

AFYONKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

# AKADEMİK BAŞARI TAKİP SİSTEMİ



## GİRİŞ

Akademik Başarı Takip Sistemi; öğrencinin sınava hazırlık sürecinde, öğrencinin ihtiyaçlarına yönelik hedefler belirlenmesi ve bu doğrultuda okul başarısının ve sınav başarısının günlük, haftalık, yıllık olarak takip edilmesiyle yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmada öncelikle hedef belirleme olmak üzere, aşağıda yer alan başlıkların sınava hazırlık sürecinde öğrencilere, ailelere ve öğretmenlere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## BÜLTENDE

1.Hedef Belirleme

2. Çalışma Yöntemleri

3.OlumluDüşünme

4. Duygusal RahatlamaTeknikleri

5. Kendine Zaman Ayırma” başlıkları yer almaktadır.

İçerik öğrencilere yönelik olmasına rağmen sınava hazırlık sürecinde ebeveynlerin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü akademik başarı; sosyal-duygusal, psikolojik ve çevresel faktörleri de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu etmenlerin en başında da aile gelmektedir.

İçeriğin öğrencilerimizde yeni bir bakış açısı oluşturmasını, var olan birikimlerini daha da güçlendirmesini ve bu sürece destek sağlamasını ümit ediyoruz.

## 1-HEDEF BELİRLEME

### HEDEFİMİ BELİRLİYORUM

Sınava hazırlık ve başarıyı artırmada yapmanız gereken en önemli şeylerden bir tanesi hedeflerinizi belirlemektir. Neye ulaşmaya çalıştığınızı bilmeniz motivasyonunuzu arttıracaktır. Hedef belirlemek; bireyin çalışmalarında ne yapacağı, niçin yapacağını bilmesi, çalışmalarında sorumluluk almasını ve planlar yapmasını gerektirmektedir.



### NEDEN HEDEF BELİRLİYORUM ?

Ø Hedefler ilerlemeyi, takip etmeyi ve kişinin bulunduğu aşamada ne denli becerili olduğunu anlamasını sağlar.

Ø Hedef belirlemenin başarıya ulaşmada oldukça büyük bir rolü bulunmaktadır.

## HEDEF BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM ?

- Öncelikle kendinizi gözlemleyin, kendinize güvenin ve başaracağınıza inanın.
- Kendinizi tanıyın. Ne istediğinizden emin olun.
- Ulaşılabilir hedefler belirleyin
- Hedeflerinizi gerçekleştirmek için kendinize belirli bir süre verin
- 
- Hedeflerinizi açık anlaşılır ve olumlu cümlelerle ifade edin.
- Hedeflerinize ulaşmada planlama yapın ve planınızı belirli aralıklarla gözden geçirin.
- Hedeflerinizi belirlerken, çok kolayve çok zor olmamasına dikkatedin.





## HEDEFLERİMİ BELİRLERKEN;

- Hedeflerimi kısa, orta ve uzun vadeli olarak belirlerim. Bu aynı zamanda çalışmalarımda zamanı verimli kullanmamı da sağlayacaktır.
- Hedeflerim arasında öncelik sıramı belirlerim.
- Hedeflerimi gerçekleştirmek üzere her gün belirli bir zaman ayırır ve ayırdığım bu zamana uyarım.
- Hedeflerimin beni motive edebilmesi için onları göz önünde tutarım.

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Ebeveynler olarak süreçte çocuklarınızın hedefleri ile ilgili düşünmeniz bunu çocuklarınızla tartışmanız olağan olmakla birlikte, bunu yaparken kendi hedeflerinizle çocuklarınızın hedeflerini karıştırmadığınızdan emin olmalısınız.
- Çocuklarınızın hedeflerini onların potansiyelleri, ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak destekleyebilirsiniz
- Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzla kısa, orta ve uzun süreli hedefleri üzerine konuşabilir ve onu hedeflerini belirleme konusunda cesaretlendirebilirsiniz.
- Çocuklarınızın gerçekleştirdikleri hedefleri fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda onları teşvik etmelisiniz.
- Hedef belirleme sürecinde model olmalısınız.



## HEDEFLERİMİ BELİRLİYORUM

Hedeflerinizin gerçekleşebilmesi için onları kısa, orta ve uzun sürede gösteren bir liste hazırlayın. Hedeflerinizi yazılı olarak listelemek onları gerçekleştirebilmenize katkı sağlayacaktır. Devamında hedeflerinize ulaşmak için yapacaklarınızın listesini hazırlayın.

### **Kısa Süreli Hedeflerim**

Örn: Bu hafta belirlediğim ders programına mümkün olduğunca uymak

### **Orta Süreli Hedeflerim**

Örn: En az üç kaynaktan aynı konu ile ilgili soru çözmek. Takdir almak

### **Uzun Süreli Hedeflerim**

Örn: A lisesini/Üniversitesini kazanmak

## HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN YAPACAKLARIMIN LİSTESİ



## 2- ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Başarı, doğru ve planlı çalışmanın ürünüdür. Hedeflere göre zamanı planlayarak verimli ve doğru stratejilerle çalışmak başarıyı da beraberinde getirecektir Bu bölümün amacı verimli ders çalışmaya yönelik yararlı bilgiler sunmak ve rehberlik edebilmektir.

### NASIL ÇALIŞMALIYIM?

- **Hedeflerime Uygun**
- **Planlı Çalışma**
  - Nasıl Çalışacağım?
  - Ne zaman Çalışacağım?
  - Nerede çalışacağım?
- **Verimli ve Doğru Stratejilerle Çalışma**

## HEDEFLERİME UYGUN

-Hedeflerimiz bulunduğumuz sınıf düzeyi, bu yıl sınava girip girmeyeceğimiz (YKS ya da LGS ye hazırlık ) vb. durumlara göre değişebilir. Hedeflere göre örnekler verecek olursak;

-Birinci dönemin konularını tekrar edeceğim.

-Sınava hazırlık sürecinin için eksik olduğum konuları tekrar edeceğim ve bol bol soru çözeceğim.

## PLANLI ÇALIŞMA

### NASIL ÇALIŞACAĞIM?

Nasıl çalışacağımız pek çok etmene bağlıdır. Öğrenme stilmize uygun çalışmamız başarı ihtimalimizi arttırır. Okuyarak, yazarak, video dinleyerek vb. hangisiyle daha iyi öğrendiğinizi gözlemleyin. Çalışmada 4 ana unsuru unutmayın:

- 1- Konu çalışmak(Öğrenme stilmize uygun çalışmak)
- 2-Konuyla ilgili soru çözmek(Farklı kaynakları tarayarak soru çözeniz farklı soru tipleri görmeniz açısından faydalı olabilir.)
- 3-Çözülemeyen soruların cevaplarını öğrenmek( Çözemediğiniz sorularda öğretmenlerinizle ya da arkadaşlarınızla telefon aracılığıyla iletişime geçmek bir yöntem olabilir.)
- 4-Konuyu tekrar etmek (Belli aralıklarla konuyu tekrar etmek unutmanızı engelleyecek bir faktördür.)



## PLANLI ÇALIŞMA

### NE ZAMAN ÇALIŞACAĞIM?

-Günün Hangi saatlerive ne kadar süre çalışacağım?

Önemli olan ders çalışabilmek açısından en verimli olduğunuzsaatleri gözlemleyip o saatlerde çalışmanızdır. Çünkü verimli olunan saatler kişiden kişiye farklılık gösterebilir.Ders çalışılan süreden çok süreyi ne kadar verimli kullanabildiğiniz daha önemlidir. Her gün kaç saat çalışacağınız hedeflerinize göre değişebilir.

### HANGİ GÜN HANGİ DERSE ÇALIŞACAĞIM ?

Hangigün hangi dersi çalışacağınız da hedeflerinize göre değişebilir. Örneğin;

-Her gün her derstenbelli miktarda soru çözebilirim.

-Her güne bir sayısalbir sözel ders koyarak önce konularını çalışıpsonrasında soru çözümü yapabilirim.

-Bir günümü sadece zorlandığım bir derse ayırabilirim.

-Günün belirli bir saatini kitap okumaya ayırabilirim.

Haftanın belirligünlerini deneme yapmayaayırabilirim.

### NEREDE ÇALIŞACAĞIM?

Mümkün olduğu kadar her gün aynı ortamda çalışmak, ders çalışmayı kolaylaştırır ve dikkati arttırır. Herkesin ders çalışmak için ayrı bir odası olmayabilir; bunun için evin sessiz ve uygun bir yerini çalışma alanımız haline getirebilirsiniz. Ders çalışırken mümkün olduğunca oturarak çalışmaya dikkat edebilirsiniz; yatarak ve uzanarak çalışmak uykumuzun gelmesine ve dikkatimizin dağılmasına sebep olabilir. Çalıştığınız yeri sık sık havalandırmaya dikkat etmeli; dikkatinizi dağıtan etmenleri ortamda bulundurmamaya çalışmalısınız.

## VERİMLİ VE DOĞRU STRATEJİLERLE ÇALIŞMA

Her birey bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir diğeri zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre kişiden kişiye değişir. Her birey zamanı kendine göre ayarlamalıdır. Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye, spora ve sanata da zaman ayrılmalıdır.

Hedeflere uygun ve planlı şekilde çalışıldığında verimli çalışmanın pek çok ilkesini yerine getirilmiş olur. Bunun yanı sıra kullanılan doğru stratejiler de verimli çalışmaya katkı sağlayacaktır. Bu doğru stratejiler; öğrenme stillerinizle beraber; etkili okuma, etkili dinleme ve etkili not almayı da kapsamaktadır.



## ETKİLİ OKUMA BECERİLERİ

-Okurken anlamayı kontrol etmek (Hızlı okuduğunuz kadar anladığınızdan emin olmalısınız; bazen okurken dikkatiniz dağılılabılır. Bu yüzden mümkün olduğunca okuduğunuz metinde kalmaya dikkat etmelisiniz.)

-Yüksek sesle okumak(Bu şekilde okuma yaptığınızda görselin yanında işitsel algınızda devrede olduğu için beyne daha fazla uyarıcı gitmekte ve bilgi daha kalıcı hale gelmektedir.)

-Okunan metnin özetini çıkarmak (kendi cümlelerinizle özetlemek bilgiyi kalıcı hale getirmenin bir yoludur.)

-Okurken altını çizmek(Konuya tekrar döndüğünüzde altını çizdiğiniz yerlere odaklanmak bilgilerin zihninizde canlanmasını kolaylaştıracaktır.)

-Okurken not almak (Önemli yerleri not almak test çözerken konuyu tekrar ederken bilginin kalıcılığını arttıracak bir yöntemdir.)



## ETKİLİ DİNLEME

- Olumlu bir tutum içinde dinlemek** (Olumlu bir tutum algılamayı kolaylaştırır; olumlu düşünmenin etkisini tekrar ele alınacaktır.)
- Aktif dinlemek** ( Dinlerken konuyla ilgili düşünmek,not almak bilgininkalıcılığında etkilidir.)
- Önemli bilgiye işaret eden ipuçlarına dikkat etmek**
- Ders için ön hazırlık yapmak** (Dinleme esnasında konuyu daha kolay kavramamızı sağlayabilir.)
- Not almak**



## ETKİLİ NOT ALMA

### Not Alma İlkeleri

- Önemli noktaları yakalamaya çalışmak
- Kısaltmalar ve semboller kullanmak
- Notları en kısa zamanda gözden geçirmek

### Etkili Not Almada Üç Adım

- Dersten önce hazırlanma
- Dersi dikkatle dinleme ve ders süresince not alma
- Dersten sonra alınan notları gözden geçirme olmalıdır.

## BUNLARI BİLİYORMUYDUNUZ?

**Aynı gün:** Öğrenilenler, aynı gün içinde tekrar edilmelidir.

**24 saat sonra:** Araştırmalar tekrar edilmeyen bilginin büyük bir kısmının 24 saat sonra unutulduğunu göstermektedir. Bu nedenle, öğrenilen bilgiler, 24 saat sonra kısa bir tekrarla gözden geçirilmelidir.

**Bir hafta ve bir ay sonra:** Küçük bir tekrar, bir hafta ve bir ay sonunda yapılırsa bilgiler uzun süreli hafızaya kaydedilmiş olur.

Düzenli tekrar edilen bilginin 9 hafta sonra %75'lik kısmı hatırlanırken, tekrar yapılmaması durumunda bu bilginin 9 hafta sonra ancak %20'si hatırlanabilmektedir.

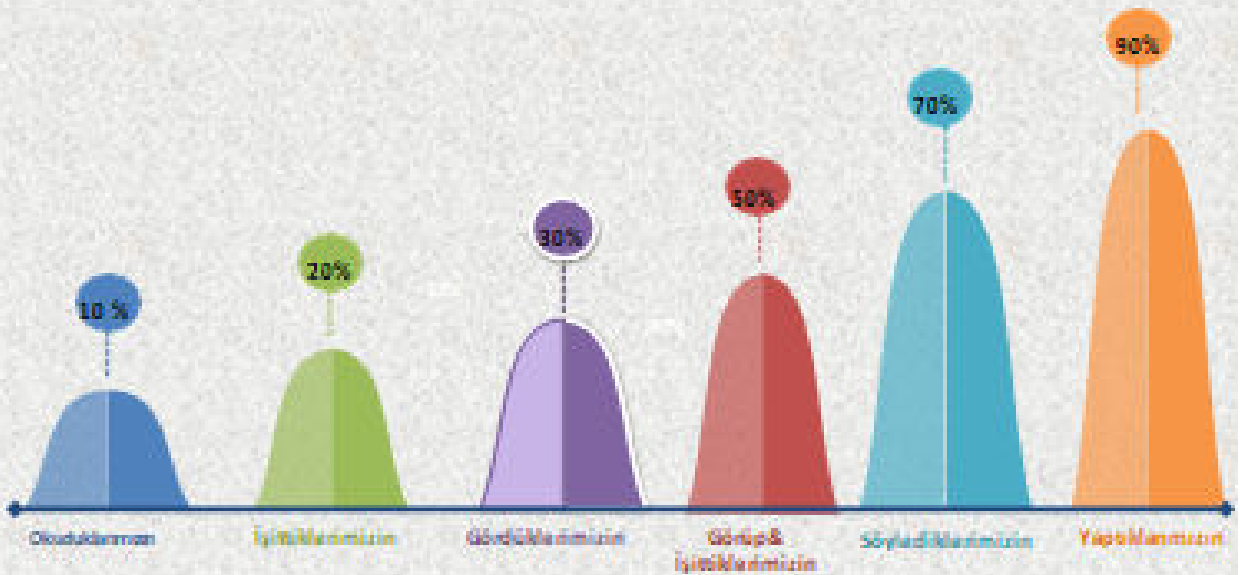
## BUNLARI BİLİYORMUYDUNUZ?

### Tekrar Yapmadığınızda



**Unutursunuz....**

### Nasıl İyi Öğreniriz?



**Aklımızda kalır...**



## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

-Çocuğun çalışma saatleri; çocuğun ilgi ve istekleri dikkate alındığı gibi diğer aile üyelerinin içinde bulunduğu koşullar da göz önünde bulundurularak birlikte kararlaştırılmalıdır.

-Özellikle ayrı odası olmayan öğrenciler için çalışma saatlerinde çocuğun dikkatini dağıtacak televizyon, radyo, tablet vb. araçlar kapatılmalıdır.

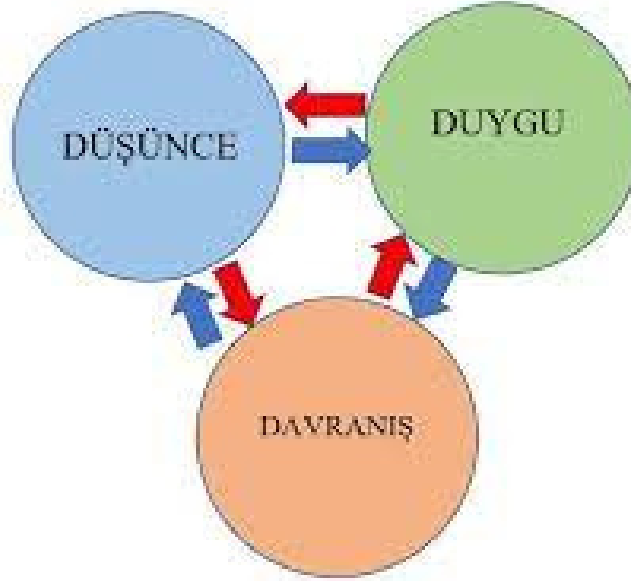
-Öğrencilerin ders çalışmaları aileler uygun ortamı sağlamalı ve öğrenciye bu konuda destek olmalıdırlar.

-Çocuklar için bu süreçte ders çalışacakları süre dışında duygusal rahatlamlarına da fırsat verilmeli ve bununla ilgili bireysel ya da ailece geçireceğiniz zamanlar planlanmalıdır.

***(Bu konuyla ilgili “Kendine Zaman Ayırma” başlığı altındaki bilgilerden faydalanabilirsiniz.)***



### 3. OLUMLU DÜŞÜNMEK



- Duygu ve davranışlar çoğu zaman düşüncenin ürünüdür.
  - Yani düşünceler duygu ve davranışları etkiler.
  - Bazen düşünce hataları yapabiliriz.
- Örneğin;

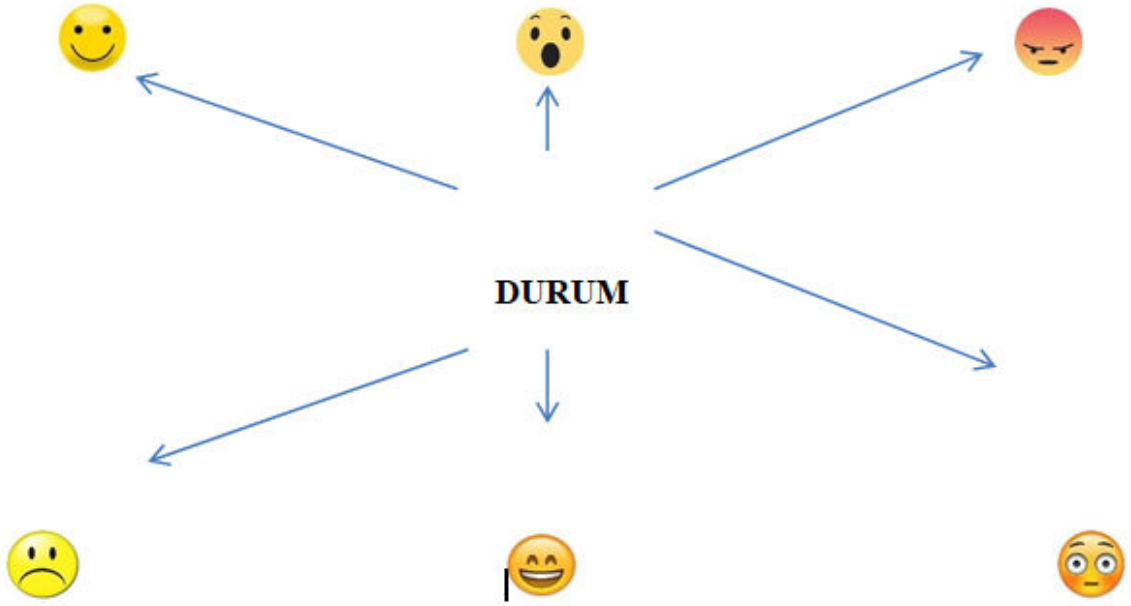
- 1) Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Örneğin; benim için önemli bir şeyi başaramazsam tamamen başarısız biri olurum.
- 2) Fal Bakma/İleriyi Görme: Örneğin; şimdi beni başarısız görüyorlar ve hep öyle görecekler.
- 3) Sadece Olumsuzlukların Üzerinde Durma: Örneğin; her şey kötü gidiyor, iyi giden hiçbir şey yok.
- 4) Olumluların Üzerinde Durmama: Örneğin; bu olaydaki başarım şans eseri oldu.
- 5) Mükemmeliyetçilik: Örneğin; evet bu işi iyi yaptım ama tamamen iyi yapamadığım için yeterli biri değilim.
- 6) Kişiselleştirme: Tüm bunlar benim suçum ve insanlar benimle alay ediyorlardır.

Düşüncelerinizin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için bir örnekler:

Durum	Düşünce	Duygu (olası)	Davranış (olası)
<b>Sene sonu LGS/YKS ye girmek</b>	Sınavı kazanmak için <u>yeterli değilim</u>	Umutsuzluk Kaygı	Ders çalışmayı bırakmak Ders dışı faaliyetler <u>ilgilenmek</u>
	Sorumluluklarımı <u>yerine getirir ve yeteri kadar çalışırsam sınavı kazanabilirim.</u>	Güven	Verimli ders çalışabilmek, <u>kendine</u> de zaman <u>ayırabilmek.</u>

Durum	Düşünce	Duygu (olası)	Davranış (olası)
<b>Sene sonu LGS/YKS ye girmek</b>	Sınavı kazanmak için <u>yeterli değilim</u>	Umutsuzluk Kaygı	Ders çalışmayı bırakmak Ders dışı faaliyetler <u>ilgilenmek</u>
	Sorumluluklarımı <u>yerine getirir ve yeteri kadar çalışırsam sınavı kazanabilirim.</u>	Güven	Verimli ders çalışabilmek, <u>kendine</u> de zaman <u>ayırabilmek.</u>

Burada dikkat edilecek şey; tek bir durum var ve düşüncelere göre sonuçlar değişiyor



Yukarıdaki örnekte de olduğu gibi tek bir durum var. O da sınav; ama durumun sonucundaki davranışlar farklı. İşte bu farkı ortaya çıkaran başta düşünce ve ondan sonra da duygudur. Bunun farkına varıp olumlu düşünmeye çalışalım.

-Bazen de davranışlarımız düşüncelerimizi etkiler. Küçük adımlarla ders çalışmaya başlarsak, sınavı kazanacağımıza dair düşüncelerimiz daha da güçlenir.

-Eğer düşünceniz olumsuzsa ve olumluya çevirmekte zorlanıyorsanız; olumlu düşüncenin gücüne inanın. Bu konuda “Duygusal Rahatlama” kısmındaki alıştırmaları yapabilirsiniz.

-Olumlu düşünürsek olumlu davranışın ortaya çıkma ihtimalini arttırırız, aynı şekilde olumsuz düşünerek de olumsuz davranışın ortaya çıkma ihtimalini.

-Yani;‘Olayları olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görüyoruz.’  
(Türkçapar, H.)



## OLUMLU DÜŞÜNME İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

### Güvenli Yer

Bölünmeyeceğin sessiz bir zaman seç. Gözlerini kapa. Şimdi kendi güvende ve rahatlamış hissedeceğin bir yer hayalet. Gerçekten ortamın rahatlatıcı görünümüne odaklan,pek çok detayı düşün. Cisimlerin renklerini, şekillerini, dokularını düşün. Bulduğun ortamın boyutunu düşün. Belki bir yerlerde en sevdiğin yiyecek veya içecek seni bekliyordur. Onu bul ve tat. Sesleri, kokuları hayal et. (Örn; kuş sesleri, çam ağaçlarının kokusunu).Güneşi seni ısıttığını ya da ayışığının ağaçlara vurduğunu hayal et. Resmini düşünürken ne kadar gevşemişve sakinleşmiş olduğunu fark et. Burası senin özel rahatlatıcı yerin.

Bunu denemeye ihtiyacın olabilir. Denedikçe rahatlatıcı resmini daha kolay bulacak ve daha hızlı sakinleşeceksin. Ne zaman gerginleştiğini fark edersen rahatlatıcı yerini düşün.



# OLUMLU DÜŞÜNME İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

## Kanıt Aramak

Bir düşünce günlüğü tutmaya ne dersin?

Kendini olumsuz düşünceler içinde bulursan  
DUR ve TEST ET.

- Olumsuz duygularını mümkün olduğunca açık yaz.
- Onlara ne kadar inandığını belirtmek için 0-10 arasında değerlendir.
- Bu olumsuz düşünceleri tekrarlayan kanıtlar yaz.
- Bu düşünceleri desteklemeyen kanıtları yaz.
- En yakın arkadaşın ne derdi?
- Bu düşünceler sahip olsalardı onlara ne derdin?

Gün ve Saat	Düşünceler Düşünceleri n nelerdi? Onlara ne kadar inandığını puanla.	Destek Hangi kanıtlar düşüncelerini destekliyor?	Meydan Okuma Bu düşünceye meydan okuyan kanıtlar nelerdir?	En İyi Arkadaş Ona ne derdim? O Bana ne derdi? Buna şimdi ne kadar inandığını puanla.

## Şimdi beraber bir örnek yapalım.

Gün ve Saat	Düşünceler Düşüncelerin nelerdi? Onlara ne kadar inandığını puanla.	Destek Hangi kanıtlar düşüncelerini destekliyor?	Meydan Okuma Bu düşünceye meydan okuyan kanıtlar nelerdir?	En İyi Arkadaş Ona ne derdim? O Bana ne derdi? Buna şimdi ne kadar inandığını puanla.
<u>15/08/2022</u> <u>19:30</u>	Sınavda kesin başarısız olacağım. (puanım 9)	Bu zamana kadar istediğim başarıyı elde edemedim. Çalışmama rağmen gerekli sonuçları alabiliyorum. <u>Demekki</u> başaramayacağı m.	Doğru ve verimli çalışmamış olabilirim. Kendime birden çok yüksek hedefler koymuş olabilirim. Şu an daha senenin başı, doğru ve verimli çalıştığmda sınavda başarılı olabiliriz.	En iyi arkadaşma bu konuyla ilgili “olumlu düşünmeye odaklanmalısın. Daha sınavda beş ay var. Belki de soru çözmek yerine konu çalışmalısın. İstersen sınıf/rehber öğretmeninden destek alabilirsin” derdim. O da bana “Haklısın. Bunu deneyebilirim” derdi. Şimdi puanım 4



## 4. DUYGUSAL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

### RAHATLAMAYI ÖĞRENMEK

Rahatlamayı öğrenebileceğiniz çeşitli yolları vardır. Bazı yöntemler bir seri fiziksel egzersiz aracılığıyla vücudunuzdaki her bir büyük kas grubunu gerecek ve sonra gevşetecektir. Bazıları zihinde rahatlatıcı görüntüler oluşturmayı öğretecek ve bu sakinleştirecek görüntüler daha keyifli hissetmenize yardımcı olacaktır. Şu noktaları hatırlamak önemlidir.

-Rahatlamanın tek yolu yoktur.

-İnsanlar farklı zamanlarda kullanışlı olan farklı yöntemlerbulurlar.

-Sizin için neyin işe yaradığını bulmak önemlidir.



## 4. DUYGUSAL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

### RAHATLAMAYI ÖĞRENMEK

#### a) Fiziksel Rahatlama

Kendinizi sıkça gergin ya da sinirli hissediyorsanız bu yöntem genellikle yaklaşık 10 dakika sürer ve çok kullanışlıdır. Bir süre kısa egzersiz kullanarak vücudunuzdaki bütün kas grupları 5 saniyeliğine kasılır ve sonra gevşer.

Kaslarınız kasıldığında nasıl hissettiklerinize odaklanın. Bazı vücut bölümlerinizin diğerlerinden daha gergin olduğunu fark edeceksiniz. Böylece çok gergin alanları bulmaya çalışın.

-Sessiz bir yer seçin.

-Rahat bir sandalyeye oturun ya da yatağınıza uzanın.

-Bölünmeyeceğiniz bir zaman seçin.

-Kaslarınızı sadece nasıl hissettiğinizi fark edene kadar kasın.

-Kaslarınızı 3-5 saniye kadar kas-gevşetin.

-Her bir kas grubunu iki sefer kasıp-gevşetin. (ayaklarınızı, bacaklarınızı, kollarınızı, gövdeni, yüz kaslarınızı vs.)

## 4. DUYGUSAL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

### RAHATLAMAYI ÖĞRENMEK

#### b)Kontrollü NefesAlıp Verme

Aniden gergin ve öfkeli hissettiğiniz zamanlar olabilir, bu istisna durumlarda gevşeme egzersizleri için vakit yoktur.

Kontrollü nefes alıp verme odaklanıp soluğun kontrolünü sağlayabileceğiniz hızlı bir yöntemdir. Her yerde kullanabilirsiniz ve insanlar ne yaptığınızı fark etmezler bile!

Yavaşça derin bir nefes alın, 5 sn tutun ve yine yavaşça verin. Nefes alıp verirken kendinize 'Gevşe' deyin. Bunu birkaç defa yapmak vücudunuzun kontrolünü yeniden kazanmanıza ve daha sakin hissetmenize yardımcı olur.



### 3. DUYGUSAL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

#### RAHATLAMAYI ÖĞRENMEK

##### c.Duygumu Dışsallaştırıyorum

-Hangi duyguyu hissediyorsunuz?

-Vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

-Bir renk olsaydı hangi renk olurdu?

-Bir cisim olsaydı ne olurdu?

-Kokusu, dokusu, sesi, sıcaklığı var mı? Neye benziyor? Şimdi bunun resmini çizelim mi?

Çizdiğiniz resim size kötü hissettiriyorsa yırtıp çöpe atabilirsiniz, iyi hissettiriyorsa dolabınıza veya duvarınıza asabilirsiniz. Ebeveynlerinizle bu resim hakkında konuşabilirsiniz.



## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

-Duygular bulaşıcıdır ve çocuklar duygularınızı bir sünger gibi çekerler. Bu süreçteki düşünce ve duygularınızın çocuğunuzu etkileyebileceğini unutmayın.

-Olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu duygularınızı serbest bırakmaktır. Duygularınızı konuşur ve dışsallaştırırsanız, onların esiri olmaktan kurtulmuş olursunuz.

-Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini onunla birlikte konuşmaya çalışın. Çocuklar bazen düşünce ve duygularını belli etmeyebilir. Konuşmak hem ona hem size iyi gelecek ve iletişiminizi kuvvetlendirecektir.



## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

-Çocuklar zaman zaman ne hissettiklerini anlamlandırmakta ve tanımlamakta zorluk yaşayabilirler. Çocukların kendi duygularını daha iyi fark edebilmelerini sağlamak için, kendi gözlemlerinizi çocuğun duygularını ona ifade edin.

-Çocuklarınız her zaman sizinle aynı duyguyu yaşamayabilirler. Onların da kendi duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine fırsat verin.

-Kendinize zaman ayırmayı da unutmayın.



## 5. KENDİNE ZAMAN AYIRMA:

Ders çalışmak kadar kendine zaman ayırmak da başarıda önemli bir faktördür. Kendiniz için ayırdığınız bu zamanlarda yapabileceğiniz aktivite önerileri;

**-Çocuklar için kendine zaman ayırmada yapılabilecek aktiviteler;**

·Oyun zamanları: Özellikle küçük yaş gruplarının kendini ifade ettiği,ve keyifli vakit geçirdiği zamanlar oyun zamanlarıdır. Çocuklarınızla sadece eğitici ve öğreticideğil; aynı zamanda onların duygusal anlamda rahatlamalarını ve enerjilerini atmalarını sağlayacak oyunlar oynayabiliriz. Bu zamanlar planlanırken çocukların da fikrinialmalısınız. Bu oyunlar sanal dünyayı içermeyen aile bireyleriyle oynanabilecek oyunlar olmalıdır.



## 5. KENDİNE ZAMAN AYIRMA:

**Resim zamanı:** Küçük yaştaki çocukların sevdiği bir diğer aktivite resim yapmaktır. Çocukların içlerinden geldiğinde resim yapmalarına fırsat vermek önemlidir. Örneğin; “Hadi gel istersen odanda bu resme bir yer seçelim” diyerek onun istediği bir yere resmi asmak ona kendini önemli ve değerli hissettirir. Dilerseniz resimleri üzerine onlarla sohbet edebilirsiniz.

Çocuklar anlatamadıkları duygu ve düşüncelerini resimlerle ifade edebilirler. Örneğin; “Bu resimde ne anlatmak istedin ya da bu resimde neler oluyor anlatmak ister misin?” şeklinde sorular sorarak onların düşüncelerini ve duygularını anlayabilirsiniz. Burada önemli olan çocuğun kendisini anlatmasına fırsat vermek ve kendi yorumumuzu katmadan onu dinleyip anlamaya çalışmaktır. Fakat çocuk resim hakkındaki düşüncelerini paylaşmak istemezse zorlanmamalıdır.





## 5. KENDİNE ZAMAN AYIRMA:

**Birlikte Vakit geçirme:** Aile ilişkilerinin pekiştirilmesi, çocuğu ve diğer aile bir eylerini olumlu etkileyen bir faktördür. Onlara yapabilecekleri düzeyde küçük sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin; mutfakta yemek hazırlama; kek, pasta yapma; temizlik yapma, çiçek sulama gibi. Burada dikkat etmeniz gereken nokta görev ve sorumluluklar aksadığında olumsuz bir tutum sergilememektir.

**Uykudan önce ya da gün içerisinde kitap okuma saati:** Uykuyu keyifli hale getirmek ve uykuya dalma süresini kısaltmak için birlikte kitap okuyabilirsiniz. Çocuğun isteğine göre bazen kitabı kendisi okuyabilir bazen de siz çocuğunuza istediği kitabı okuyabilirsiniz. Yine gün içerisinde okumalarını ve anlamalarını geliştirmek adına sevdiği bir kitabı seçerek kitap okuma saati yapabilirsiniz.



## 5. KENDİNE ZAMAN AYIRMA:

### Yapılabilecek Diğer Aktiviteler;

**-Mutlu hayal kurma saati:** Çocukları olumlu düşünmeye sevk etmek ve de keyif almalarını sağlamak amacıyla “Mutlu hayal kurma saati” yapabilirsiniz. Bu saat diliminde mutlu hissettiği hayali kurması ve bunu isterse paylaşması istenebilir.

**Not:** Eğer çocuğunuz o gün “kaygılıysa” mutlu hayal kurma saati yerine kaygılarını konuşmasına, anlatmasına izin vermelisiniz. Çünkü bastırılan ya da konuşulmayan duygular çocuklarda davranış bozukluğu olarak kendini gösterebilir. Kaygılarını istediği kadar anlatmasına izin vermeli ve siz de etkin bir dinleyici olmalısınız. Çocuğun kaygılarına yönelik olarak sorduğu sorular olursa kısa, net ve anlayabileceği düzeyde yanıtlar vererek ona yardımcı olabilirsiniz.

**-Lego saati:** Çocuğunuz Legolarla uğraşmayı seviyorsa yaşına uygun bir lego alıp onunla oynamasını sağlayabilir; zorlandığı yerlerde sizin de yardımcı olabileceğinizi söyleyebilirsiniz.

**-Spor saati:** Evde hareket alanı sağlamak adına “spor saati” yapabilirsiniz. Profesyonel olmasa da ev içerisinde belirli zamanlarda “koridorda koşturmaca” oynamasına, yastıklardan “park alanı” yapmasına izin vermeniz bile onlara keyif verecektir.

Tüm bu etkinliklerin hepsini bir anda yapmanız mümkün olmayabilir; çocuğun ihtiyaçlarına ve yapabileceklerine odaklanarak gün içerisinde kendisine vakit ayırmasına fırsat verebilir ve bu saatleri birlikte planlayabilirsiniz.

## GENÇLER İÇİN AKTİVİTE ÖNERİLERİ

### Yapılabilecek Diğer Aktiviteler;

- Günlük tutmak/Şiir ya da yazı yazmak:** Konuşmak ve duyguları paylaşmak bir ihtiyaçtır. Ama bazen paylaşamadıklarınızı yazıya dökmek rahatlamanın bir diğer yoludur. Eğer şiir okumayı, yazmayı ya da sevdiğiniz şiirleri biriktirmeyi seviyorsanız kendinize bir defter oluşturabilirsiniz. Aynı zamanda duygu ve düşüncelerinizi yazdıkça kendinizi de anlama, tanıma fırsatınız olacaktır.
- Dizi/Film İzlemek:** İlgili alanlarınız doğrultusunda, film/dizi leri günün “belirli saatlerinde” izleyebilirsiniz.
- Yeni dil öğrenme:** İnternet aracılığıyla edinebileceğiniz ücretsiz dil programları ya da varsa evinizde kaynak kitaplarla öğrenmek istediğiniz bir dili öğrenmek için bir adım atabilirsiniz.
- Bir müzik aleti çalma:** Enstrüman çalmak ruhunuzu dinlendirebilir ve keyifli vakit geçirmenizi sağlayabilir.
- Resim ya da farklı bir sanatla ilgilenme:** Resim ya da farklı bir sanatla ilgilenerek yeni ürünler ortaya koyabilirsiniz.
- Spor yapma:** Beden ve ruh sağlığı için spor yapmak bir alternatif olabilir.
- Bahçeyle uğraşma:** İmkânlarınız doğrultusunda çiçek ve fidan dikimleri yapabilir veya balkonunuzdaki saksılara küçük çiçekler dikebilirsiniz.
- Müze gezisi yapma:** Müze gezisi yapabilir, bazılarını online olarak erişim de sağlayabilirsiniz.

## GENÇLERİN KENDİNE ZAMAN AYIRMASINDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

•**Ailece oyunlar oynamak:** Bu zaman diliminde ailece kutu oyunları (Jenga, tabu, satranç, puzzle vb.) veya çocukluğunuza dair (İsim, bitki, hayvan, şehir vb.) oyunlar oynanabilir.

•**Aile toplantı saatleri yapmak:**

Zaman zaman aile toplantı saati yapılarak, evle ilgili konular hakkında fikir paylaşımları yapılabilir.

•**Anıların konuşulması ve albümlerin karıştırılması:** Ailece bir zaman dilimi belirleyip; albümlere birlikte bakılarak anılarla ilgili konuşulup paylaşım sağlanabilir.

•**Mutfak etkinlikleri:** Gençlerde başlarına mutfakta bir şeyler yapmak isteyebilirler. Ebeveynler olarak onlara bu fırsatı tanıyabilirsiniz.

•**Sinema saati:** Ailece film izleme saati yapılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta gencin yaşına uygun filmler seçilmesidir.

•**Ev içi düzenlemeler:** Ev içerisinde gencin ufak düzenlemeler yapmasına fırsat verilebilir. Ev içi değişiklik ya da düzenlemeler yapmak gencin vakit geçireceği alanda kendini daha iyi yönde hissetmesine yardımcı olabilir.

Tüm bu aktiviteler birer öneri örneği olup siz ailelerin çocuğunuzla vaktinizi hem daha kaliteli geçirmeniz hem de evde kaldığınız süreçte kendinizi, bedeninizi ve ruhunuzu dinlendirmek adına hazırlanmıştır. İmkânlarınız doğrultusunda bunlar ve buna benzer aktiviteleri gün içerisinde ailece alacağınız kararlara göre dengeli bir şekilde planlayabilirsiniz.

**-Kaynakça**

- Ejder,O., Çocuk Ve Ergen Psikoterapisi Eğitimi/Bilişsel Davranışçı TerapiKitapçığı, Cised, 2018**
- Stallard, P., İyi Düşün İyi Hisset,Say Yayıncılık, 2005**
- Türkçapar, H., Bilişsel DavranışçıTerapi-Temel İlkeler Ve Uygulama, Epsilon Yayınevi, 2018**
- tuba-aydin.com**
- KaracaB., “Korona” Çocuklara Yönelik Afacan Bir Virüs Hikayesi, 2020.**
- Güneş,H., Demirdöğen, E.,Kuyurtar,N., Corona Virüs Pandemisinde Çocuklarımız, İstanbul Çocuk ve Ergen Psikanalitik Psikoterapi Derneği, 2020.**
- Baltaş,Acar, Öğrenmede ve Sınavlarda ÜstünBaşarı, (22.Basım) Remzi Kitabevi, 2005**
- BaşkentÜniversitesi, PDR Merkezi**
- rehberlikservisim.com**
- Erkan,S., İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı İlköğretim Etkinlik Örnekleri,Ankara 2007**