAÇLAR YALNIZ DEĞİLDİR.

Utangaçların en çok sıkıntı çektikleri alan, bir ilişki başlatmaktır. Aslında sadece utangaçlarda değil, insanların büyük bir çoğunluğunda "Bir ilişki başlatma" sıkıntı yaratan bir konudur. Yeni bir ilişkiye başlamak ya da yeni ortamlara girmek her zaman gerginlik veren bir durumdur. Utangaç insanların özündeki farkı bireyler ile yakın ve samimi ilişkiler kuramamak ile ilgilidir. Çünkü samimiyetin kurulduğu nokta da utangaçlık bir sorun olmaktan çıkar.

Teknolojinin gelişimi, sanal alem paylaşımlarının artması, içinde



yaşadığımız kültürü değiştirdiği, hızlandırdığı ve karmaşık hale getirdiği herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Bu hızlı gelişim ve değişimin içinde her şey çok çabuk değişiyor. Bu değişime ve gelişime alışmaya çalışıyoruz. Bunu hızlı başarıyorsak şanslı grubun içindeyiz demektir. Ancak bu şanslı grubun, olaya ve değişimlere ısınmak için zamana ihtiyacı olanlara yönelik hoşgörülerini yok. "BEN BAŞARDIYSAM O DA BAŞAR-MALI" diye düşünüyor. Böyle bir düşünce tarzı da utangaçlığın hem sayı hem de derinlik olarak artmasına neden oluyor.

Sanal alemin olumsuz getirilerinden bir diğeri de , insanların birbirlerine karşı kaba ve saygısız davranışlarına yönelik uygun zeminler hazırlamasıdır. Sanal alemde insanların birbirine kaba ve saygısız davranması gittikçe daha kolay bir hal alıyor. Burada en ağır bedeli utangaçlar öder. Çünkü dışlanacak,

suçlanacak ya da düşmanca davranılacak ilk insanlar onlar olacaktır. Bu durumla baş etmeye çalışan insanlar ya tepkilere saldırganca cevap veriyor ya da içine çekilme hali sergiliyorlar. İşte utangaçlık bu geri çekilme hallerinden biridir.

Utangaçlığın sayıca artmasının nedenlerinden bir diğeri de insanların bir FARK EDİLME yarışını (örneğin; fiziksel farklılıklar yaratmaya çalışmak, marka düşkünlüğü, vb.) içine girmelerinde kaynaklanıyor. İnsanlar sadece fark edilmek için bile gittikçe daha acayip yollara baş vuruyorlar. Bu durum da utangaçları daha dezavantajlı bir pozisyona sokuyor.

Utangaçlığın tedavisi var mıdır?
Utangaçlığın tedavisinden söz etmek, utangaçlığı tıbbi ya da psikiyatrik bir sorun haline getirir ki, bu durum bir kişilik özelliğine patolojik bir yafta yapıştırmak olur. Kişide eşlenik başka bir patolojik sorun yok ise, utangaç insanın hap almak yerine; şüpheli davranışlarda uzak durması, kendini suçlamaması, hatalı sosyal iletişimlerde bulunmaması, medeni davranmayı öğrenmesi yeterli olacaktır. Bütün bu öğretileri de ancak sorunun farkına vararak, kişisel gelişim metotları ile aşabilir.

UTANGAÇLIĞINIZI AŞMAYA ÇALIŞIRKEN YAPMAMANIZ GEREKENLER;

- 1- Kişisel Gelişim Kitapları okuyun, seminerlere katılın ancak, sonuca çabuk ulaşmayı beklemeyin.
- 2- Zorla arkadaş toplantılarına ya da ziyaretlere gitmeye çalışmanız başlangıç için iyi ancak tek çözüm değildir. İletişime girmeden sadece bir yerlerde görüşmeye çalışmak verimsiz bir yöntemdir.
- 3- Herkesin sizi izlediği ve yargıladığı düşüncesinden kurtulmaya çalışın.
- 4- Sıkıcı olduğunuzu düşünmeyin; tüm hayat bir komedi dizisiymiş gibi espirili yaşanamaz.
- 5- Sesinizi sürekli duyurmanız gerektiğini ve sürekli mükemmel konuşmanız gerektiğini düşünmeyin.
- 6- Kendinizi utangaç olmadığınızı ikna etmeye çalışmayın. "Yeterince iyiyim, yeterince akıllıyım ve kahretsin insanlar beni seviyor." Cümleleri sorununuzu kabullenmenizi güçleştirir.
- 7- Sanal alemde girdiğiniz iletişimleri, utangaçlığınızı aşmak anlamında bir adım olarak görmeyin.
- 8- Cesaretinizi arttırmak ve utangaçlığınızı saklamak için asla, başta alkolden olmak üzere farklı maddeler tüketmeyin.

ÖDÜL VE CEZA

Didem TEKELİ
Psikolojik Danışman

Çocuklarımızın eğitiminde kural koyarken, istenen davranışları pekiştirmek, istenmeyenleri durdurmak için ödül ceza yöntemi çok sık dile getirilir. Ancak genellikle bu sistemi nasıl uygulayacağımızla ilgili önemli noktalara pek dikkat etmeyiz. En basit ifadeyle ödül istenen davranışı pekiştirmek için olumlu bir geri bildirimde bulunmak olarak düşünülebilir. Çocuğumuzu ödüllendirmenin derecesi ve şekli yaş ve ailenin durumuna göre genellikle değişiklik gösterebilir. Ancak en iyi ödüllendirme duygusal ödüllendirmedir. Kendisine sürekli bir şeyler alınmaya alıştıran çocuk, ileriki yıllarda en iyi ve en pahalı hediyelerle bile doyum sağlayamayacaktır. Ancak anne babanın öpmesi, kucaklaması, gezdirmesi, oyun oynaması, sözel olarak ödüllendirmesi en sağlıklı ve başarılı ödüllendirmedir.

Küçük çocuklarda da öğrenme, pekiştirme yoluyla davranışlarını geliştirirler. Bu nedenle, istenen davranışı pekiştirmek için, disiplin yöntemi olarak, çocuğun bireysel özelliklerine, yaşına ve gelişim düzeyine göre ödüller verilmesi uygun olacaktır.



HANGİ YAŞTA NE TÜR ÖDÜLLER VERİLEBİLİR?

1-6 YAŞ

- Parka götürmek
- Arkadaşlarını eve çağırıp oynamasına izin vermek
- Kukla oyunu oynamak
- Teybe sesini kaydetmek
- Sevdiği bir yemeği yemeye götürmek
- Hayvanat bahçesine götürmek
- Pikniğe gitmek
- Özel pasta almak/yapmak

6-11 YAŞ

- Parka götürmek
- Dışarıda yemek yeme
- Birlikte dışarıda bisiklete binmek
- Birlikte yemek pişirmek
- İstediği bir programı izlemesine izin vermek
- Dışarıda oynama süresini arttırmak
- Spor kursuna yazdırmak
- Bilgisayarda oynama süresini arttırmak

11-18 YAŞ

- Evde kutlama yapmasına izin vermek
- İstediği bir kursa yazdırmak
- Arkadaşlarıyla geziye gitmesine izin vermek
- Odasını dekore etmesine izin vermek
- Fotoğraf makinesi almak
- Eve arkadaşlarını çağırmasına izin vermek
- Konsere gitmesine izin vermek
- Harçlığını arttırmak

MATEMATİK HAYATTIR

Özlem KURT
Psikolojik Danışman



İlk sınavların bitiminden sonra sınavlarda gerekli başarıyı gösteremeyen öğrencilerimizi rehberlik servisine davet ederek başarısızlıkların nedenleri ile ilgili paylaşımda bulunuyor ve öğrencilerimize gerekli yönlendirmeleri yapıyoruz. Bu görüşmeler sırasında matematik ders notu düşük olan bir öğrencim- "Hocam, hiç anlamıyorum. Ben zaten seneye sosyal alanı seçeceğim. Matematik bundan sonra benim ne işime yarayacak ki?" şeklinde bir soru sordu. Bende öğrencimizin bu sorusunu matematik hayattır, farkında olmadan bizler yaşamımızın her alanında matematiği kullanıyoruz şeklinde yanıtlamıştım.

Aynı hafta içinde lise son sınıflardan bir öğrencimin Matematik Derneğince hazırlanan 7. Matematik Sempozyumunda açılan "Matematik" konulu öykü yarışmasında yüze yakın öykü arasında Türkiye 2.si olduğunu öğrendim ve büyük bir merakla yazısını okudum. O kadar güzel anlatmış ki öğrencimiz matematiğin önemini, matematik korkusunu ve bu derse olan olumsuz tutumları. 12-E sınıfından Damla Değerli adlı öğrencimi tebrik ediyorum ve yazısını sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu yazıyı sizlerin de çocuklarınızla birlikte okumanızın özellikle matematik dersine karşı olumsuz önyargıları olan öğrencilerimizin bakış açılarını değiştirmelerine katkı sağlayacağına inanıyorum.

SAYILARIN ZAFERİ

"Neden bizden nefret ettiklerini anlayamıyorum. Bazen kimseye bir etkim olmuyor. Bazen de herkes bana benzesin istiyorum. İnsanlar hayatlarını düzene sokmak için, her şey benden başlasın, benimle yeniden şekillensin istiyorlar. Tarihlerinin başlangıcı bile benim. Ben olmasaydım ne benden sonrakiler olurdu ne de o destan gibi tarihleri." dedi sıfır. Kendi kendine dert yanıyordu. Dokuz ise onu desteklercesine başını salladı. "Biz yalnızca onların ders kitaplarında değiliz ki!" dedi. Şikayet ettiği her halinden belliydi.

Sayılar sevilme istiyorlardı artık. Onlar olmasaydı belki çoğu insanın başarılı olamadığı, zevk alamadığı "Matematik" olamayacaktı; ama matematik yalnızca ders kitaplarında

değildi ki! Matematik her yerdeydi. Altı, boynunu camdan dışarıya doğru uzattı. "Madem bizden ve onlara sunduğumuz hiçbir şeyden zevk almıyorlar, başarısızlıklarının kaynağı biziz, öyleyse hayatlarından çıkalım" dedi. Yedi: "Ama biz olmazsak dünyanın düzeni bozulmaz mı?" dedi endişeyle. Altı: "İnan umurumda değil. Onlara getirdiğimiz her şeyi ama her şeyi alıp gideceğiz buralardan. Onlar kıymetimizi anlayana kadar da dönmek yok!" dedi.

Efe başını sıraya koymuş, gözünü bir an bile ayırmadan saatine bakıyordu. Ders matematikti ve Hakan Bey adeta nefes bile almadan tüm gücüyle analitik düzlemde iki nokta arasındaki uzaklığı anlatıyordu. Yaptığı işlemlerin içinde kayboluyordu. Sanki sonsuzluğa uzanan

formüller yazıyordu tahtaya. Efe üç yüz saniyeden geriye doğru sayıyordu. Hakan Bey' in anlattıklarından hiçbir şey anlamamış, konunun ve dersin hayatla hiçbir bağlantısının olmamasından yakınıyordu.

Altı'nın artık bir kişinin bile onlardan şikayet etmesine tahammülü kalmamıştı. Matematikteki tüm konuları, geometriyi, doğadaki tüm oranları, dengeleri alt üst edeceğini bildiği halde matematiği sevmeyen herkesten tüm verdiklerini geri almaya başladı.

Hakan Bey' in tahtaya yazdığı hiçbir sayı artık tahtada görünmüyordu, hatta sayı doğrusu, artı, eksi, karekök... Efe yavaş yavaş Hakan Bey' in ağzından çıkan kelimeleri de duyamamaya başladı. Zilin sesiyle irkilen Efe,

sıkıntıdan dalıp böyle bir gariplik yaşadığını düşünüp sınıftan çıktı.

Kantine doğru yürürken sınıfların üstünde sadece harflerin yazdığını gördü. Gözlerini ovuşturup kantine girdi. Elini cebine attı. O da ne cebindeki okul markalarının üzerinde bir tane bile sayı yoktu. Gördüğü her şey birbirinin aynıydı sanki! Kimse kantinden almak istediğini alamıyordu. Şok olmuştu sanki. Zil de çalmamıştı henüz. Saatine bakmak istedi. Bakıyordu; ama hiçbir şey görmüyordu, sayılar yerlerinde yoktu.

Teneffüsün sonsuza dek süreceğini düşündü. Sınıfına çıkmak için merdivenlere yöneldi. Sınıfı hangi kattaydı peki? Okuldaki her şey birbirine benziyordu. Okul ne zaman bitecekti? Bir sonraki ders ne zamandı? Sorduğu hiçbir sorunun cevabını alamıyordu. Türkçe öğretmeni Efe'ye seslenip O'nu yanına çağırdı. Sınıfındaki arkadaşları ve öğretmeni bir araya toplandı. Hangisinin kendi sınıfları olduğunu bilmeden eşyalara bakarak sınıflarını bulmaya çalıştılar.

Türkçe dersi tüm güçlülere rağmen başladı. Ellerinde kalın bir kitap vardı; ama kitabın hangi sayfasında kaldıklarını bulamıyorlardı. Yıl içinde birkaç kez sınav olurlardı; ama sınav tarihleri takvimde gözüküyordu. Tüm öğrenciler, öğretmenleri hatta Efe bile hayatın böyle ne kadar anlamsız olduğunu düşünüyordu.

Efe bir anda etrafındaki her şeyin şeklinin bozulduğunu fark etti. Hiçbir şey düz durmuyordu. Duvarlar, sıralar, yer... Vücudunda bir şeylerin olduğunu hissetti. Ellerinde, yüzünde bir gariplik vardı. Koşarak tuvalete girdi. Ayna eğri büğrü, garip bir şekilde duruyordu. Evrende doğru, düzlem, sayı, oran, şekil, mantık hiçbir şey kalmamıştı sanki. Yüzünde de hiçbir şey yerli yerinde değildi. Hayat öyle zor ve anlamsız olmuştu ki sağlıklı düşünemiyordu bile.

Diğer taraftan doğada, dünyada, her yerde de hayat zorlaşıyordu. Ekonomi kanalları anlamsız ve boştu. Hiçbir grafik, sayı, istatistik yoktu! Futbol, voleybol, hentbol, tenis maçları amaçsız ve zordu sanki... Sporcular bir amaçları olmadan yalnızca hareket ediyorlardı. Üstelik sahada ne kadar kalacakları bile belli değildi. Dünya rekorları, şampiyonalar,

$$1 + 1 = 2$$

madalyalar bir anda anlamını yitirdi sanki. Doğadaki her şey belirsiz kalmıştı.

Gündüz, gece, yağmur, kar... Ya mevsimlerin, yılların geçtiği nasıl anlaşılacaktı? Söğüt ağacı ne kadar uzamıştı? Bilim adamları bulduklarını formüllerle nasıl ifade edeceklerdi? Sağlıklı bir insanın ateşi kaç derece olmalıydı? Uzunluk birimleri, miktarlar, oranlar, sayılar, geometrik şekiller her şey yok olmuştu. Yemekler nasıl yapılacaktı? İnsanlar nasıl para kazanıp geçineceklerdi? İzmir'den Ankara'ya gitmek için kaç kilometre yol kat etmek gerekiyordu? Arabaların depolarına ne kadar benzin konacaktı?

Herkes isyan etmeye başladı. Hiçbir şey yolunda gitmiyordu. Matematiğin hayatında nasıl bir öneme sahip olduğunu düşünen herkes umutsuzlukla, matematikle hiçbir alakası olmadığını düşündükleri işlerini bile yapamıyorlardı. Dünyada bir belirsizlik, anlamsızlık vardı. Kimse tahmin yapamıyor; fikir üretmiyordu.

Matematiğe hayat veren sayılar bu kadar dersin herkese yeteceğini düşünerek birer birer dünyaya dönmeye karar verdiler. Önce "0" geldi. İnsanlar hayatı, matematiği sıfırdan anlamaya başladılar. Yeni bir başlangıç yapacaklar, matematiğin her yerde olduğunun farkına varacaklardı. Sonra bir bir, her

şey anlamlanmaya başladı. Bu anlamsızlığa iki saat bile dayanamamıştı dünya. Belki üç asır kendilerine gelemezlerdi.

Uğur böceği üzerindeki beş noktaya kavuştu. Altı, intikamını almanın verdiği huzurla yerini aldı. Karmakarışık olan günler, yedi dünyaya adımını attığında eski düzenlerine kavuştular. Sekiz de değerinin anlaşılmasının verdiği hazla dünyaya indi. Dokuz'u gördüklerine en çok kediler sevindi.

Tüm sayılar el ele vererek dünyanın etrafında dönmeye başladılar.

Efe, sıfırdan başladığı matematiğe dört elle sarılarak matematiksiz bir hayat olamayacağını anladı. Sabah tam saatinde okulundaydı. Sınıfının numarasına özlemle bakıp içeri girdi.

Her şey yolunda, düzenli ve mantıklıydı. Ders geometriydi. Tüm şekiller yerli yerindeydi ve artık Hakan Bey'in ağzından çıkan tüm sayıları duyup, yazdıklarını görebiliyordu. Kitapların istediği sayfasını açıp, kolaylıkla bulabiliyordu.

Hayat matematikti ve matematik hayatın her yerindeydi.

Damla DEĞERLİ
MEV Özel Avni Akyol Lisesi-12E



Onur AKKOCA
Koordinatör Psikolojik Danışman

HADİ GEÇ KALİYORSUN



Çocuğun okula, kendinizin işe yetişme telaşı içinde sabahları tatlı uykudan uyanmanın yanı sıra, onca işi arda yetiştirmek başlı başına stres kaynağıdır. Gün içinde çok basit olarak karşılaştığınız bir sorun, sabah yaşandığında, zaman kısıtlaması altında çok kolay sabrınızın taşmasına neden olabilmektedir. Güne gerginlikle başlanması ise motivasyonu oldukça düşüren bir durumdur. Sorunlar ve aksaklıklar her zaman olabilir. Ama hazırlıklı ve düzenli olunursa evde panik yaşanmaz. Eğer yaşantınızda sabahları bir koşuşturma içinde geçiyorsa, ilk yapılacak şey tüm ailenin birlikte hareket etmesini sağlamaktır. Bir sorunu hiçbir zaman tek bir kişi çözemez. Daha sonra bu karmaşaya sebep olan sorunlar tespit edilmelidir. Hatta yazılı olarak yapılabilir. Hazırlanmak için ihtiyaç duyulan zaman belirlenmeli ve ona uygun kalkılmalıdır.

Genelde yaşanan sorunlar şunlardır:

Zamanında Kalkma Sorunu

En temel sorun zamanında kalma sorunudur. Zamanında kalkılmadığında her şey koşuşturma içinde yaşanır. Bunu sağlamak için:

✓ Çocuğun yeteri kadar uyuduğundan emin olmak gereklidir. Uyku saati tekrar gözden geçirilebilir.

✓ Okul öncesi yaşındaysa siz uyandırın. Ancak okul çağına gelmişse çalar saat, müzik sistemi gibi uyaranlardan yararlanılmalıdır. Böylece uyanma sorumluluğu onun olur.

✓ Gözünü ilk açtığında sizin gülen yüzünüzü görsün. Onu öpün ve hoş sözler kullanarak güne iyi başlamasına yardım edin.

✓ Eğer uyanma sorunu devam ediyorsa ödül tablosu hazırlayarak, sorunsuz uyandığı günler için bir işaret, gülen yüz gibi, verin. Sonunda bir ödül olsun.

Giyinme Sorunu

Sabah telaşının ikinci bir nedeni de giyinmektir. Özellikle küçük çocuklarda bu daha çok sorun olur. Bunun için yapılabilecekler:

✓ Giysi seçimi gereksiz zaman kaybına neden olur. O nedenle ne giyileceğine akşamdan karar verilmelidir.

✓ Ertesi günü okul için gerekli giysiler, spor dersi, dans giysisi gibi, akşamdan hazırlanmalıdır. Sabah açılan spor çantası içinde en önemli parçanın kirli ya da unutulmuş olması gibi bir sorunla karşılaşılabılır.

✓ Dolap ve çekmece düzeni sağlanırken birbiri ile uyumlu parçaların yana yana konulmasına dikkat edin.

✓ Oyalanarak giyinme sorunu yaşıyorsanız, saati 5 dakikaya ayarlayın

ve saat çalana kadar giyinmesini isteyin. Bu sorun sürekli yaşıyorsanız ödül tablosu kullanarak motivasyon sağlayabilirsiniz. Zamanında hazırlandığı her gün için bir yıldız. Bunun ödülü birlikte bir gezi ya da çizgi film izlemek için zaman ayırma olabilir.

✓ Akşam o yattıktan sonra eşyalarını hazırlanmış görürseniz, kazağın ya da pantolonun üzerine " güne iyi başlamanız için gösterdiğim çabaya teşekkür ederim. " notu onu motive edecektir.

Kahvaltı Sorunu

✓ Akşamdan ertesi günü kahvaltıda yenilecekleri çocuğunuzla birlikte karar verin. Evde olmayan bir şey istendiğinde bunun tartışması için boşuna zaman kaybetmemiş olursunuz.

✓ Yavaş yiyen bir çocuğa tv izleme izni verirse daha da yavaş yer. Bazen müzik bile dikkatlerini dağıtabilir. Günün hakkına konuşma en güzeldir.

✓ Tabağın yanına saat kurun ve saatle yarıştırmaya heveslendirin.

Zamanında Evden Çıkmak Sorunu

✓ Sizin ve çocuğunuzun ertesi günü yanınıza almanız gereken önemli şeyler için bir yer belirleyin. Burası evden çıkarken önünden geçeceğiniz bir yer olmalıdır. Oraya bir ad verin.

✓ Ödevler tamamlandıktan sonra masada kalmamalı, akşam mutlaka çanta hazırlanmalıdır. Sabah hazırlıklarında bir şeyler unutulması çok kolay olur.

✓ Anne babalar da gerekli eşyalarını, anahtar, dosya, çanta gibi akşamdan hazırlayıp, görebilecekleri bir yere koymaları, hem model olma hem de

kendi koşuşturmalarını en aza indirmek için yararlı bir uygulamadır.

✓ Oyalanmalarının gerekçesi olarak yeteri kadar vakti olmadığını söylüyorsa, saati 10 dakika erkene kurun. Bundan kaçınmak için daha hızlı ve planlı hareket edebilirler.

✓ Kendinize şefkat ve ilgi gösterin. Telaşlı sabahlar herkesten çok sizin için zordur. Tek başınıza vakit geçirmek, çayınızı huzurla yudumlamak için 15 dakika erken kalkmayı deneyebilirsiniz.

Sözünüzü Dinlememe Sorunu

Çocuğunuzun sizi dinleyeceği şekilde konuşmayı öğrenmelisiniz.

✓ Yalvarmayın, öfkelenmeyin. Çocuğunuzdan bir şey rica ederken sakin olun ve dolambaçsız bir şekilde ifade edin. "Kahvaltı hazır. Masaya otur." gibi.

✓ İtiraz ederse, onun itirazına itiraz etmeyin. Onunla bir tartışmaya girmeyin. Beklentinizi yenileyin. Kesin bir tavır sergiler ve gereksiz tartışmalara girmezseniz, çocuğunuz şikayet eder ama istediğiniz doğrultuda davranır.

✓ İsteğinizi üç kez yenilemenize rağmen hala yapmıyorsa, sözlerinizi hareketle destekleyerek açık iki seçenek sunun. Böylece davranışının sorumluluğunu ona bırakmış olursunuz. "Kahvaltı hazır hemen gelmezsen, akşam dinleme saatinde tv izleyemeyeceksin. Seçim sana ait."

Çocukları belirsizlik her zaman rahatsız eder. Onları neyi, ne zaman, nerede ve nasıl yapacakları konusunda önderlik edersek, biraz da biz planlı olmaya çalışırsak hayatımızı gerçekten kolaylaştırmış oluruz.

NASIL BİR CİNSEL EĞİTİM VERMELİYİM?

Çiğdem SUMAR
Psikolojik Danışman

Çocuğumuza cinsel eğitim vermeye ne zaman başlamalıyım? Velilerimizin en çok sorduğu sorudur. Bizler, anne baba olarak çocuğumuzun cinsel gelişimine ve eğitimine hamileliğimiz sırasında doktorumuzun "Bir kızınız olacak" ya da "Bir oğlunuz olacak" cümlesini duyduğumuz andan itibaren vermeye başlıyoruz. Cinsellik sadece bedene ait bir gelişme, değişme değildir. Cinsellik çocuğumuzun cinsel kimlik oluşturmasını, cinsiyetiyle ilgili rolleri kavraması ve bedenine ait olumlu imaj geliştirmesini de içinde barındıran çok yönlü; çocuğumuzun ruh sağlığı adına çokta önemli bir gelişim sürecidir. Bu gelişim sürecinde çocuğumuza doğru yaklaşımlarda bulunmamız çocuğumuzun ruh sağlığını olumlu açıdan etkilemektedir.

Yaptığım danışmalarda, ailelerin en çok cinsel bilgi verirken zorlandıklarını gözlemledim. Bu konuda yaşanan zorluğun ailelerin bu bilgileri paylaşma konusunda yaşadıkları utançtan ve bu bilgileri nasıl anlatacaklarını tam olarak bilmediklerinde kaynaklandığını gördüm. Eğer bizler bu bilgileri çocuğumuzla paylaşmazsak çocuğumuz bu konudaki ihtiyacını dışarıdan karşılayacaktır. Çocuğumuzla iletişimlerimizde boşluk bırakmamaya dikkat etmeliyiz. Cinsel eğitim çok kapsamlı bir konudur ve bu konuda eminim ki soracak çok sorunuz bulunmaktadır. Cinsel eğitim konusunda her yaş dönemine yapılacak açıklamalar cinsel kimliğinin oluşumunu destekleyecek davranışlar birbirinden farklıdır. Bu nedenle bu konularda ayrıntılı bilgiyi ilgili psikolojik danışmanınızdan alabilirsiniz. Ayrıca öğrencilerimiz okul öncesi, beşinci sınıf ve yedinci sınıfta uzman kişiler tarafından cinsel eğitim almaktadırlar.

Ben sizlerle bu sayımızda cinsel konuları konuşurken dikkat etmeniz gereken genel kuralları paylaşmak istiyorum.

Çocuklarımızla bu konuları paylaşırken dikkat etmemiz gereken ilk kural cinselliğin sadece bedenle ilişkilili olmadığıdır. Cinselliği sorumluluk, yakınlık ve sevgi kavramlarıyla birlikte kullanmak çocuğun sağlıklı gelişimi için çok önemlidir.

Çocuğumuzla bu konuları konu-

şurken dönem özelliklerini dikkate alarak konuşmak ve sorduğu kadarını cevaplamak gerekiyor. Çocuklarımıza gelişimlerinin üstünde açıklama yapmak onları korkutur. Ayrıca onları yaşlarıyla uyumlu olmayan cinsel davranışlara ve konuşmalara yönlendirebilir. Bu nedenle çocuğumuz bu konuda aldığı uyarılara dikkat etmemiz gerekmektedir. Yaşına uygun olmayan görsel uyarılar, internet ve televizyon aracılığıyla edindikleri bilgiler çocuğumuzu olumsuz etkilemektedir.

Çocuğumuza erken yaşlarda öğretmemiz gereken bir diğer ve hayati önem taşıyan bilgi dokunmanın türleridir. Size ve arkadaşlarına ne şekilde dokunmasının uygun olacağı öğretilmelidir. Özellikle bu konuda gözlemlediğim en büyük yanlış annelerin çocukları dudaktan öpmesidir. Çocuklarımıza birisinin dokunması onu rahatsız ediyorsa



buna izin vermemesi gerektiğini ve nasıl durduracağını da anlatmamız gerekmektedir. Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığında, size ya da yakınlardaki bir yetişkine haber vermesi gerekliliğini de anlatmamız çocuğumuzun kendini korumasına yardımcı olacaktır.

Çocuğumuzla cinsellikle ilgili konuları konuşurken rahat ve açık olmak, çocuğumuzun bu bilgileri daha rahat içselleştirmesini ve konuşulabilir ebeveynler olmamızı sağlar. Eğer ne diyeceğimizi nasıl cevap vereceğimizi bilmiyorsak çocuğumuzu geçiştirmek ya da ilgiyi başka tarafa çevirmeye çalışmak yerine açıkça: "Bu konuda bilgim yok ya da şu anda nasıl cevap vereceğimi bilmiyorum. Araştıracam ve sana nasıl anlatmam gerektiğini öğreneceğim." şeklindeki cevaplar çocuklarımıza, daha güven verici bir yaklaşım olacaktır. Konuşurken rahat olmadığınızı düşünüyorsanız: "Ben

bu konularda pek rahat olamıyorum. Annem ve babam bu konuda benimle paylaşımda bulunmazlardı fakat ben seninle bu konuları paylaşmak istiyorum." Diyebilirsiniz. Çocuklarımızla bu konuda paylaşımlarda bulunurken yargılamadan, konuşmalarının, sorularının sonuna kadar dinlemeniz gerekmektedir. Çocuğumuzun tam olarak ne sorduğunu anlamaya da ihtiyacımız vardır. Bu soruda şunu mu sormak istiyorsun?

Karşılaştığımız bazı olayları konuşma fırsatı olarak değerlendirebiliriz. Örneğin, bir arkadaşınız doğum yapacak, bu durum bebeklerin nereden geldiğini anlatmak için bir fırsattır. Çocukları, yaşlarına uygun anatomik yapılarının içinde bulunduğu resimleri, vücudun bölümlerini anlatmak amacıyla kullanabilirsiniz. Birçok velide gözlemlediğim bir diğer yanlışta cinsel organların isimlerini, biyolojik isimleriyle kullanılmamasıdır. Çocuğumuzla cinsellikle ilgili ne kadar erken konuşmaya başlarsak o kadar boşluk kalmasını engelleriz. Ve üzerine bilgi koymamız kolaylaşır. İleriki dönemlerde de daha rahat bu konularda paylaşımda bulunmamızı sağlar.

Çocuğumuzla nitelikli zaman geçiriyor ve çocuğumuzu çok iyi gözlemleyebiliyorsak bu konuşmaları yapmakta, cinsel gelişimi takip etmekte kolaydır. İletişimlerin güçlü, paylaşımların nitelikli olduğu ailelerde bu konuların daha rahat konuşulduğu, çocukların bu konular da daha bilinçli olduğu gözlemlenmiştir. Bu konuda bilinçli çocuklar yetiştirmek hem çocuklarımızın ruh sağlığı hem de toplum ruh sağlığı adına çok gerekli ve önemlidir. Okulumuz olarak bu sorumluluğu sizinle paylaşma ve destek verme konusunda her zaman yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz. Bu konuda paylaşımlarımızı artırmak dileğiyle.

O GÜN...

Şafak UZUN
Psikolojik Danışman



Her şey sabah garip bir şekilde uyandırdığında başladı. O gün kendini bunaltan yorgunluktan sıyrılmış, kendini çok iyi hissederek uyanmıştı. O anda hayatında bir değişiklik olduğunu anladı. Garip olan bir şeyler vardı. Odasından çıkıp, neler olduğuna bakmak istedi. O hariç her şey, eskisi gibi güzüyordu. En azından şimdilik...

Annesinden, eskiden olduğu gibi "hadî artık, saat kaç oldu, okula geç kalacaksın..." cümlesini beklerken, annesinin "günaydın, kahvaltın hazır" demesi oldukça şaşırmıştı O'nu... Normalde, babası sabah, kahvaltı yapmadan evden çıkardı. Ama o gün her zamanki gibi erken çıkmamıştı. Babası, gazetesini okurken "hadî gel de kahvaltı yapalım" dedi. İyice şaşırmıştı. Yüzündeki şaşkınlığı gizleyemediğinden, annesi "neyin var garip görünüyorsun, bugün" dedi. Kısık sesle "Yok, iyiyim" diye cevap verdi...

Şaşkınlığını ve mutluluğunu gizleyemeden evdeki hazırlıklarını tamamladı. Okula gitmek için yola koyulduğunda, sokaktakilerde de bir değişiklik olduğunu fark etti. Hayatındaki garipliklerin evle sınırlı kalmadığını anladı o an... Her zaman suratları asık olan, önüne bakan insanlar değillerdi. Her önünden geçen O'na selam verip, "günaydın" dedi. İnsanlar, yola adım attığında arabalar duruyor ve onlara yol veriyorlardı. İlginç diye geçirdi içinden... Servise bindiğinde ise güler yüzlü servis şoförü onu karşılayıp "günaydın" dedi. Trafik kurallarını ihlal eden, asık suratlı, saygısız adam gitmiş; yerine sakin, güler yüzlü, diğer insanların haklarına saygılı

bir adam gelmişti. Hayat gerçekten de garipleşmişti O'nun için... Servisteki arkadaşları da "günaydın" demişti. Önceden olsa servise bindiğinde kimse O'nu umursamazdı. Arkadaşları bağırp çağırır, yerinde durmazlardı. O da kalabalığa karışırdı. Ama o gün farklıydı. Hiç kimse bir şey yapmıyordu. O, eskiden davrandığının aksine, diğerleri gibi davranmaya başladı.

Okula geldiğinde de durum pek farklı görünmüyordu. Bina yerli yerindeydi. İnsanlar da aynıydı. Ama değişik bir şeyler vardı. Herkes birbirine günaydın diyordu. Tabii ki arkadaşlarının bu sözlerinden O da payına düşeni alıyordu. "Günaydın"... Çekinerek O da "günaydın" diyordu diğerlerine... Birbirlerine saygı duyan kişiler sarmıştı etrafını. Anlam vermek güçtü... Sınıfa girdiğinde, herkesin ders araç ve gereçlerini hazırlamakla meşgul olduğunu gördü. Önceden kimse böyle yapmazdı. Kalabalığa karışmak gerek diyerek O da herkesin yaptığı gibi hazırlanmaya başladı. Öğretmen geldi. Tüm öğrenciler öğretmenin geldiğini görür görmez ayağa fırladı. Selamlaşmanın ardından herkes yerine oturdu ve öğretmenin gözlerinin içine odaklandı. Sağına soluna bakıyor, ama kimse ona bakmıyordu. Eskiden olsa herkes konuşur, yaptıklarını birbirlerine anlatırdı. Öğretmeni çok fazla umursamazdı. Fakat sabah beri olanlardan sonra artık buna şaşırmıyordu. Olması gereken bu muydu acaba?

Öğretmen dersi anlatıyor ve tüm öğrenciler dinliyordu. Bilginin kaynağından sonuna kadar yararlanmak istiyorlardı. Öğretmen öğrencileriyle birebir ilgileniyor ve onları tek tek dinliyordu. Arkadaşları anlamadıkları yerleri soruyor, öğretmen de cevaplıyordu. Notlar alınıyor, bilgiler paylaşılıyordu... Ta ki zil çalana kadar... İlk kez zilin bu kadar erken çaldığını düşündü. İlk kez teneffüsü beklememişti. İlginç diye düşündü içinden... Eskiden olsa herkes büyük bir

gürültüyle dersten çıkardı. Ama durum yine farklıydı... Kimi derste işlenen konuları tekrar ederken, kimi kantinin yolunu tutmuştu. O da arkadaşlarının yaptıklarına katıldı ve gruba uydu. Bu gün grupla hareket etmesinin kendi açısından iyi olacağını düşündü.

Akşam eve varınca annesine tüm olanları anlatmak istiyordu. Ama kızıp bağırmasından korkuyordu. Ne de olsa daha önce bunu birçok kez yapmıştı. Her şeye kızardı. Ama o gün farklıydı. Eve girdiğinde annesi ona güler yüzle "hoş geldin" dedi. Bunun ilk kez oluyor olması O'nu şaşırtmıştı... Annesi, O'na "sen iyi misin?" dediğinde "iyiyim, yok bi şey" diye cevap verebildi. Şaşkınlığı üzerinden atıp cevap verene kadar ne kadar süre geçti bilmiyordu. Bu kadar da fazlaydı artık...

Kendine gelebilme için odasına kapanıp biraz ders çalışmak istedi. Kendini derse vermenin iyi olacağını düşündü. Çalışmaya kendini kaptırırken, odanın kapısı çalındı. İçeriye giren babasıydı. Zaman çabuk ilerlemişti galiba. İlk kez ders çalışmaktan sıkılmadığını fark etti. Birlikte sohbet edip günü değerlendirdikten sonra, "hadî yemek hazır" diye bir ses duyuldu. Babasıyla, bu güne kadar, böyle uzun sohbet etmediklerini düşündü. Bir ilk daha O'nun için...

Kafasını yatağa koyduğunda tüm gün yaşadıklarını düşündü. Hayatının en güzel gününü yaşamıştı. Ailesi ve çevresindeki herkes, kendisini çok değerli hissetmesini sağlamıştı. Sıradanmış gibi görünen, sıra dışı bir gün... Peki, ne olmuştu da her şey değişmişti. Bunun cevabı çok da önemli değildi... O gün her şey O'nun için çok güzeldi...



REHBERLİK SERVİSİ'NDEN HABERLER

ÖDEV SAATİ SEMİNERİ



İlköğretim birinci kademe velilerine yönelik olarak 24.10.2008 tarihinde hazırlanan seminer, okulumuz psikolojik danışmanı Onur AKKOCA tarafından sunulmuştur. Ödevin kimin sorumluluğu olduğu ve yaşanan ödev sorunlarında alınması gereken önlemler neler olabilir, konuları tartışılmıştır. Katılan velilerimize teşekkür ederiz.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ SEMİNERİ

Okulumuzun tüm öğrenci gruplarına ilgili psikolojik danışmanları tarafından derslere girilerek; ders çalışmada ortam, zamanı kullanma, motivasyon, amaçlar gibi konuları içeren verimli ders çalışma teknikleri anlatılmıştır.

BÜYÜK KARDEŞLERDEN

KÜÇÜK KARDEŞLERE KONSER



Psikolojik Danışmanımız Didem TEKELİ'nin planladığı, 5 yaş grubumuzda kardeşi olan 2/C sınıfı öğrencilerimiz kardeş ilişkilerini güçlendirmek ve olumlu model oluşturmak amacıyla miniklerimize küçük bir konser verdiler.

Miniklerimiz de onlara müzikli oyunlarıyla karşılık verdiler.

DUYGULARIN OYUNU



Psikolojik Danışmanımız Didem TEKELİ'nin koordinatörlüğünde hazırlanan duygu dersi kapsamında, ikinci sınıf öğrencilerimizin okul öncesi öğrencilerimize hazırladıkları duyguları tanıma ve ifade etme konularını anlattıkları oyununu sergilediler.

KİŞİSEL GELİŞİM DERSİMİZ BAŞLADI



Psikolog Deniz ÖZER ERYILMAZ tarafından ikinci sınıf öğrencilerimize yönelik olarak hazırlanan programımızın amacı, çocukların duygularını fark etmesi ve doğru şekilde dışa vurması, yardımlaşma, dayanışma ve ekip bilinci ile çalışabilmesi, yaş dönemine uygun korkularını anlamlandırıp baş etmeyi öğrenmesi, aile içi ilişkiler, sınıf içi arkadaşlıklarda sorunlarını çözmesi, sosyallik, yaratıcılık, öz güven ve öz yeterlilik kazanması konularını içermektedir.

BAŞARI GRUPLARI



Ders başarısını artırmak isteyen 7.-8. sınıf öğrencilerimizle başarı stratejileri, verimli ders çalışma teknikleri, çoklu zekâ yöntemlerine göre öğrenme becerileri konularında 5 grubumuzla 6 oturumlu çalışmamız başlatılmıştır.

ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMLERİ



Okulumuz 7. sınıf öğrencilerine yönelik olarak psikolojik danışmanlar Çiğdem SUMAR ve Şafak UZUN tarafından çatışma ve çatışma çözme yöntemleri hakkında 2 saatlik çalışma yapılmıştır. Çalışmada önce öğrencilerimizden çatışma yaşadıkları durumlar yazılı olarak alınmıştır. Daha sonra çatışma çözme yöntemleri tartışılmıştır.

HEDEF BELİRLEME

8. Sınıf öğrencilerimizle kariyer planlamanın ilk adımı olan hedef belirlemenin önemi ve yöntemleri konusunda beşerli gruplar halinde 167 öğrencimizle çalışılmıştır.

REHBERLİK SERVİSİ'NDEN HABERLER

HEDEFLERİM VE HEDEFİME YÖNELİK YAPTIKLARIM

Başarı aynı yönde sonuna kadar gitmektir. "Nereye gideceğini bilen kişiye yol vermek için dünya bir yana çekilir." Hangi yönde nereye kadar gidiyoruz? Tam olarak ne istediğinizi bilerseniz, çevrenizdeki güçler size nasıl yardımcı olacaklarını bilirler. Zihninize ne yapmak istediğinizi söylerseniz onu yapmak için çalışır.

"Nereye gideceğini bilmeyen gemiye hiç bir rüzgar fayda vermez." sözü hedefsizliğin gerçek sonucunu ortaya koyuyor. Ne yapmak istediğinizi bilmiyorsanız, ama çevrenizde binlerce fırsat rüzgarı uçuşmaya devam ediyor. Hedefiniz yoksa fırsatları nasıl kullanacağınızı, yelkenlerinizi ne şekilde ayarlayacağınızı bilemezsiniz.

MEV Özel Avni Akyol Lisesi ve MEV Özel



Izmir Fen Lisesi Psikolojik Danışmanlarımızca 9. 10 ve 11. ve 12. sınıf öğrencileriyle planlama

doğrultusunda "Hedeflerim ve Hedefime Yönelik Yaptıklarım" konulu çalışma başlığı altında "Zaman Yönetimi", "Başarılı İnsan Özellikleri", "Hızlı Okuma Teknikleri" vb. konularda grup çalışması şeklinde bilgiler aktarılmıştır.

Tüm öğrencilerle 5-6 şar kişilik gruplar halinde görüşülmüş ve her grup ile bir ders saati "serbest çağrışım, envanter uygulama, grup etkinlikleri" vb yöntemlerle çalışmalar yapılmıştır.

ÖSS SÜRECİNDE AİLENİN ROLÜ

23 Ekim 2008 Perşembe günü saat 14.30-16.00 saatleri arasında seminer gerçekleştirildi.



Seminer iki bölümden oluştu:

I. Bölüm: Koor. Psik. Dan. Tülay YAZGAN ve Psik. Dan. Özlem KURT tarafından aktarıldı.

Motivasyon, insanın istek ve ihtiyaçlarının farkına varması ve bunları gerçekleştirmek için harekete geçmesidir. Motivasyonu olumlu ya da olumsuz etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlardan biri ailedir. Aile, farkında olarak yada olmayarak, gencin motivasyon düzeyini etkiler. Bu etkileme olumlu yönde olabildiği gibi zaman zaman da olumsuz yönde olabilir. Tabii ki hiçbir anne baba, bu kadar önemli bir dönemde çocuğunun motivasyonunu olumsuz etkilemek istemez. "ÖSS Sürecinde Ailenin Rolü" konulu seminerimizde, öğrencisi 12. sınıf olan velilerimizle bu zor süreçte çocuğun motivasyonunun olumlu etkileme yollarını paylaştık. Ders çalışmak ve sınavı kazanmak uğruna çocuğunuzla olan yakınlığınızı tehlikeye atmayınız, çocuğunuzla aranızdaki sıcaklığın hayat boyu devam etmesi her şeyden daha önemlidir mesajı üzerinde duruldu.

II. Bölüm: Md. Yrd. Levent ÖZAYTAÇ ve Md. Yrd. Murat ZORLUER tarafından aktarıldı.

ÖSS başvurularında dikkat edilecek noktalar, yapılacak iş ve işlemler.



ANKARA'daydık...

2008-2009 Eğitim Öğretim Yılı Kültürel ve Akademik Gezimiz 03 Kasım - 06 Kasım 2008 tarihlerinde 11. Sınıf Öğrencilerimizin katılımı ile gerçekleştirdik. Gezimizin Program seyri aşağıda yer almaktadır;

- Anıt Kabir Ziyareti: Ulu Önder Atatürk'ümüzün huzuruna saygı durumunda bulunarak; anı defterine Psi. Dan. Özlem KURT tarafından duygu ve düşüncelerimiz aktarıldı.
- Öğrenci Temsilcileri Başkan Vekili Kadircan YÖRÜK ile MEV Genel Müdürlüğü'ne bir ziyaret de bulunuldu;
- Hacettepe; ODTÜ; Bilkent Üniversitelerinin tanıtım turlarına katıldı.

"ÖFKE NEDİR?

ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE KULLANILAN YÖNTEMLER NELERDİR?"

MEV Özel İzmir Fen Lisesi ve MEV Özel Avni Akyol Lisesi 9. sınıf öğrencilerine yönelik "Öfke Nedir?

Öfke ile Baş Etmede Kullanılan Yöntemler Nelerdir?" konulu bir oturumluk, sınıf sınıf grup çalışmaları yapıldı.

Çalışmada; öfkenin bir duygu olduğu, her duygu gibi iyi ya da kötü olmadığı, sadece yaşadığımız bir his olduğu, bebeklerin veya hayvanların bile engellendiklerinde, yoğun ve hasta olduklarında öfke ifade ettikleri, öfkenin aynı zamanda koruyucu bir fonksiyonu olduğu, birinin hakkınıza saldırması veya size saygısızca davranması durumlarında öfkelenmeye hakkımız olduğu anlatıldı. Öfkeyi ifade etme tarzının önemli olduğu ve bu tarzın da öğrenilmiş olduğu, öfkeyi uygun ifade etme yollarını öğrenmek için öncelikle neye öfkelenmişimizin veya hangi durumlarda öfkelenmişimizin farkında olmamız gerektiği belirtildi. Öfkeyi ifade etmenin doğru yolları üzerinde duruldu. Ayrıca birisinin veya bir olayın bizi öfkelendiremeyeceği, davranış veya duygularımızdan bizim sorumlu olduğumuzu "beni öfkelendirdin" yerine "ben öfkelendim" demenin daha doğru bir ifade olduğu vurgulandı.



ÖĞRENCİ MECLİSİMİZDEN HABERLER

2008-2009 Mev Özel Avni Akyol Lisesi Okul Öğrenci Meclisi Başkanlık Divanı Yönetimi 239 oyla

Grup SENATO'ya verilmiştir. 2008-2009 Mev Özel İzmir Fen Lisesi Okul Öğrenci Meclisi Başkanlık Divanı Yönetimi 62 oyla Grup M.D.B.Ö'ye verilmiştir.

18.11.08 Salı Günü gerçekleştirilen Okul Öğrenci Meclisi İlçe Başkanı seçimlerine adaylığını koyan Avni Akyol Lisesi Başkanı BATU DOYRAN; İlçe seçimlerinde ikinciliği yakalayarak; İlçe de Başkan Vekili olarak Okulumuzu temsil etmeye bir yıl boyunca devam edecektir. Okul Öğrenci Meclisi Başkanımız ve İlçe Başkanı Vekilimiz Batu DOYRAN ve Okul Öğrenci Meclisi Başkan Yardımcımız Kadircan YÖRÜK 03.12.08 Tarihinde İzmir İli Temsilcisi Seçimlerine katılmışlardır. Bu özverili çalışmalarından dolayı; Avni Akyol ve Fen Lisesi tüm Okul Öğrenci Meclisi Temsilcilerimize teşekkür ediyoruz.