

# VELİ VE ÖĞRENCİ BÜLTENİ

1. Okul Başarısında Ailenin Rolü
2. Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon
3. Psikolojik Sağlamlık
4. Stres Yönetimi
5. Sınır Koyma

Eskişehir/Odunpazarı  
Turgut Reis Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

# Okul Başarısında Ailenin Rolü



- Sağlık kontrollerini ihmal etmemek,
- Okula devamını sağlamada özenli olmak,
- Dersler konusunda yol göstermek,
- Olumsuzdan önce olumlu davranışlarına odaklanmak ve davranışlarını iyileştirmesinde destek olmak, başarıyı artırabilecek durumlardır.

## Sorumluluk Vermek

Öğrencilere sorumluluk verilerek becerilerinin ortaya çıkması sağlanabilir. Yaşına uygun olarak yapabileceği görevler verilerek sorumluluk duygusunun artırılması sağlanabilir.

## Kıyaslamamak

Öğrenciler, başkaları ile kıyaslandığında kendilerini yetersiz, başarısız hissetmeye başlayabilirler. Bu durum zamanla özgüvenlerini olumsuz etkilemeye başlar.

Yetersizlik hissinin ardından....

Öfke  
Mutsuzluk  
Başarısızlık

gelmeye başlar.

## Seçim hakkı vermek ve yeni çözüm yolları bulmaya çalışmasına teşvik etmek...

Kitap oku demek yerine...

Hangi tür kitapları okumak istersin?

Ders çalış demek yerine....

Önce Matematik mi yoksa Kimya mı çalışmak istersin?

Çocuğa seçim hakkı sunulduğunda, sorumluluklarını yapmak için motivasyonu artar.

# Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon



Öğrencilerin, yapabileceklerinin üzerinde hedefler belirlemeleri yüksek düzeyde kaygıya neden olabilir. Bu durum da başarıyı olumsuz etkilemeye başlar. Yapılabileceğinden düşük hedefler belirlemeleri ise motivasyonu düşürebilir. Bu yüzden gerçekçi hedefler belirlemek oldukça önemlidir. Hedef belirlerken küçük adımlarla başlamak motivasyonu ve devamlılığı sağlar.

Verimli ders çalışabilmenin önemli bir boyutu dinlenebilmektir. Yoğun çalışılan günlerin ardından öğrencinin ihtiyaç duyduğu şekilde;  
-3 gün ders, 1 gün yarım çalışma, 3 gün ders, 1 gün yarım çalışma  
ya da  
-6 gün ders, 1 gün tam dinlenme

gibi molalar verilerek sevilen aktivitelerin yapılması zihnin dinlendirilip daha düzenli ve motive bir şekilde ilerlenmesinde rol oynar.

- Hedefler belirlenirken Yıllık-Aylık-Haftalık hedef sırasıyla ilerlenebilir.
- Ders çalışma süresi programlara yazılabilir.
- 30 dakikalık çalışma ardından 10 dakikalık mola, 40-50 dakikalık çalışma ardından 15 dakikalık molalar verilebilir.
- Hazırlanan programlara gün sonuna çeşitli aktiviteler eklemek de öğrenciler için motive edici olabilir. (Programımı tamamlarsam 1 saat oyun oynayabilirim, tamamlamazsam oynayamam gibi)

- Ders çalışma programlarında öğrenciye zor gelen derslerin başlara yerleştirilmesi ve çalışması en çok ilgi duyulan derslerin son sıralara yerleştirilmesi programın uygulanabilirliğini artırabilir.
- Evde çalışma masasının düzenli olması önem taşır. Çalışma sandalyesi ne çok yumuşak ne de çok sert olmalıdır.
- Çalışma odasının ışığının ayarlanması da önem taşır.

# Psikolojik Sağlamlık

## PSİKOLOJİK SAğLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, olumsuz durum ve Őartlara rağmen bunların üstesinden gelebilmek ve bu durumlara uyum sağlayabilme becerisidir.

## Psikolojik sağlamlık konusunda kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Yaşadığınız duygular sizi çok zorlarsa da geçici olduğunu bilin.
- Kendiniz, hobileriniz, sağlığınız için zaman ayırın.
- Sevdiğiniz insanlarla duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.
- Stres günlük hayatınızı olumsuz etkiliyorsa bir uzmandan yardım alın.



# Stres Yönetimi



## Stres Yönetimi İçin;

- 1) Stresi Oluşturan Durumları Belirlemek
- 2) Olumsuz Düşünceleri Olumluya Çevirmek
- 3) Dengeli ve Sağlıklı Beslenmek
- 4) Uyku Düzeni Oluşturmak
- 5) Düzenli Spor, Egzersiz Yapmak
- 6) Hobilere Zaman Ayırmak/ Kendine Özel Zaman Ayırmak
- 7) Güvenilir Kişilerle Sorunları Paylaşmak, Psikolojik Destek Almak

Hangi anlarda, hangi yerlerde, hangi durumlarda stres yaşandığı günlük olarak not alınıp, bilinçli bir şekilde nedenleri araştırılırsa çözüme ulaşmak daha kolay olabilmektedir.

# Stres Yönetimi



Düzenli egzersiz yapmak psikolojik sağlamlığı olumlu etkilemektedir. Yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, yüzmek vb. aktiviteler strese bağlı gerginlikleri azaltarak pozitif bakış açısını artırabilmektedir.

## Olumsuz Düşünceleri Olumluya Çevirmek

- 1)Bu düşüncemin faydaları var mı?
- 2)Bu düşüncemin zararları neler?
- 3)Bu düşüncemi kanıtlayan bir şey var mı?
- 4)Her zaman böyle mi oluyor?
- 5)Bu düşüncemin yerine hangi düşünceyi koyarsam benim için daha faydalı olur?

gibi sorularla düşüncelerimizi olumluya çevirebiliriz.

Düzenli uyku düzeni olan kişilerin stres düzeyleri daha düşük olabilmektedir.

Uyku yeterince alınamazsa ya da çok fazla uyunursa fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir.

# Sınır Koyma



## BAŞKALARININ SINIRLARINA SAYGI DUYMALARI GEREKTİĞİNİ HATIRLATIN

Çocuğunuzun kendi sınırlarını belirlemesi kadar, diğer insanların sınırlarına da saygı duyması önemlidir. Aslında sağlıklı ilişkiler karşılıklı saygı ve sürekli iletişim üzerine kuruludur. Çocuğunuzun, başkalarının sınırlarına saygı duymasının, kendi sınırlarına saygı duymasını istemek kadar önemli olduğunu bildiğinden emin olun



## EBEVEYN OLARAK SİZDE SAYGI GÖSTERİN

Ebeveynler olarak gençlerin sınırlarını erken yaşta destekleyebilirsiniz. Sınır koymayı öğretirken sizde onların alanına ve isteklerine saygı gösterin.



ESKİŞEHİR  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ



### Değerli Veliler :

Kişisel sınırlar kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır. Hepimizin kişisel sınırlara ihtiyacı vardır. Gençler zaman zaman arkadaşlarıyla ve çevrelerindeki diğer bireylerle ilişkilerinde kendilerine karşı sınırın aşıldığını söylemekte ve bu durumun onları rahatsız ettiğini ifade etmekte zorlanabilirler.

Sınırlar, gençlerin özellikle ergenlik döneminde kimlik oluşturmalarında, sağlıklı ilişkiler geliştirmelerinde ve mutlu bir hayat yaşamalarında yardımcı olur. Ayrıca sınırlar, diğer insanların çocuğunuzun kim olduğunu, neye değer verdiklerini ve kendilerine nasıl davranılmasını istediklerini bilmelerini sağlar.

## PEKİ SINIRLARI ANLAMALARI VE BU SINIRLARI KORUMALARI İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



### DUYGULARINI TANIMLAMASINA YARDIM EDİN.

Gençlerin sınır koyabilmek için öncelikle kendini ve duygularını tanımlamaları gerekir. Herhangi bir durumda durup nasıl hissettiğini düşünmesi, neyin kendisini mutlu yada mutsuz ettiğini fark etmeleri gerekir. Sınır koymada bu ilk adımdır.



### KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLARI TANIMLAMALARINA YARDIMCI OLUN.

Gençlerin başkalarının sağlıksız davranışlarını kabul etmesi alışılmadık bir durum değildir, ancak bunu yaptıklarında öz değerlerinden ödün vermiş olurlar. Bu yüzden sağlıklı bir iletişimin neye benzediğini belirlemede yardıma ihtiyaç duyarlar. Çevresiyle olan sağlıklı bir ilişkinin nelerden oluştuğu ve saygı gösterme kavramının ne olduğu hakkında onlarla düzenli



### HAYIR DEMEYİ ÖĞRETİN.

Belirlediği sınırlara saygısızlık edildiğini hissettiği anlarda "Bu yaptığın davranış hoşuma gitmiyor" yada "Hayır" demenin bir insan olarak kendimizi korumaya çalışmanın en doğal hali olduğunu ona anlatın.



### MODEL OLUN.

İyi sınır belirleme becerileri öğretmenin en iyi yollarından biri rol model olmaktır. Sizde Ebeveyn olarak başkalarıyla olan ilişkilerinizi değerlendirin. Size insanlarla ilişkilerinizde sınırlar koyarak iyi bir örnek oluşturuyor musunuz? Değilse, kendi yaşamınızda da sınırlar koymaya başlayın.