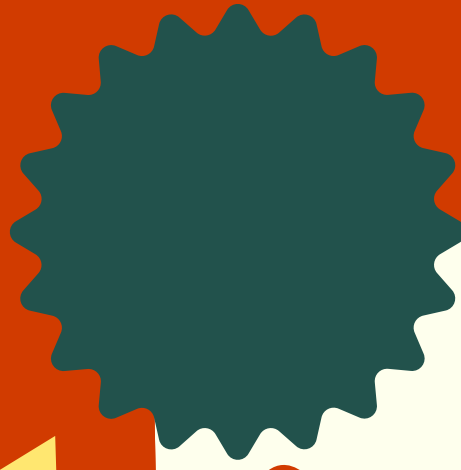




# Başarıya Giden Yolculuğun Pusulası

Rehberlik Servisi

# İÇİNDEKİLER



1 ÇOCUKLARA SORUMLULUK  
KAZANDIRMA

2 SORUMLULUK  
BİLİNCİNİN EKSİKLİĞİ  
NELERE YOL AÇAR?

2 SORUMLULUK  
BİLİNCİNİN GELİŞMESİ  
HALİNDE KAZANIMLAR

5 BAŞARI VE POTANSİYEL

6 ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

9 AİLEMLE YA DA AİLEME  
RAĞMEN

11 ZOR DÖNEMLERDEN  
GEÇEN ÇOCUĞUNUZA  
DESTEK OLURKEN...

12 KAYGI ÜZERİNE

13 KAYGIYI DİNDİREN 6  
MÜZİK

14 PSİKOLOJİN SANA EMANET

15 MOTİVASYON ÜZERİNE

16 HEDEFE DOĞRU

27 PROGRAM  
HAZIRLARKEN

19 SINAVA GİRMEDEN  
ÖNCE BİLİNMESİ  
GEREKENLER

21 CHACTER COUNTS

20 AYIN KİTAPLARI

23 KAYNAKÇA

# Sevgili Velilerim,

Bu ayki bültenimizde başarıya giden yolda size pusula olmasını dilediğimiz ipuçlarından bahsetmek istedik. Öncelikle Character Counts kapsamında üzerinde durduğumuz sorumluluk değeri ve tabii buna bağlı olarak da öğrencilerimizden beklediğimiz ilk sorumluluk olan ders çalışma alışkanlıkları üzerine önemli hatırlatmalar yaptık. Size zor görünen bir şeyin uygulaması, yalnızca ilk seferde zorlayıcıdır. Siz onu tecrübe ettikçe de o şey git gide kolaylaşır. Bu durumda zor diye bir şey yoktur. Sadece zor görünen şey vardır. Hayır, ben size "İsteyin, inanın, olsun!" demeyeceğim çünkü çiçek yetiştirmek için tohum ekmek, emek vermek ve sabretmek gerek. Bu yolculuk inançla başlar fakat eylemle devam eder. Başarıya giden yolda ise eyleme geçecek olan sizsiniz, siz yapmazsanız bunu sizin için kimse yapmayacak. Bu minik yol haritasının başarı yolculuğunda sizlere ışık tutması dileğimle...

# Çocuklara Sorumluluk Kazandırma



Sorumluluk bilincinin temelleri de birçok beceri gibi çocukluk döneminde atılır.

Ebeveynler kendi çocukluklarını anımsadıklarında, birçok becerinin küçük yaşlarda öğrenildiğini fark ederler.

Çocuklarımıza sorumluluk bilincini kazandırmak için yapabileceklerimi zden bahsedelim.

## Sorumluluk Bilincinin Eksikliği

### Nelere Yol Açar?

Sorumluluklar çocuğun sahip olduğu, yeni geliştirdiği becerileri kullanması, hayata geçirmesi için gereklidir. Bir çocuk kaşığı kendi tutabildiği andan itibaren kendi başına yemek yeme sorumluluğunu almazsa ilerleyen yıllarda kendi ayakları üzerinde duran bir birey olma yoluna dezavantajlı olarak başlamış demektir.



## Sorumluluk Bilincinin Gelişmesi Halinde Kazanımlar

Bu becerinin eksikliği en çok akademik başarıyı ve iş hayatını etkilese de, aslında kişilerarası ilişkileri de etkiler. İyi organize olamayan, sorumluluk bilinci gelişmemiş bireylerin arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkilerinde de birçok probleme rastlanır. Bu kişiler okula, işlerine, randevularına geç kalabilirler ve sosyal ilişkileri zayıflayabilir. Çevrelerindeki insanlar tarafından sık sık eleştirilirler.

## bilgilendirme



Davranış kazandırma, değişime destek olma ve gerekli bir beceriyi öğretmeye başlarken ilk yapılacak şey çocuğu bu konuda bilgilendirmektir. Açıklamalar çocuğun yaşına ve gelişim dönemine uygun yapılmalıdır. İstenen şeyin nedenlerini, beklentilerinizi, olmadığı takdirde neler olabileceğini açıklamak gerekir. Çocuk neyi neden yapacağını anlarsa ailesine yardım etmeyi ve sorumluluk bilincini daha kolay içselleştirirler.

## geribildirim



Çocuğu bir süre takip ettikten sonra süreç hakkında bilgi vermek gerekir. Çocukta sorumluluk bilinci gelişmeye başladıysa, verilen görevler için çaba harcıyorsa motive edilmelidir. Aksi durumda ise bu sıkıntıların nedenleri ve sonuçları hakkında çocukla konuşmak gerekir. Bu aşamada çocuğun herhangi bir nedenden ötürü gerçekleştiremediği bir davranış varsa bu durumu konuşmak için aile toplantısı düzenlemek iyi bir fikirdir. Sorumluluk bilinci yalnızca çocuğun değil, tüm aile bireylerinin sorumluluğundadır. Bu nedenle çocuğunuza bu noktada da rol model olmanız gerekir.

## takip



Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çocuğa zaman vermek gerekir. Alışkanlıkları düzenlemek ve sorumluluk bilinci kazanmak zaman alır. Takip, çocuklara bu durumun gerekli ve önemli olduğu mesajını verir. Çocuğun zihnindeki "Annem/babam söyler ama sonrasında unuttur" tezini çürütür. Verilen sorumluluğun yerine getirilip getirilmediğine, hangi zamanlarda davranışın yapılıp yapılmadığına dikkat etmek gerekir. Takip aynı zamanda tutarlılık açısından önemlidir. Bu aşamada çocuğunuza minik hatırlatmalar yapacak görsel materyaller kullanabilirsiniz.

## hatırlatma



Gerekli açıklamalar yapıldığı, çocuk iyi gözlemlendiği ve uygun geribildirimler verildiği halde çocuk hala istenilen davranışı sergilemiyorsa hatırlatma süreci başlamalıdır. Bu süreç en baştan başlar. Yeniden bilgilendirme, takip ve geribildirimler davranış içselleştirilene kadar devam etmelidir. Bu dört adım yalnızca sorumluluk kazandırmada değil, her beceride kullanılabilir. Anne babanın tutumu her zaman şefkatli ve tutarlı olmalıdır.

Biz çocuklarımıza sorumluluk duygusu kazandırmaya çalışırken yere çöp atar veya tabağımızı kaldırmazsak bu adımların hiçbir faydası olmayacaktır. Çocuğunuza ROL MODEL OLUN.

Çocuğunuzun her sorununu ÇÖZMEYİN.

“Nasılsa yapmıyor” diyerek ona düşen sorumlulukları siz YAPMAYIN.

15 yaşına kadar hiçbir sorumluluk vermediğiniz çocuğunuzdan birden bire yatağını toplamasını BEKLEMİYİN.

Her sorumluluğunu ÜSTLENMEYİN.

Olumlu bir davranış sergilediğinde “Hayret!” gibi demoralize edici ifadeler KULLANMAYIN.

“Bırakalım çocuk kalsın, çocukluğunu yaşasın, nasılsa ilerde her şeyini kendisi yapacak” diye DÜŞÜNMEYİN. Yaş aldıkça alışkanlık kazanmak zorlaşır.

Kendi başına yemek yiyen, o gün giyeceği kıyafeti seçmek isteyen, ayakkabısını bağlayan çocuğa YARDIM ETMEYİN. Yemeği döke saça yiyorsa temizlik önlemleri alın, becerileri sizin kadar hızlı yapamaması normal, yorgunluk, zaman darlığı gibi bahanelerinizi varsa daha planlı hareket edin.

Seçimlerinin sonucunu yaşamasına İZİN VERİN.

İki kardeş arasında cinsiyet rollerine ilişkin ayırım YAPMAYIN. Erkek çocuğunuz da tabağını kaldırabilir ve kirli çamaşırlarını sepete atabilir.

# başarı ve potansiyel

Kendinizin ne kadarısınız? Aslına bakacak olursanız bunun net bir cevabı yok, kendinizin olası bir versiyonusunuz yalnızca. Eğer ki bugüne de daha iyi bir siz olmak adına uğraşlar vermediyseniz muhtemelen kendi potansiyelinizin uzağında bir versiyonunuzsunuz. Daha iyi olmayı hak ettiğiniz ve daha iyisini yapabileceğiniz bir noktadasınız.

İnsanın varoluşu bir potansiyeli temsil eder. Kişi yapmayı tercih ettiği eylemlerle bu potansiyelin ne kadarını açığa çıkaracağını belirler. Peki ya yapmayı tercih ettiğiniz davranışlar ve alışkanlıklar sizi sonuca götürecek güçte mi? Fark etmeseniz de her gün bu konuda yeniden bir tercih yapıyorsunuz. Peki ya bugün? Hayatınızda her gün yapacağınız küçük değişimlerle daha iyi bir siz olmaya ne dersiniz? İşte tam da bu noktada kendini gerçekleştirme kavramı anlam kazanmaya başlıyor. Ve bu hedefte eyleme geçtiğiniz her bir an hayatınıza anlam katacak çünkü dünyaya geliş amacınızı gerçekleştirmek için buna ihtiyacınız var. Bu değişim ile ortaya çıkmasına izin verdiğiniz yeni "siz" her alanda daha yetkin, anlayışlı ve kararlı olacak. İstemek ve inanmak elbette çok önemli, ancak bu yolculuk eylemle devam ederken, emek vermek ve sabretmek ile yeşerecek.



# Öğrenmeyi öğrenmek

Öğrenmeyi nasıl oldu da bu denli yanlış kodladık zihinlerimize? Her şeyin ulaşılır, sıralı, açık ve net olduğunda öğrenmenin kolay gerçekleşeceğini sanıyoruz ancak öğrenme sürecinde yaptıklarımız sınırlarımızı ne kadar baş edilebilecek ölçüde zorlarsa, öğrenmemiz de o kadar kalıcı olur. Ders çalışırken zihni zorlamak, bize kalıcı öğrenmenin de sinyallerini verir.

Öğrenmenin gerçekleşmesi, duyguların devreye girmesiyle mümkündür. Hadi öğrencilik tecrübelerinizi anımsayın.

Derslerde gördüğünüz o kadar bilgiden hangilerini hatırlıyorsunuz? Güldüğünüz, espriler yaptığınız, rahat hissettiğiniz, sevdiğiniz, sevildiğiniz anlara dönüş yapmak ne kadar da kolay değil mi?



**"Bir öğrenciye bir günlük ders verebilirsiniz; ama eğer merak yaratarak ona öğrenmeyi öğretebilerseniz, yaşadığı sürece öğrenme sürecine devam edecektir." Clay P. Bedford**

Öğrenme sürecinde duygularınızı devreye sokmanın çeşitli yolları bulunmaktadır. Bunlardan ilki öğrenme sürecinizi bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçek yaşama entegre edebilmektir. Bir de öğrenme denince akla gelen şu meşhur sinaps bağlantılarına bir göz atalım. Bazen kalıcı öğrenme için bir şeyi bir defa duymak yeterlidir, örneğin şok olduğunuz, hayal kırıklığına uğradığınız ya da üzerine çok güldüğünüz bilgileri. Bu verileri zihninizde kalıcı hale getiren durum, onlara yoğun duygular eşliğinde maruz kalmanızdır. Fakat eğitim süreci genel olarak bu tip yoğun duygulardan bağımsız, belli bir rutine yayılmış dilimlerden oluşur. Bu nedenle de maruz kalınan bilgi öğrenmeyi değil, anlamayı sağlar. Ancak ne zaman ki çalışır, uğraşır, kendinizi dener, eksikleri fark edip geri döner ve onları kapatmaya çalışır, kendinize kızsanız da vazgeçmezseniz işte o zaman öğrenme sürecine adım atmış bulunursunuz.

Öğrenmek, dik bir ivme ile düşüşler yaşanmaksızın yükselen bir ok değildir, aksine inişli çıkışlı, unutma süreçlerini de içeren ve tekrar tekrar pes etmeden uğraş vermeli bir grafiktir. Öğrenmeye derinlik ve kalıcılık katan da budur.

Öğrenme çok boyutludur, öğrenme esnasında uygulanan her farklı teknik aracılığıyla beynin farklı alanları aktive olur. Tek boyutlu bir çalışma, çok boyutlu bir sonuca ulaştırmaz. Örneğin sadece okuyarak öğrenmek mümkün değildir. Eğer okuduğunuz bilgi daha önce yaşadığınız bir deneyim ile eşleşiyorsa harika! O zaman beyninizde yeni bir bağlantı kurulur ve öğrenmenin temeli atılmış olur. Siz bu bilgiyi birileri ile paylaşıp, anlatırsanız ve bu esnada duygularınız ne kadar etkin olursa; gülerseniz, yorumlarsanız, şaşırırsanız, oluşan bağlantıyı da o kadar güçlendirirsiniz. Ancak okuduklarınız ile eşleşen eski bilgi ve tecrübeleriniz yoksa, bilgiler kısa süreli bellekte misafir edilecektir.

çok boyutlu öğrenme

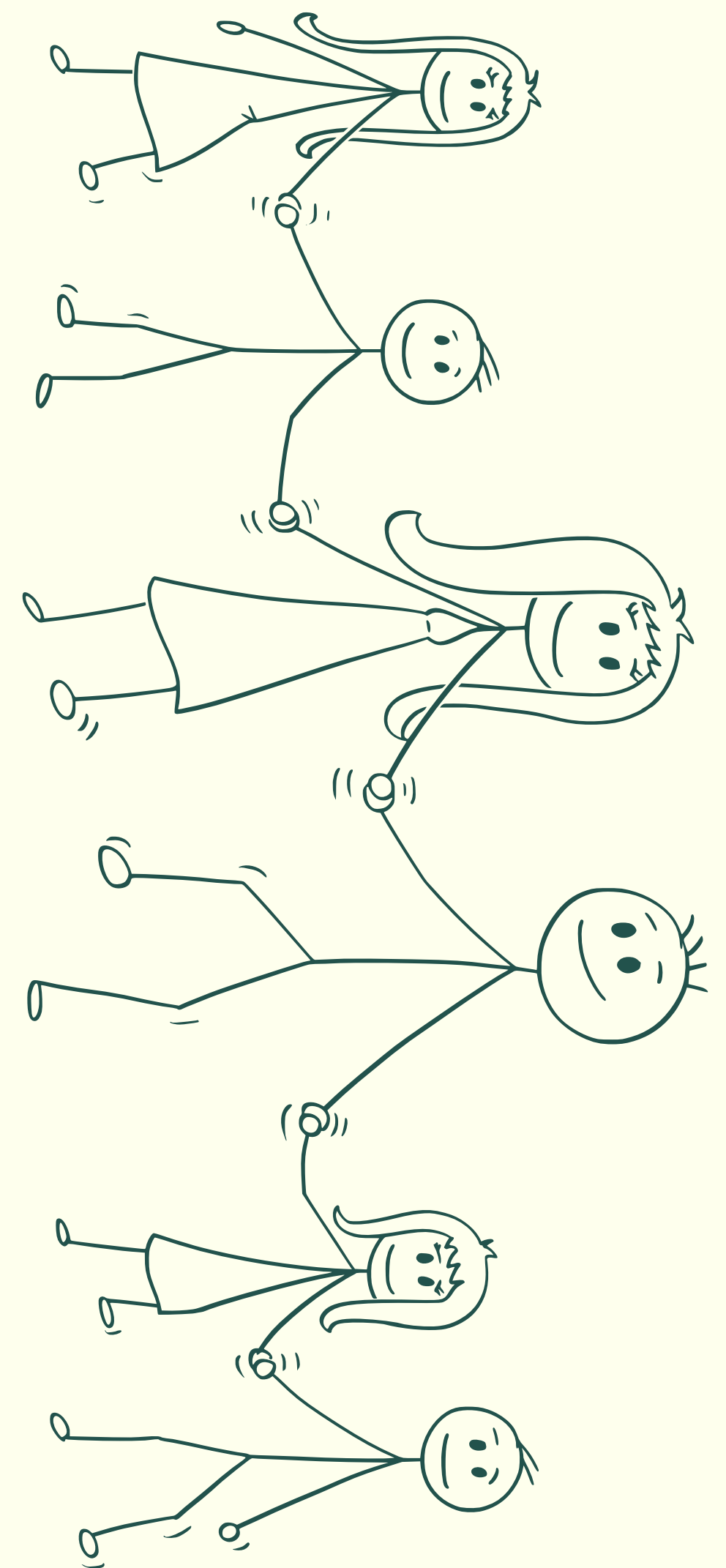
duyguları devreye sokmak



# AILEMİLE YA DA AILEME RAĞMEN

Aile, bireyin dünyasını anlamlandırılan en temel olgudur. Ailemizin, var olan gerçekliğimize doğrudan etkileri bulunmaktadır. Çocukların koşulsuz sevildiği ve desteklendiği bir ortamda bağlar derin ve kuvvetli olur. Birbirini dinleyen ve anlamaya gayret eden insanların bulunduğu bir evde var olmak, hayatı daha anlamlı ve aydınlık kılar. Böyle bir alanda insanın kendisini sevmesi de, zorluklarla baş etmesi de daha kolaydır. Ancak bu aile yaşantısında sorunlar yaşayan bireyin başarılı olamayacağı anlamına gelmemektir. İki olasılıkta da başarıyı yakalayıp tatmin edici bir hayat sürmek bireyin kendisine bağlıdır.

Bireyin davranışları birçok parametreye bağlıdır. Örneğin sevgi ve anlayışın hakim olduğu bir ortamda büyüyen bir kişiyseviz çevrenizden gelen sevgi ve ilgiye layık olmaya çalışırsınız ya da anlayış ortamının etkisiyle rehavete ve tembelliğe kapılırsınız. Bu iki durum da normal, hatta iyi şartlar altında gösterilen tepkilerdir. Bir de tam tersi senaryoyu düşünelim. Çatışmalarla dolu bir aile ortamındaki sorunların kendilerini anlamsızlığa ve eylemsizliğe sürüklemesine izin veren pek çok genç vardır. Öte yandan bu problemlerin kendisini keşfetmesine ve daha iyi bir yaşam kurma hayaline fırsat verenler de.





Çocuğun büyüme sürecinde karşı karşıya kaldığı aile içi çatışmalar ve sosyoekonomik problemler, yetişkinlik dönemi psikolojisi için bir risk faktörü oluşturur. Ancak bireyin hayatında, risk faktörleri olduğu kadar koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Aksi takdirde travmatize edici yaşantılara maruz kalan insanların hayatlarına “normal” bir seyirde devam etmeleri asla mümkün olmazdı.

Aile içi iletişimde karşılaşılan en büyük sorunlardan biri tarafların anlaşılmadığını hissetmesidir. Çoğu ebeveyn, çocuğunun ergenlik döneminde yaptıklarını ve düşünme stillerini anlamakta güçlük çeker. Çünkü onlar çocuklarının içinde buldukları gerçeklikte büyümemişlerdir, bu nedenle de doğruları kendi tecrübelerine göre oluşmuştur. Madalyonun diğer yüzünden baktığımızda, gerçeklikleri, doğruyu ve olması gerekeni ebeveyninden öğrenen, onları belli bir yaşa kadar mutlak doğru olarak gören çocuklar da ergenlik döneminde gelişen zihin yapısıyla büyüklerine süper eleştirel yaklaşırlar. Bugüne kadar mutlak doğru sandıkları bilgiler artık sıkıcı ve yanıltıcıdır. Bu durum oldukça normaldir de! Aile de çocuk da, hemen her şeyi birbirlerinin gözünden görüp, sezemeyebilirler. Bu tip beklentiler karşılanmadığında ise duygusal ve fiziksel uzaklaşmalar başlar. Bu nedenle biriktirmeden her şeyi ifade edin, ama kızmadan... Tartışmalar yaşamın bir parçası. Tartışabilmek, çözüm üretmeyi beraberinde getirir. Yeter ki çocuğunuzda olan ilişkiniz telafisi zor olan noktalara taşınmasın.

**Zor dönemlerden geçen çocuğunuza destek olurken...**

"Aman herkesin sorunları var, sanki tek sen mi zorlanıyorsun?"

"Yaşadığın sorunları benimle paylaşmak istersen dinlemeye hazırım."

"Sürekli şikayet etme, gayet güzel bir hayatın var. Mutlu ol azıcık."

"Neler yaşadığını tam olarak anlamayabilirim ama seni önemsiyorum. Yardım istersen buradayım."

"E benden ne bekliyorsun, derdini ben mi çözeyim?"

"Seni biraz daha iyi hissettirmek için şu anda ne yapabilirim?"

"Anlat da tavsiye vereyim."

"Bana anlatabilirsin, seni dinlemek için buradayım."

"Büyük bir derdin yok, acı çekiyormuş numarası yapmayı bırak."

"Hissettiklerin için kendini suçlama. İhtiyaç duyduğun her an yanındayım."

# Kaygı üzerine

Stres, kötüdür dediler. Ortaya çıkardığı sonuçlara baktık ki gerçekten de kötü. Ellerimiz ya da sesimiz titriyor, terliyoruz. Hafıza kaybı yaşamışçasına unutuyoruz bilgileri. Kalp ritmimiz oldukça yüksek. Yapamayacağımıza olan inancımız çok yüksek.

Tam o anda ortadan kaybolalım istiyoruz. Daha ne olsun? ABD’de 8 yıl boyunca devam eden ve 30,000 deneğin katıldığı bir araştırmanın ardından, stresin değil, stresin sağlığımız için kötü olduğu inancının bize zarar verdiği ortaya çıkarılmıştır. Yoğun strese maruz kaldığı halde stresi kendisi için bir tehlike olarak görmeyen katılımcıların ölüm riski, diğer tüm gruplardan daha düşük olarak gözlemlenmiştir. Harvard Üniversitesi’nde yapılan sosyal strese dayalı bir araştırma bize hayat kurtarıcı bir bilgi veriyor. İlk paragrafta bahsettiğimiz örneklerde olduğu gibi strese karşı bedenimizin gösterdiği tepkileri, bedenin zorluklarla mücadele edebilmesi için doğal ve destekleyici etmenler olarak nitelendirenler, stresli durumlarla baş etmeyi daha iyi başarıyorlar. Stresliyken kendilerini daha güçlü ve cesur hissettiklerini ifade ediyorlar. Bu da bu gibi bedensel tepkilerin daha az ortaya çıkmasını sağlıyor.

# Kaygıyı dindiren 6 müzik

**Canzonetta  
Sull'aria**

Mozart

**Valse**

Evgeny Grinko

**Spring Waltz**

Chopin

**Sleeping Inside**

Lilium

**River Flows In  
You**

Yiruma

**Comptine d'un  
Autre été**

Yann Tiersen



# psikolojin sana emanet

Sadece bir başarı elde ettiğinizde değil, elinizden geleni yaptığınıza inandığınız her an kendinizi takdir edin. Her bireyin mizacı, yetenekleri, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri farklıdır. Geliştirilmesi gereken yanlarınıza odaklanıp, bu alanda kendinizi başkaları ile kıyaslamaya başladığınız noktada kendinize haksızlık etmiş olursunuz. Doğru olan ise kendinizi bir bütün olarak görebilmenizdir. Tam da bu noktada ne başarılarınızdan dolayı çok fazla övünmeye ne de eksik kaldığınız alanlardan dolayı kendinizi suçlamaya başlıyorsunuz.

Başarılı olduğunuz alanları keşfetmek için yeni deneyimlere kapılarınızı açarak yeteneklerinizi aramalısınız. Hedefinizin yeteneğinizin olduğu alan ile paralel olmasına dikkat ederseniz, başarı yolundaki engeller size engel değil, aşılması gereken çıtalar olarak görünür. Şimdiye kadar uğraş verdiğiniz konularda gösterdiğiniz çabayı düşünün ve o zorluklara size öğrettikleri için müteşekkir olun. Her alanda doğru çalışma ile bulunduğunuz noktadan daha ileriye gidebileceğinizi bilin ve içinde tatminkâr bir şekilde bulunabileceğiniz yerin, huzur bulduğunuz yer olduğunu da unutmayın.

Bunların hiçbirini sizin için bir başkası yapmaz! İşte tam da bu nedenle psikolojiniz size emanet. Kendinize gösterdiğiniz özşefkat, başarılarınızı keşfetmenize yardım edecek.

*“Bir işe zihnini ikna ederek başlamazsan karşılaştığın her engelde başa dönersin.”*

Her birey hayata müthiş bir güçle ve bir şeyler yapmaya dair de içgüdüsel bir istekle doğar. Ve yine her bireyin en az bir alanda büyük bir yeteneği vardır. Önemli olan o yeteneğin hangi alanda olduğunu bulmaktır. Yetenek keşfedildiği an, istek ve güç de açığa çıkar.

Yapmaya karar verdiğiniz bir şey var. Bu şeyi gerçekten istediğinizi düşünüyorsunuz ama ulaşmak için gereken adımları uygulamak zor geliyor ve erteleyip durmaktan kendinizi alamıyorsunuz. Ulaşacağınız yeri isteseniz de ona ulaşacağınız yolu sevmiyorsunuz. Fakat öte yandan hedefinize ulaşamadığınız bir hayatı hayal dahi edemiyorsunuz. O hedefe neden ulaşmak istiyorsunuz? Belki de o kadar istemiyorsunuz aslında. Yalnızca şartlar istemenizi gerektiriyor. Önce zihin ikna olmalı ki, gerçekten isteme gerçekleşsin. Zihninizi ancak ona, gerçekten size ait olan bir neden sunabilerseniz ikna edebilirsiniz. Gerçek nedenler, gerçekten size ait olan ve ulaştığınızda kendinizi bulacağınızı hissettiğiniz hedeflerdir.

**motivasyon üzerine**

Bir yolculuğa çıkmadan önce varmak istediğiniz noktayı belirlemek yapmanız gereken en önemli işlerdendir. Ne yapacaksınız, nasıl yapacaksınız, neden yapacaksınız, nereye varacaksınız, bu size ne sağlayacak? Tüm bunları belirlemek, yolculuğun adımlarını kolaylaştırır, belirsizlikleri en aza indirir ve kişiyi zihnen sürece hazırlar. Peki ya hedef belirlerken o hedefin size ait olup olmadığını nasıl anlarsınız? Bu hedef sizi harekete geçirecek ve ona ulaşabilmek için tüm zahmetlere katlanmanızı sağlayacak güce sahip midir?

Hedef, sizin ona olan inancınızdan güç alır. Bir hedef yaşam amacınızla ne kadar paralelse o kadar güçlü ve gerçekçidir. Yaşam amacınızı hiç düşünür müsünüz? Lütfen ilk olarak her şeyi bir kenara bırakıp bunu değerlendirelim. Ömrünüzü neyi gerçekleştirmek için harcıyorsunuz? Anın değeri paha biçilmezken, önünü görmeden yürüyen birey için anın tadını çıkarmaya çalışmak büyük illüzyondur.



**Bir alanda daha iyi olabilmek için sonuçtan ziyade sürece odaklanmak daha etkilidir**

**hedefe doğru**

Aşmak zorunda olduğumuz bu engebeli yolu kendimiz için daha keyifli hale getirmek ancak bilinçli bir çabayla mümkün olabilir. Öncelikle, ilk aşamalarda hissedeceğimiz direncin, yerini alışkanlığa bırakacağını bilip rahatlayalım. Eğer istikrar sağlanabilirse her şey çok daha kolay ilerleyecektir.

# Program hazırlarken

Birey, kendisi için en iyi çalışma programını yine kendisi hazırlar! Kendisini en iyi tanıyan kişi, kendi hazırladığı programa uymuyorsa, başkasınıninkine nasıl uyabilir ki?

Özellikle akademik başarıda sistemli ve programlı çalışmanın önemini herkes bilincindedir. Fakat buna rağmen pek çok öğrenci kendileri için hazırlanan programa uygulama açısından zorluklar yaşamaktadır. Bu durumun ilk nedeni programın size özgü olması şartının yerine getirilmemesinden kaynaklanabilir. Çünkü her program öğrenme hızınız ve eğitim geçmişiniz ile paralel bir şekilde hazırlanmalıdır. Hazırlanacak olan programın yoğunluğunu ise iki şey belirler; hedefinize olan **uzaklığınız ve çalışma alışkanlığınız.**

# birkaç ipucu...

- Çalışmanızı günün belirli bir vaktine sıkıştırmaktansa, farklı ve esnek zaman dilimlerine yaymanız veriminizi artıracaktır.
- Zihninizin en dinç olduğuna inandığınız aralıklarda çalıştığınız konuların uzun süreli hafızanıza işlenmesi daha kolay olacaktır.
- Hangi alanda başarılı olmak isterseniz isteyin, her gün düzenli kitap okumak, düşünce zenginliği sağlayarak zihni dinç tutar.
- Bazen öngördüğünüz hızda ilerleyemeyebilir, programınızın gerisinde kaldığınızı hissedebilirsiniz. Bu anlarda programınızı yeniden düzenleyebilirsiniz. Konuların yetişmemesinden çekinmeyin, kendi hızınız daha önemli! Konuların yetişme kaygısıyla çalışıp, emek verip, bu çabaya rağmen öğrenememektense, yetiştirebildiğiniz kadarının "gerçekten" öğrenilmesi daha işlevseldir.
- Öğrenmenin uzun vadeli bir süreç olduğunu unutmayın ve kendinize ihtiyaç duyduğunuz zamanı verin. Çalışmalarınızı belli bir rutinde devam ettirme alışkanlığı kazandığınızda göreceksiniz ki pratiklik ve hız da kazanmışsınız.



# Sınavı girmeden önce bilinmesi gerekenler

"merak etme, sınav sonucundan bağımsız olarak değerlisin"

hayat bir sınav sonucundan çok daha komplike

ve siyah-beyaz değil

sınav sonucun bazı şeyleri belirliyor; asla her şeyi değil.

sınav dünyanın en önemli şeyi gibi lanse ediliyor, öyle değil.

hep daha iyisini yapabiliirdin gibi hissediyorsun.\*

\*herkes öyle hissediyor. zaman zaman yetersiz hissetmen çok normal. ama gerçek bu değil; çalıştın, emek verdin. artık kendini takdir etme vakti.



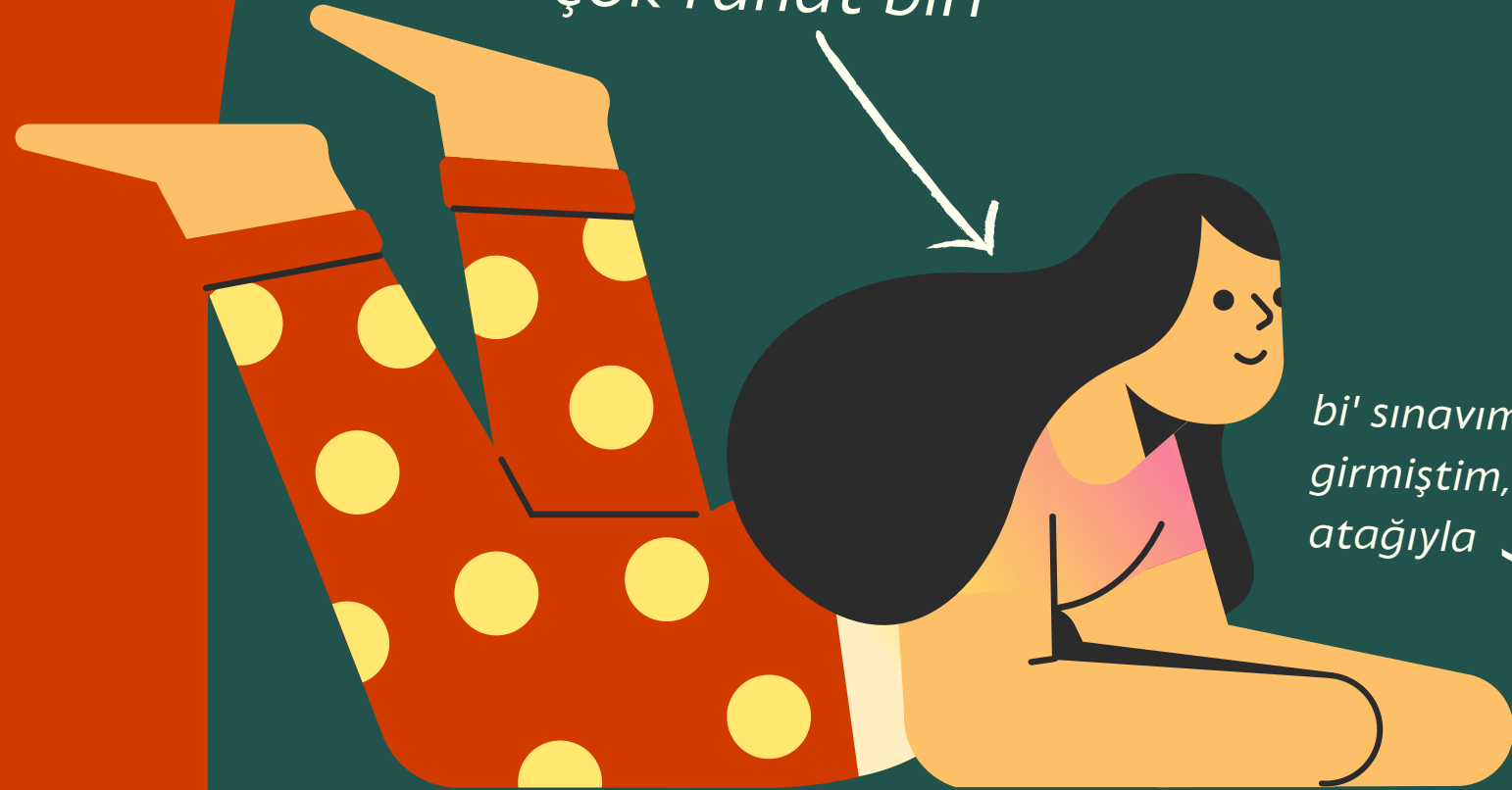
# #2

*sınavdan önce/sınav sırasında  
çok heyecanlanmak da, hiçbir  
şey hissetmemek de normal.*

*hislerin bir kuralı yok.*

*sınavdayken veya  
çıktıktan sonra,  
nasıl geçtiğine dair  
hislerin yanıtıcı  
olabilir.*

*çok rahat biri*

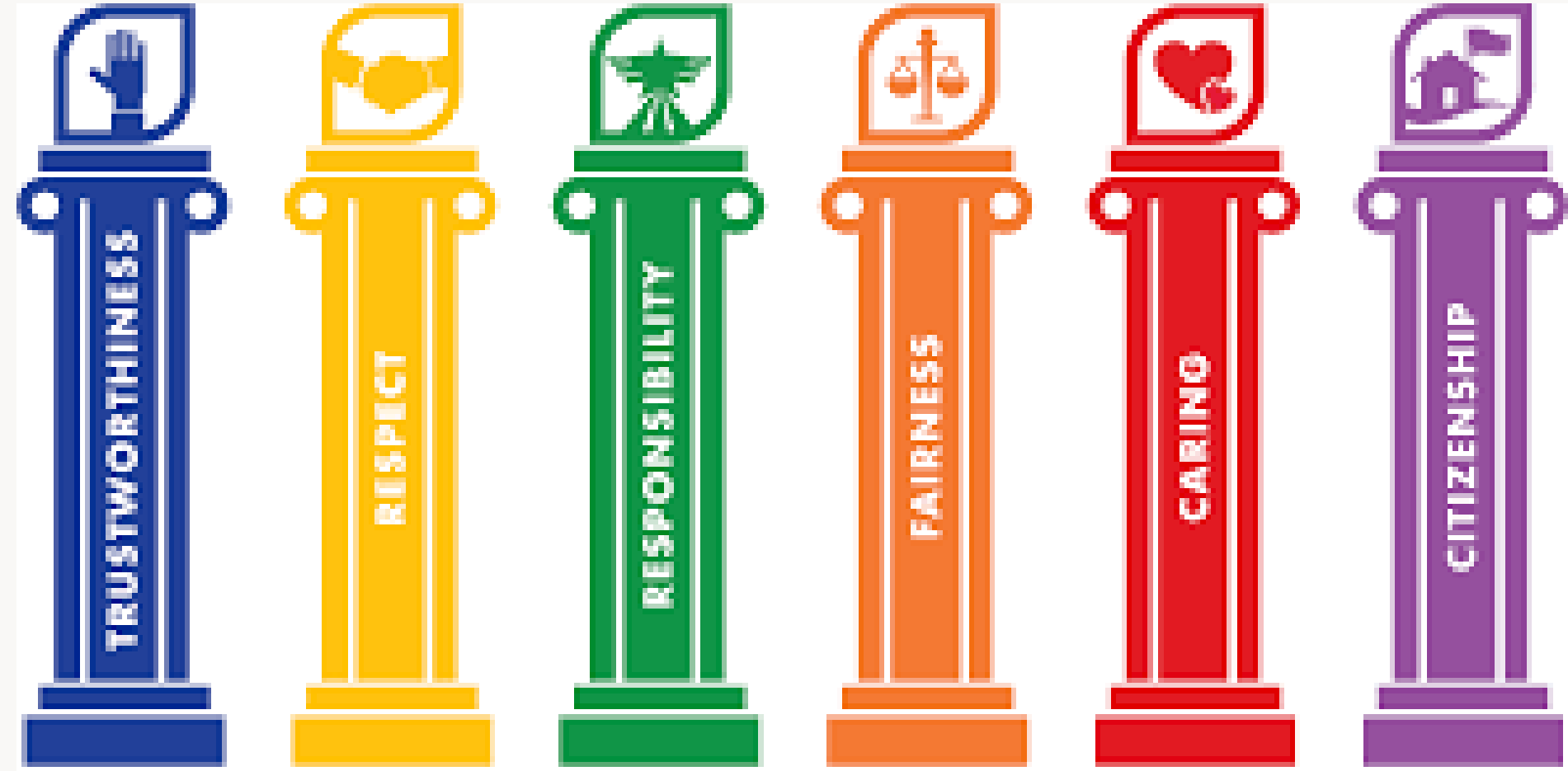


*bi' sınavıma bu rahatlıkta  
girmiştım, diğerine anksiyete  
atağıyla 😊*

# CHACTER COUNTS

Character Counts! 1992 yılında, Joseph ve Edna Josephson Etik Enstitüsü'nde, enstitünün kurucusu olan Michael Josephson'ın başkanlığında; dünya gençlerinin eğitimini önemseyen 17 kuruluşun bir araya gelerek "bireylerin okul ortamında zenginleştirdikleri akademik gelişimlerine olumlu karakter gelişiminin de eşlik etmesi, hayatlarının merkezinde İYİLİK olan DÜNYA VATANDAŞLARI" yetiştirmek hedefiyle oluşturduğu bir programdır.

Bizler de Bilim Yaşam Okulları olarak, Character Counts programına dahil olduk. İlk çeyrek dönemde "Sorumluluk" değeri üzerinden yürüttüğümüz çalışmalarımıza "Duygularımız" teması kapsamında "Sevgi" değeriyle devam ediyoruz.

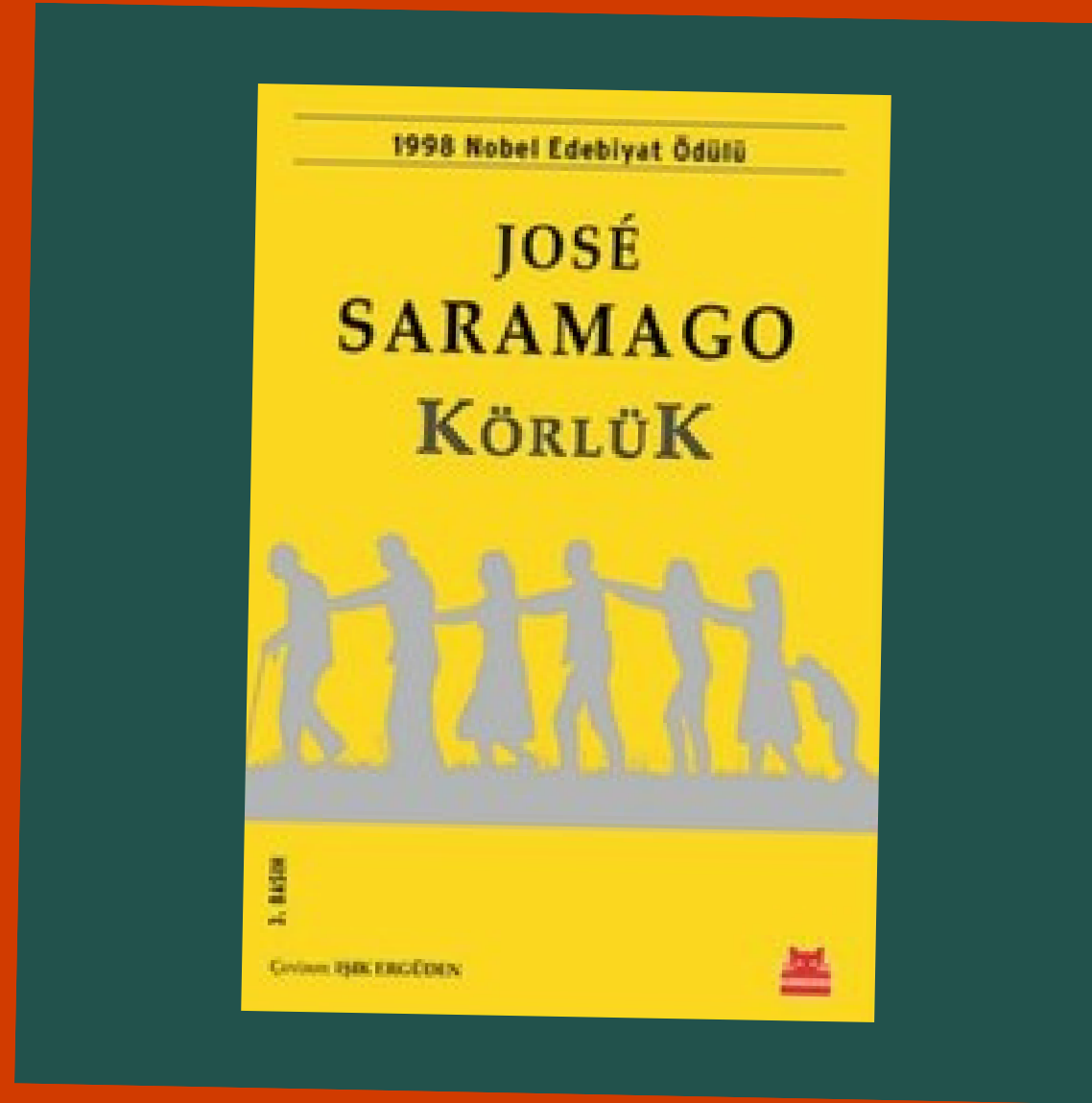


The Six Pillars of Character®

# ayın kitapları



Ana baba otoritesi gereklidir , toplumumuzun bu gerçeği hatırlamakta yetersiz kalması hastalık belirtisidir . Çocuğa saygı göstermek aynı zamanda ona sınırlar ve yasaklar koymak demektir .



Bakabiliyorsan, gör.  
Görebiliyorsan, gözle.



Başkalarının yaptığı hatalara odaklanmak, kendi hatalarımıza odaklanmaktan her zaman çok daha kolay ve çok daha az acı vericidir.

# kaynakça

1. Beynin Başarabileceğini Biliyor.

İstanbul: Cezve Kitap, 2019.

2. Okulda ve Sınavlarda Başarı İçin

222 Etkili Yol. Adana: Nobel Kitabevi,  
2001.

3. Etkin Öğrenme Serisi, Öğrenmeyi

Öğreniyorum. İstanbul: Yüksek Başarı  
Yayınları, 2019.

4. Etkin Öğrenme Serisi, Fevkalade

Not Tutarım. İstanbul: Yüksek Başarı  
Yayınları, 2019.

5. Geliştiren Anne Baba Olmak, D.

Cüceloğlu.

6. Özen, Y. (2015). Sorumluluk

eğitimi. Ankara: Vize Yayıncılık, 9-10.