

Yarıyıl
Öğrencilerine
Mesaj Var!

BAYRAKLI REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Sevgili öğrenciler; yeni bir eğitim-
öğretim yılının 1.dönemini
tamamlamış bulunmaktayız. Sizlere
önerimiz hem tatil sürecinde iyi
dinlenmeniz hem de dönem içindeki
davranış, tutum ve alışkanlıklarınızı
tarafsız bir şekilde
değerlendirmenizdir. Bunu
gerçekleştirirken sizlere yardımcı
olacak bir liste hazırladık.

Aşağıdaki maddelerde yer alan durumların hedeflerinize ulaşmadaki etkisini "Olumlu" ya da "Olumsuz" olarak değerlendirmenizi istiyoruz. Etkisini olumlu olarak gördüğünüz alanları "başarınızı sürdürmenize katkıda bulunan", etkisini olumsuz olarak işaretlediğiniz alanları ise "yeni düzenlemeler, iyileştirmeler yapmanız gereken alanlar olarak" sınıflandırabilirsiniz.

Öz değerlendirme Alanları	Olumlu Etki	Olumsuz Etki
Ders çalışma yönteminiz bu dönemki okul başarınızı nasıl etkiledi?		
Teknoloji ile ilişkiniz (bilgisayar, telefon, t.v kullanım süresi, şekli vb.) bu dönemki okul başarınızı nasıl etkiledi?		

Arkadařlık
iliřkileriniz bu
dönemki okul
başarınızı nasıl
etkiledi?

Aile içi
iliřkileriniz bu
dönemki
başarınızı nasıl
etkiledi?

Çenel ruh
haliniz (kendinizi
nasıl hissettiğiniz)
bu dönemki
başarınızı nasıl
etkiledi?

Lütfen şimdi de aşağıdaki bölümde yer alan soruları yanıtlayarak kendinize ikinci dönem için bir yol haritası çiziniz.

1. Sizce başarınızı artırmak için hangi davranış ya da alışkanlıklarınızı değiştirmeniz faydalı olur?

Değiştirmek istediğim davranış ya da alışkanlık:

Nasıl bir değişikliğe ihtiyacım var :

2. Sizce başarınızı artırmak ya da sürdürmek için hangi davranış ve alışkanlıklarınızı sürdürmeniz gerekmektedir?

Başarıma en çok katkı sağlayan davranış ve alışkanlıklarım:

3. Başarınızı ve mutluluğunuzu artırmak için çıkacağınız yolda size kimler, neler destek olabilir?

Hedeflerime ulaşmak için yardım isteyebileceğim kişiler:

Hedeflerime ulaşmak için yapabileceğim şeyler:

Kendimi daha olumlu bir ruh halinde hissedebilmek için yapabileceğim etkinlikler:

Kendimi daha olumlu bir ruh halinde hissedebilmek ve sorunlarımı çözebilmek için destek isteyebileceğim kişiler:

Her birinizin içinde size kendinizi daha mutlu ve başarılı hissettirecek değişiklikler yapacak bir güç olduğunu, bu gücü harekete geçirmek için de okul rehberlik servislerinden çekinmeden yardım alabileceğinizi hatırlatmak isteriz. 2. Döneme ilişkin geliştirici planları da yaptığınız, keyifli ve verimli bir tatil dileriz.

Güler KÖKSAL

Uzm. Psk. Dan. ve Aile Dan.