

## ÇALIŞKAN OLMAK

- Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre bir çalışma planı hazırlamalı ve bu plana mutlaka uymalıdır.
- Sınıfta dersler iyi dinlenmesi, ders sırasında başka şeylerle meşgul olunmamalı, anlamadığı yeri anında öğretmene sormalıdır.
- Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir sonraki derste öğretmene sorarak öğrenilmeli. Sorarak öğrenilenlerin unutulmayacağı hatırdan çıkarılmamalıdır.
- Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakın bir ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.
- Hemen her derste bütün konular çalışılmalı, konular arasında önemli önemsiz ayırım yapılmalıdır.

Hiçbir Şeye İhtiyacımız Yok,  
Yalnızca Bir Şeye İhtiyacımız Vardır;  
**Çalışkan Olmak!**

*H. Odaklı*



## SAYGILI OLMAK

- Saygı, toplumsal bir varlık olan insanın, diğer insanlar ve canlıları anlaması, fark etmesi ve olumlu tutum ve davranış göstermesi şeklinde tanımlanabilir.
- Kendine saygı, başkalarına saygı, doğaya saygı şeklinde çeşitlendirilebilir.



- Saygılı olmak hem ahlaki açıdan hem de yasalarda korunan, insan hakları, çocuk hakları, kadın hakları ve hayvan hakları gibi haklar açısından gereklidir.



## DÜRÜST OLMAK

- Dürüstlük özü sözü bir olmaktır.
- Dürüstlük, gerçekçi ve inandırıcı olmaktır.
- Dürüstlük, sorumlu davranmaktır.
- Dürüstlük, hakka ve hakikate ve de söze bağlılıktır. Dürüstlük, hak yememektir.

## KİTAP OKUMAK

- Okuyarak olayların ve gelişmelerin iç yüzünü öğrenen bir kişi öncelikle kendine güvenir.
- Bu aynı zamanda düşünce ufkunu geliştirip, geniş bir görüş açısı sağlayarak olayları inceleme yeteneğini geliştirir.
- Ayrıca çok okuyan kişiler beraberinde getirdiği zengin kelime daracığına sahip oldukları için etkili konuşarak hitap ettikleri kişilerde etki uyandırır.
- Dahası, geniş kelime dağarcığı, insanın daha fazla kavramla düşünebilmesini de sağlar. Yani düşünce kapasitesini ve kültür düzeyini artırır.



## Neden Öfkeleniriz?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Benliğimize direkt saldırıldığında
- Bizim için önemli olan şeylere saldırıldığında



## ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ

- Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp, sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışmak. O ortamdaki bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışmak.
- Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.

## ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME



## PSİKOLOJİK DANIŞMAN ve REHBER ÖĞRETMEN

