



T.C.
KİLİS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 49788596/824/3491019

01/04/2015

Konu: Rehberlik Hiz. ve Özel Eğitim Hiz.
Bölümünün 2015 Nisan Ayı Bülteni

.....MÜDÜRLÜĞÜNE/BÖLÜMÜNE

İlgi : Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünün 27/03/2015 tarih ve 57 sayılı yazıları

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünün ilimiz öğrencileri ve velilerin bilgilendirilmesi amaçlı hazırladıkları "**Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları**" ve "**Otizm**" ile ilgili Nisan Ayı Bülteni ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

S.Sema KORKMAZ
Müdür a.
Şube Müdürü

Ekler :

1-Bülten (4 Sayfa)

Dağıtım :

Tüm Okul Müdürlükleri

Bilgi :

Din Öğretimi Bölümüne
Mesleki Eğitim Bölümüne
Orta Öğretim Bölümüne
Özel Öğretim Bölümüne
Hayat Boyu Öğrenme Bölümü

T.C.
KİLİS VALİLİĞİ
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü


Sayı :15098435-824/ 57
Konu : 2015 Nisan Ayı Bültenleri.

27/03/2015

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Kurumumuz Rehberlik Hizmetleri bölümü ve Özel Eğitim Hizmetleri bölümünün İlimiz öğrencileri, okulları ve velilerinin bilgilendirilmeleri amaçlı hazırladıkları “Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları” ve “Otizm” ile ilgili 2015 Nisan ayı bültenleri yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gerçeğini arz ederim.


Memet Mustafa DOĞAN
RAM. Müdürü

EKLER:

Fk-1- Bülten (2 adet)

Düşünce tarzınıza ve kendinizle nasıl diyolaya geçtiğinize dikkat edin. Yanlış düşünce ve inançlarınızı bulup dogrularla değiştirin.

Yanılı: Sınav Hayatta Başarılı Olmanın Tek Yoludur!

Sınav başarıya ve mutluluğa giden yoldaki seçeneklerden sadece biridir, tek seçenek değildir. Sınavı kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabilirsiniz.

Doğru 1: TEOG, YGS ya da LYS mutluluğunun ve başarının sağlayıcı olaylardan sadece biri olabilir.

Yanılı 2: Sınavı kazanmak zorundayım.

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. “-meli” “-meli” ifadeler istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır. Oysa bir isteğimizin yerine gelmesi de bir diğeri yerine gelebilir.

Doğru 2: TEOG, YGS veya LYS sınavlarını kazanamazsanız başka bir sınavı kazanabilirsiniz bunu unutmayın. Söylemeniz gereken cümle: “Sınavı kazanmak istiyorum” olmalıdır.

Yanılı 3: Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir.

Doğru 3: Sınav, sizin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazandığınız bilgileri ölçme sınavıdır. kişilik testi değildir.

Bu yanlış düşünceler sizi başarınızın en büyük düşmanı haline getirir; başarıma düşüncenizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içine sokar ve sınavın sonucu olumsuz olursa sınav sonrasında da sonuçtan kendinizi sorumlu tutarak suçladığınız bir süreç yaşarsınız. Kendinizi hiddiklerinizi yapmamakla, dikkatsizlikle, süreci iyi kullanmamakla ve doğru yaptığınız soruları sıradan değiştirmekle suçlar durursunuz. Bu durum, var olan potansiyelinizi kullanmanıza engel olur, gerçek potansiyelinizi ortaya çıkartmadığımız sürece de tetiklenerek artar.

AİLELER TARAFINDAN SIKÇA YAPILAN

YANLIŞLAR:

Aslında her anne baba çocuğunun iyiliğini düşünerek, farkında olmadan yanlış davranışlar sergileyebilirler.

YANLIŞ: Sınavı kazanmak zorundasın

DOĞRUSU: Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir: “Sınavı kazanmanı istiyorum”.

“zorundalık” “-meli”, “-meli” ifadeleri istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır.

YANLIŞ: Falancanın oğlu filanca okulu kazandı... Bakalım sen ne yapacaksın!!!

DOĞRUSU: Biz senin yeterince emek verdiğimin farkındayız...

YANLIŞ: Benim Çocuğum Doktor Olacak

DOĞRUSU: Benim çocuğum sevdiği ve başarabildiği mesleği yapacak...

YANLIŞ: Sen bu yıl kesin kazanırsın,

DOĞRUSU: Aşırı güven her zaman olumlu sonuçlar vermez, çocuğunuz bu güvenin baskısı altında kalabilir, kesinlik içeren ifadelerden kaçınin.

YANLIŞ: Önce sınavı kazan, sonra gezmeye ve eğlenmeye çok zamanın olacak,

DOĞRUSU: İyi bir programlama ile çalışmaya da eğlenceye de zaman ayrılabilir.

YANLIŞ: Bu gidişle

kazanamazsın

DOĞRUSU: Bu tür mesajlar vermek,

çocuğunuza bir şey kazandırmaz, aksine baskı yaratıp

başarısızlığa yol açar.

YANLIŞ: Sınav Hayatta Başarılı Olmanın Tek

Yoludur!

DOĞRUSU: Sınav başarıya ve mutluluğa giden yoldaki seçeneklerden sadece biridir.

T.C
KİLİS VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM KÜLTÜR VE
REHBERLİK VE ARASTIRMA MERKEZİ



**KÜÇÜK
ADIMLAR**

**SINAV KAYGISI ve BAŞ ETME
YOLLARI**

**KİLİS
NİSAN 2015**

Şiřn Abdullah Mahallesi Dereboyu Sokak Mehmet
Uludağ İktidatim Okulu Bilişim Eski Kılış Ortaokulu
Binası Kat:2 KİLİS
Tel: (0346) 814 26 41 kilisram meb.k12.tr

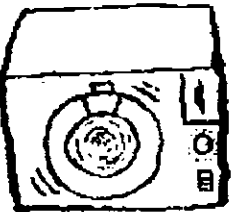
Duygusal Tepkiler: Otizmlü birey çoğu zamanı sözcüklere ve diğer seslere duyarız davanur. Bazı durumlarda ise ayın çocuk, elektrik şulprügesi veya köpek havlaması gibi sıradan seslere aşırı tepki verir. Çocuk acıya, soğuk ve sıcakta hiçbir tepki gösteremeyebilir veya aşırı tepki gösterebilir.



Zihinsel İşlevsellik: Otizmlü birey resimde, müzikte matematiksel hesaplamalarda ve önmeli önmersiz olayları anlamama gibi konularda çok becerikli olabilirler. Diğer taraftan otizmlü bireylerin büyük çoğunluğu değişen oranlarda zeka geriliği gösterirler. Yalnızca %20'si normal ve üstün zekaya sahiptirler.



Etkinlik ve İlgi: Otizmlü birey el çırpma, sallanma, dönme gibi tekrarlanan bedensel hareketler yapar. Aynı zamanda, aynı tekdüze işleri tekrarlarlar, aynı elbiseyi giyebilirler ve her gün aynı programı izleyebilirler. Bu rutin işlerde bir değişiklik ortaya çıkarsa otizmlü birey son derece rahatsız olur.



Ben otizmlü bir çocuğum

- *Kalışığı sermem
- *Sığınma yakanamamdan.
- *Kalışığımdan ve taranamamdan kaçmamam.
- *Oğlumun ilgilenmeye sermem.
- *Her kokular beni rahatsız eder.
- *Her gıdaları yemem
- *Yüksek sesleri kaçırmam
- *Temenam, kucakta olmaktan emilmekten kaçmamam
- *Parlak ışıklar gözümü rahatsız eder.
- *Parmaklarımı sermem
- *Canımın acıdığıni fark etmeyebeilmem
- *Tahşilleri anlayamamayıbilmem
- *Konusmaya ölmeyebeilmem.
- *Beynime bir ritimde zorlanmam
- *Normalde konuşma ve ağlayan farkına varmam
- *Bir sebep olmadan sesler girmem
- *Doğru zamanı anlamam ve bunu bilmem.
- *Beynimdeki bilgileri zorlanabiliyem.
- *Her beceriklerimi öğrenemem.
- *Konusmaya ölmeyebeilmem.

HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ÖZEL EĞİTİM

NİSAN-2015

OTİZM

T.C
KİLS VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Şiħ Abdullah Mahallesi Dereboyu
Sokak Mehmet Uluçsan İlköğretim
Okulu Binalığı Eski Kılıs Ortaokulu
Binası Kat:2 KİİİS
Tel: (0349) 814 26 41
kilsraim.meb.k12.tr