

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Çağdaş eğitim anlayışının hakim olduğu bir eğitim kurumunda, yönetim, öğretim ve öğrenci kişilik hizmetleri, eğitim sürecinin üç ana dalıdır. Rehberlik, öğrenci kişilik hizmetleri bünyesinde yer alan ve daha çok öğrencinin kişilik gelişimi ile ilgilenen bir hizmet alanıdır. Eğitim sürecinin bütünlüğünü oluşturan; yönetim, öğretim ve rehberlik çalışmalarının ortak amacı öğrencilerin, bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik bakımdan bir bütün olarak gelişmelerini sağlamaktır. Ancak bu ortak amaca ulaşmada her alanın kendine özgü yaklaşım ve uygulamaları vardır.

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsadığı alan bakımından çeşitli kişi, kurum ve grupları içine alan; işbirliği gerektiren bir hizmet alanıdır. Okulda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerindeki verimin artırılabilmesi için okul yöneticileri, okul rehber öğretmenleri (psikolojik danışman), sınıf, ders, eğitsel kol öğretmenleri, öğrenci aileleri ile okul aile birliği ve okul koruma derneği gibi hizmet ve destek gruplarının işbirliği sağlanmalıdır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi, belirtilen amaçların gerçekleştirilebilmesi için öğrenciyi tanıma, bilgi verme, psikolojik danışma, yerleştirme, izleme, çevre ve veli ile ilişkiler, araştırma ve değerlendirme gibi hizmet alanlarına ayrılır. Rehberlik hizmetlerinin genel ilkeleri ise

Zorlayıcı olmamak-gönüllülük

Bireysel özelliklere saygı

Gizlilik

Tarafsızlık, hakkaniyet

Koşulsuz kabul (kişi yargılanıp, eleştirilemez),

Hizmet alanı tüm bireylere yöneliktir. Sadece sorunlu bireylere yardım değil tüm bireylerin gelişimine katkıda bulunmaktır.

Türk eğitim sisteminde rehberlik hizmetleri 1970 yılında başlamıştır. Bu hizmetlerin yürütülmesi için olanaklar ölçüsünde, okullara bu alanda eğitim görmüş Psikolojik danışmanlar “rehber öğretmen” ünvanı ile atanmıştır.. Ancak okullarda rehberlik hizmetleri sadece danışman rehber öğretmen tarafından yürütülemeyecek kadar kapsamlıdır. öğretmenler sınıf rehber öğretmeni olarak rehberlik hizmetlerinde rol alırlar

Psikolojik Danışman,

- Her öğrencinin saygı duyulması gereken, değerli bir birey olduğunu bilir.
- Öğrenciler arasında ayırım yapmadan, onları oldukları gibi kabul eder.
- Öğrencilerin değerlerine, duygularına, düşüncelerine ve inançlarına saygı duyar.
- Öğrencileri kendilerini tanımaları ve geliştirmeleri konusunda teşvik eder.
- Öğrencilerin eğitimsel ve akademik seçeneklerini bilmelerine ve bu seçimlerin geleceklerini nasıl etkileyeceğin anlamalarına yardımcı olur.
- Öğrencilerin kişisel, sosyal, eğitimsel, akademik ve kariyerle ilgili ihtiyaçlarıyla ilgilenir ve öğrencilerin bu konularda gelişim göstermelerini sağlamaya çalışır.
- Öğrencilerin içinde buldukları ortama uyum sağlamalarına yardımcı olur.
- Öğrenciyle konuştuklarını öğrencinin onayını almadan başkalarıyla paylaşmaz.

ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Etkili ve verimli ders çalışma bir öğrenciyi başarıya götürecektir en önemli faktörlerden biridir. Her öğrencinin bir diğerinden farklı olduğu gerçeği her öğrenci için ders çalışma ve başarıya ulaşma yolunun da farklı olacağını gösterir.

Bu sayfa genel olarak kullanılabilir etkili ve verimli ders çalışma yolları hakkında bilgi vermektedir. Bu doküman öğrenciler tarafından okunurken ya da bir öğretmen tarafından anlatılırken bir ders konusunun işlenmesi havası oluşturulmamalıdır. Aynı zamanda anlatılan tekniklerin kısa sürede beceriye dönüşmeyeceği ve bunun için sabırlı olmaları öğrencilere belirtilmelidir.

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin kendine uygun bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin dersleri algılama düzeyi gün içindeki zamanlarda değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun çalışma planı yapması gerekirse bu konuda rehberlik servisinden yardım alması uygundur.

Öğrencilerin kafasına takılan soru; "**günde kaç saat çalışmalıyım?"** dır. Yukarıda belirtildiği gibi her öğrencinin potansiyeli farklıdır. Bir öğrenci günde iki saat çalışır çok başarılıdır fakat bir başkası 5 saat çalışsa da dersleri iyi değildir. Bunun için burada kesin bir saat vermektense ziyade dersin yoğunluğuna, öğrencinin hazırlandığı sınavlara bağlı olarak kendine uygun bir zaman dilimini çalışmaya ayırması önerilir. Fakat yine de bir bilgi olması açısından ÖSS'ye hazırlanan bir öğrencinin okul derslerini de çalışacağı düşünülerek günün 5-6 saatini ders çalışmak için kullanması uygundur. Öğrenci ders çalışırken 45 dakika ders çalışıp 10'ar dakika ara vermesi onun ders çalışma verimini artırır. Ders arasında mola vermemek ve verilen molanın çok uzun olması çalışma verimini düşürür.

Etkili ve verimli çalışmanın en önemli öğelerinden biri çalışılacak ortamın düzenlenmesidir.

1) ÇALIŞMA ORTAMININ DÜZENLENMESİ

Çalışma ortamı öğrenciyi derse güdüleyici nitelikte olmalıdır. Bir başka anlatımla öğrenci çalıştığı ortamdan zevk almalıdır. O ortamda bulunmak onu rahatsız etmemelidir.

Öncelikle ortamın iyi havalandırılmış yeterince aydınlık ve normal sıcaklıkta olması gerekir. Mümkünse öğrencinin kendine ait bir odası olmalıdır. Eğer öğrencinin evi buna müsait

değilse öğrenci olabildiğince sakin ve sessiz ortamlarda dersine çalışmak için çabalamalıdır. Öğrencinin masa başında dersine çalışması uygundur.

Öğrencinin ders çalıştığı ortamda ders kitabı ve dersle ilgi araçlar bulunmalıdır bir başka anlatımla öğrenci gerekli olduğunda bunlara ulaşmak için boşuna zaman kaybetmemelidir. Bunun yanında öğrencinin çalışma yaptığı masanın üzerinde sadece o an çalıştığı dersin materyalleri bulunmalıdır. Çünkü diğer materyaller hem çalışma alnını dağınıklaştırır hem de dikkati dağıtır.

Öğrencinin odasında dikkatini dağıtacak afiş, poster vb. şeyler bulunmamalıdır. Yine öğrenci çalışırken müzik dinlememelidir. Ders aralarında müzik dinlemesinde bir sakınca yoktur fakat dinlediği müzik yüksek sesli olmamalıdır çünkü yüksek ses beynini yoracaktır.

Öğrencinin daha kısa sürede daha çok ders çalışıp başarılı olması için etkin okuma becerisini bilmesi gerekir.

2) ETKİN OKUMA

Okumak, ders çalışmanın olmazsa olmazıdır. Bir çok öğrenci okuma becerisi edinmekte zorlanır. Çünkü okumak bir müzik aleti çalmayı öğrenmek gibidir. Yavaş yavaş okuma alışkanlığının edinilmesi gerekir. Roman, gazete türü basılı araçları okumakta zorlanan öğrenciler ders kitaplarını da okumakta zorlanırlar kitaplara karşı antipati geliştirirler. Buna bağlı olarak öğretmenler eğittikleri gruptaki öğrencilerin yaşların uygun romanları okumalı ve öğrencilerine romanlarla ilgili bilgi vererek onları okumaya teşvik etmelidir.

Etkin okuma başlığı altında paylaşılacak teknik "İSOAT" şeklinde kodlanmış olan yoldur. anlaşılacağı kodlamanın her harfi bir aşamayı temsil etmektedir. Aşamaları kısaca açıklamak gerekirse;

İ: İncele: Okunacak konunun ana alt başlıkları konuların ilk son paragrafları gözden geçirilir ama konu bütünüyle okunmaz.

S: Sor: İncelenen konuyla ilgili olarak olabildiğince ayrıntılı sorular hazırlanır. Sorular bir yere not edilir.

O: Oku: Konu hazırlanan soruların hepsine cevap verilecek şekilde gerekirse tekrar tekrar okunmalıdır.

A: Anlat : Okuduğu konuyu yine soruların cevaplarını vererek öğrenci kendine anlatmalıdır.

T: Tekrar: Öğrenci çalıştığı konuyu belli aralıklarla tekrar etmelidir. Örneğin hafta içi çalıştığı konuyu hafta sonu, bütün bir ay çalıştıklarını ise ayda bir tekrar etmesi uygundur.

Dersi iyi anlamak için o dersi anlatan kişiden iyi dinlemek gerekir. İyi dinlemekle kastedilen aslında etkin dinlemedir.

3) ETKİN DİNLEME:

Etkin okumada olduğu gibi etkin dinlemeyi de "İFİKAN" şeklinde bir kodlamayla özetleyebiliriz. Bu aslında bir süreçtir ve şöyle işler:

İ: İzle: Öğrenci burada öğretmeni gözlemeyi iyi bilmelidir. Öğretmenin çok önemli konuları nasıl anlattığını bilmek ve anlatılan konunun ne derecede önemli olduğunu anlamak durumundadır.

F: Fikirler: Her konu ana ve yan fikirlerden oluşur. Konunun ana fikri olduğu gibi onu anlatanın da konuya kattığı fikirle vardır. Öğrenci bunlara dikkat etmeli özellikle konunun ana fikrini anlamaya çalışmalıdır.

İ: İşaretler: Öğrenci öğretmenin anlattığı konuda soru gelebilecek yerlerin ipuçlarını görmeli ve bu bölümleri dikkatle takip etmelidir. Öğrenci bunu anlamak için öğretmenin vurgularına ve tekrar ettiği yerlere dikkat etmelidir.

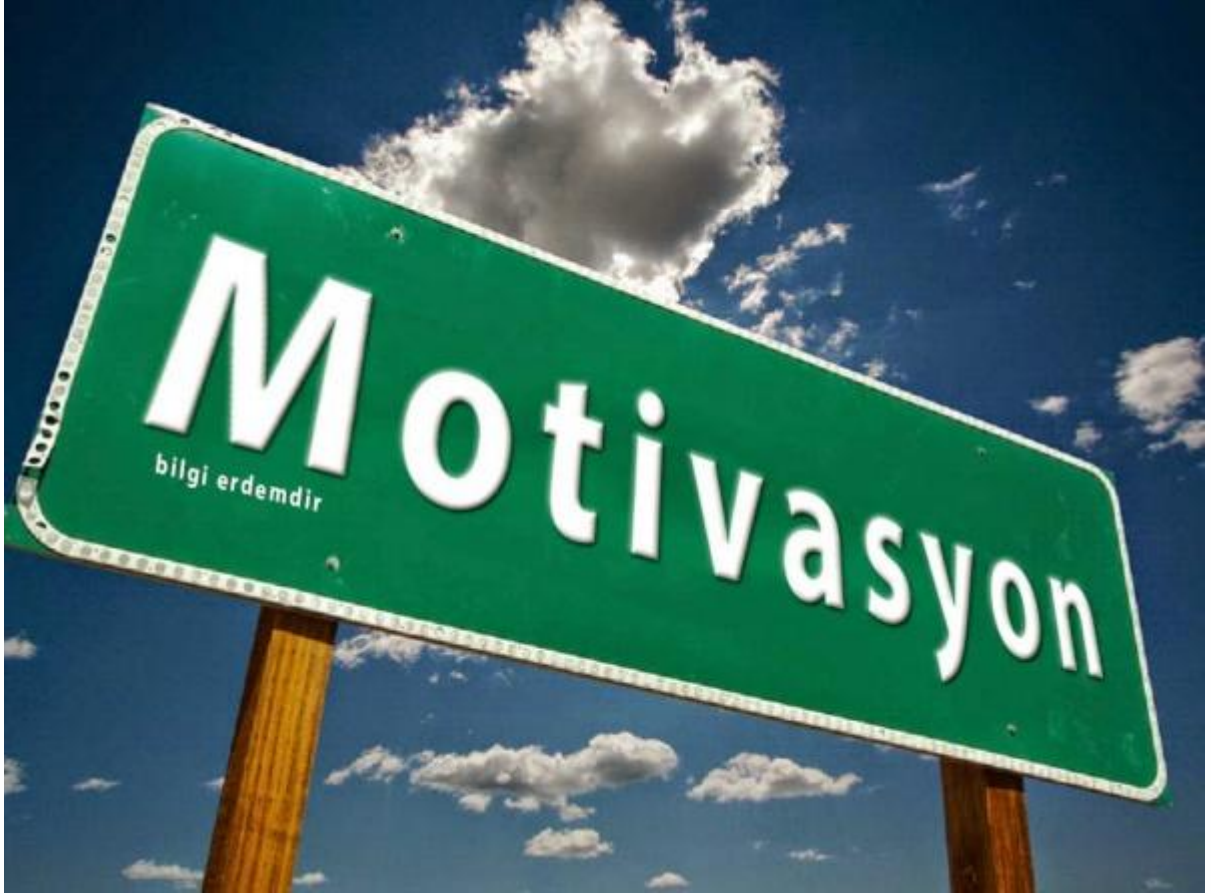
K: Katıl: Öğrencinin konuyu anlaması için gerektiğinde soru sorması ve gerektiğinde eksik gördüğü yerleri tamamlaması uygundur. Başka bir anlatımla öğrenci dersten kopmamalıdır.

A: Araştır: Öğrenci konuyla ilgili düşüncelerini uygun koşullarda arkadaşlarıyla paylaşmalı gerekirse konu için başka kaynaklardan araştırma yapmalıdır.

N: Not Tut: Yazılı hale getirilmeyen bilgiler çok çabuk unutulur. Buna bağlı olarak öğrenci derste dinlediği konuyu çok fazla ayrıntılandırmadan not tutmalıdır. Mümkünse her ders farklı bir deftere not alınmalı, not alırken yazı düzenine dikkat edilmeli ve olabildiğince renkli kalemler kullanılmalıdır.(Not ne kadar güzel görünürse öğrencinin çalışma isteği artar.)

Öğrencinin bir dersten başarılı olabilmesi için derse hazırlıklı gelmesi ve derste işlenenleri belirli aralıklarla tekrar etmesi gerekir. Tekrar edilen konular sınavda soru olarak geldiğinde kolaylıkla yapılabilir.

Doğadaki her şeyin bir amacı vardır. Her öğrencinin mutlaka bir ya da birkaç amaç belirlemesi gerekir. Amaç belirleme konusunda kendi potansiyellerini göz önünde bulundurmaları uygundur. Amaç belirlemek gidilecek noktayı gösterir ve amaca yönelik çalışmalar kalıcı olur.



Elimden gelenin en iyisini yapacağım

Başarı istenmediği yere gelmez.Yenildiğinizi düşünüyorsanız, yenilmişsinizdir.

Başarı istenmediği yere gelmez.Yenildiğinizi düşünüyorsanız, yenilmişsinizdir. Cesur olmadığınızı düşünüyorsanız, korkaksınızdır. Kazanmak istiyor fakat kazanamayacağınızı düşünüyorsanız, kesinlikle kazanamazsınız demektir. Kaybedeceğinizi düşünüyorsanız, çoktan kaybetmişsinizdir. Dışarıdaki dünyaya çıktığınızda, anlayacaksınız ki başarı, ancak onu istediğiniz takdirde gelecektir. Her şey insanın kafasında biter. Alt edildiğinizi düşünüyorsanız, alt edilmişsinizdir. Yükselmek için yüksek düşünmelisiniz. Bir ödülü kazanmadan önce kendinizden emin olmalısınız. Yaşam savaşını kazanan her zaman, en güçlü ya da en hızlı olan değildir. Er ya da geç kazanan kişi, kazanacağına inanan kişidir.

Arnold Palmer

Kurbağanın hikâyesi

Kurbağalar ülkesinde, çok dik bir tepeye çıkma yarışması yapılıyormuş. Çıkılması istenen zirve, gerçekten de çıkılması çok zor bir yermiş.

Ülkenin en sportif, atletik kurbağaları uzun süre bu yarışa hazırlık için antrenman yapmışlar. Ve nihayet yarış zamanı gelmiş.

Çok kalabalık bir kurbağa topluluğu bu yarış izlemek için ülkenin dört bir bucağından yarış alanına toplanmışlar. Ancak seyirciler, bu zor yarış kimsenin bitirebileceğine inanmıyorlarmış.

Başlama ateşiyle zorlu yarışa başlanmış.

Koşu kenarındaki seyirciler, koşan kurbağalara “Boşuna koşma zaten bitiremezsin.

Kazanamayacaksınız. Oraya hiç kimse çıkamaz” diye bağırıyorlarmış.

Bir süre sonra kurbağalar; “Evet doğru, oraya çıkmak mümkün değil” düşüncesiyle teker teker pes etmeye başlamışlar.

Sonuçta zirveye sadece bir kurbağa tırmanmış.

Ülkenin önde gelen basın yayın mensupları, şampiyon kurbağanın yanına koşmuşlar.

“Bu imkansız yarış nasıl kazandınız, bu işin sırrı nedir?” diye sormuşlar, fakat şampiyon kurbağadan hiçbir cevap alamamışlar. Çünkü şampiyon kurbağa, sağarmış.

Elimden gelenin en iyisini yapacağım

Uzun ve yorucu bir çalışma süreci sonunda,

daha yeterli bir seviyeye geldim

ve kendime inancım daha fazla arttı...

Bu yoğun süreç içerisinde; Gecemi gündüzüme katarak çalışıp uykusuz kaldım;

hayattaki her şeyimden koparak sadece ve sadece hedefime odaklandım.

İçten ve dıştan gelen her türlü olumsuz etkenlerden dolayı kimi zaman belki; inancım azaldı, motivasyonum düştü.

Fakat yılmadım,

pes etmedim

ve vazgeçmedim.

Daha bir azimle,

daha bir gayretle

hızımı bir kat daha arttırdım.

Bu yolda devam etme kararlılığımı göstererek

bütün zorlu engelleri aşım

bugüne kadar gelmeyi başardım.

Bu nedenle, kendime inanıyor

ve kendimi takdir ediyorum.

Şimdi kendimi daha güvenli,

daha emin,

daha rahat,

daha sakin,

daha konsantre,

daha güçlü

ve daha başarılı hissediyorum.

Kendime daha fazla güveniyorum.

Başarıya şimdi daha yakınım.

Bunu hissediyorum...

Bunu biliyorum

ve bu başarıyı hak ediyorum.

Çünkü ben yeterliyim,

değerliyim

ve başarılı olmaya layığım
Ve elimden gelenin en iyisini yapacağım!...