

# Geleceğe Yönelik Adımlar



# ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu “Adolesan” yaş grubu olarak, 15-24 yaş grubu ise “Genç” grubu olarak nitelendirilmektedir. Adolesan ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu “Genç İnsanlar” olarak isimlendirilir.

Erken ergenlik, 10-15 yaşlar arası dönemdir. Bu dönemin en belirgin özelliği puberteyle birlikte ortaya çıkan biyolojik değişikliklerin yarattığı baskı ya karşı gencin uyum ve baş etme çabalarıdır.

- ✓ Hormonal Değişimler
- ✓ Ergenin Görünüşünde Değişimler
- ✓ Ergenin Beden Algısında Değişimler
- ✓ Davranışsal Değişimler





- **Büyüme Atağı**

- Büyüme ve gelişme, adolesanda (10-19 yaş) belirgin bir hızlanma gösterir.
- 11-16 yaşları arasında herhangi bir yaş diliminde başlayan ve genellikle 2-3 yıl süren büyüme hızlanmasına “Büyüme Atağı” (pubertal growth spurt) denir.

- Kızlar ortalama olarak erkeklerden iki yıl önce adolesan döneme girerler.
- Ve adolesan dönemi erkeklerden ortalama iki yıl önce sonlanır.

# Ne Tür Fiziksel Değişimler Görürüz?



- İskelet Sistemi
- Sakarlık
- Boy, kilo, kas
- Ellerde Titreme
- Hormonlar
- Akne

# Ne Yapabiliriz?

Ergenler bir yandan bedensel fizyolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışırken; diğer yandan gelecekleri hakkında karar vermek, amaçlar belirlemek ve amaçlarına ulaşmak için uğraşmak durumundadır. Bu uğraş, ergenler için olduğu kadar ebeveynler için de karmaşa ve endişe ile ilerleyen bir süreçtir.

- Özgüven
- Etkili iletişim
- Beden algısı
- Motivasyon
- Manevi destek

## Ergenlik Dönemi Duygusal Değişimler

- Ergenlik dönemi, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak birçok değişikliğin yaşandığı bir zaman dilimidir. Duygusal değişimler, genellikle ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biridir.



**“Ben 14 yaşımda bir çocukken babam o kadar bilgisizdi ki yakınımımda bir adam olduğunu pek de hissetmemiştim. Ama 21’ime geldiğimde onun 7 yılda ne kadar çok şey öğrendiğini görünce çok şaşırmıştım.”**

**- Mark TWAIN**





**1. Duygusal Destek ve Bağlılık:** Ergenler, duygusal destek alabilecekleri sağlam ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyarlar

**2. Empati ve Başkalarıyla İletişim:** Empati, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur ve sosyal uyumlarını artırır.

**3. Kimlik ve Özsaygı:** Kendilerini tanımlama ve benlik saygısı geliştirme süreci duygusal olarak karmaşık olabilir.

**4. Risk Alma Davranışları:** Bazı ergenler, duygusal değişimlerle birlikte risk alma eğiliminde olabilirler.




## Ergenlik Dönemindeki Çocuklarının Duygusal Değişimleriyle Nasıl Başa Çıkabiliriz?

### 1. Empati Gösterme

**2. Açık İletişim Kurma:** Duyguları hakkında konuşmalarına, endişelerini paylaşmalarına ve onları dinlemelerine olanak tanınmalıdır.

**3. Sakin ve Sabırlı Olma:** Öfke veya hiddetle tepki vermek yerine, sakin bir şekilde sorunları ele almak daha etkili olabilir.






**4. Sınırlar Belirleme ve Esneklik Gösterme:** Ebeveynlerin, sınırlar belirlemek ve kuralları uygulamak önemlidir, ancak aynı zamanda esneklik göstermeleri de gerekebilir. Ergenlik dönemindeki çocuklar, bağımsızlık arayışı içinde olduklarından, belirli bir ölçüde özgürlük ve sorumluluk isteyeceklerdir.

**5. Destek ve Güven Sağlama:** Başarılarına saygı göstermek ve onları cesaretlendirmek vb.

**6. Model Olma:** Stresle başa çıkma stratejilerini göstermek ve sağlıklı iletişim becerilerini sergilemek, çocukların duygusal olarak sağlıklı büyümelerine yardımcı olur.





# **Dijital Dünyada Gençler: Riskler ve Fırsatlar**



Günümüzde gençlik, dijital çağın merkezinde yer almaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet, gençlerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği riskler ve fırsatlar da kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Birçok olumlu etkisinin yanı sıra, dijital dünya gençleri çeşitli risklere maruz bırakabilir. Bunlar

arasında en önemlilerinden biri çevrimiçi güvenlik konusudur.



İnternet üzerindeki bilgi paylaşımı ve sosyal medya kullanımı, gençlerin kişisel bilgilerinin gizliliğini tehlikeye atabilir ve çevrimiçi taciz gibi durumlarla karşı karşıya bırakabilir. Ayrıca, dijital bağımlılık da bir endişe kaynağıdır. Sürekli olarak telefon veya bilgisayar başında geçirilen zaman, gençlerin sosyal ilişkilerini, fiziksel sağlıklarını ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebilir.



# Çevrimiçi Güvenlik Tehlikeleri:



Kişisel bilgilerin ifşa edilmesi

Kimlik avı

Sosyal medya platformlarında zorbalık

Dijital bağımlılık

Sosyal izolasyon

# Çevrimiçi Güvenlik Tehlikeleri:

Yanlış bilgi ve içerik maruziyeti: Sahte haberler, yanıltıcı bilgiler veya uygunsuz içeriklere maruz kalma riski.

Kötü amaçlı yazılımlar



# Dijital Dünyanın Gençlere Sunduğu Fırsatlar

---

Eğitim ve öğrenme

---

Dijital platformlar

---

İletişim ve Bağlantı

---

Yaratıcılık ve İfade Özgürlüğü

---

Kültürel ve Toplumsal Katılım

---

Kariyer Olanakları

---


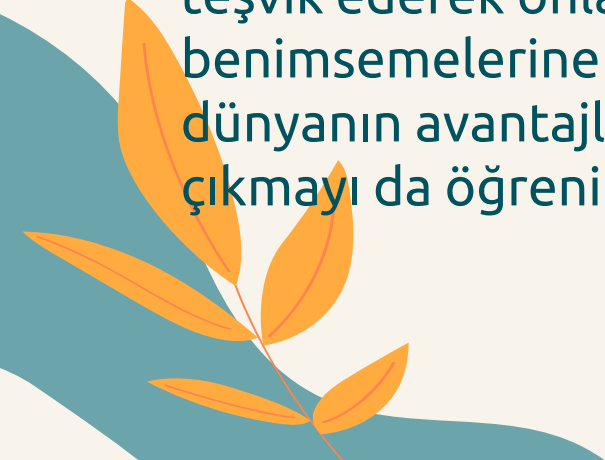
Blog yazma

---

Video üretimi

---


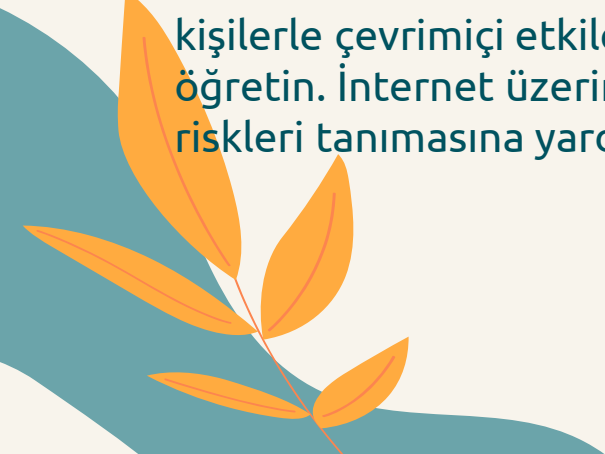
Kodlama gibi beceriler dijital dünya sayesinde gençler tarafından kolayca öğrenilebilir ve uygulanabilir

- 
- 
- Dijital dünyadaki riskleri ve fırsatları dengelemek önemlidir. Bu dengeyi sağlamak için gençlere;
  - Dijital okuryazarlık ve çevrimiçi güvenlik konularında eğitim verilmelidir.
  - Ayrıca, gençlerin teknolojiyi bilinçli güvenli bir şekilde kullanmalarını teşvik ederek onlara öğretmek ve dengeli bir dijital yaşam tarzı benimsemelerine destek olmak gerekir. Bu sayede, gençler dijital dünyanın avantajlarından tam olarak faydalanırken, risklerle başa çıkmayı da öğrenirler.

## Dijital Dünyada Gençler İçin Riskler Ve Fırsatlarla Başa ıkabilmelerine Yardımcı Olmak İçin Velilere řu Tavsiyelerde Bulunulabilir:

**Dijital Okuryazarlık Eğitimi:** ocuklara dijital dünyayı doğru şekilde kullanma becerilerini oğretmek önemlidir. Bu eğitim, güvenli internet kullanımı, evrimii gizlilik, sahte bilgileri tanıma ve dijital etik konularını kapsamalıdır

**.Açık İletişim Kanalları:** ocuklarınızla açık ve dürüst iletişim kurun. Dijital dünya hakkında konuşun, evrimii etkileşimlerini ve deneyimlerini anlamaya çalışın. Onların evrimii yaşamlarını anlamak, onlara yardımcı olmanın ilk adımıdır.

- 
- **Dijital Denge:** Çocukların dijital dünya ile etkileşimini dengelemelerine yardımcı olun. Ekran süresini sınırlayın ve çeşitli aktivitelere zaman ayırmalarını teşvik edin, örneğin açık havada spor yapma, sanat ve el işleri, kitap okuma gibi.
  - **Model Olma:** Kendi dijital davranışlarınızı çocuklarınıza model olarak gösterin. Onlara güvenli, saygılı ve dengeli bir dijital yaşam tarzı örneği olun. Örneğin, akıllı telefonunuzu yemek masasında kullanmamak gibi basit ama etkili davranışlar gösterin.
  - **Güvenlik ve Gizlilik Bilinci:** Çocuklara kişisel bilgilerini paylaşmamanın, tanımadıkları kişilerle çevrimiçi etkileşime geçmemenin ve şüpheli içerikleri rapor etmenin önemini öğretin. İnternet üzerindeki tehlikeler konusunda farkındalık yaratın ve çocuklarınızın riskleri tanımasına yardımcı olun.
- 

- **Güvenli İnternet Ortamı Sağlama:** Evdeki internet erişimini güvenli hale getirin. Aile filtreleme ve güvenlik yazılımları kullanarak çocukların uygun içeriklere erişimini sağlayın. Ayrıca, çocukların çevrimiçi etkinliklerini sıkı bir şekilde izleyin.
- **Empati ve Destek:** Çocuklarınızın çevrimiçi deneyimlerinde karşılaştıkları zorluklarla empati kurun ve onlara destek olun. Güvenli bir çevrimiçi ortam sağlayarak, çocuklarınızın size güvenmelerini ve sıkıntılarını sizinle paylaşmalarını teşvik edin. Velilerin bu tavsiyeleri uygulayarak çocuklarını dijital dünyanın risklerinden korumaları ve fırsatları en iyi şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmaları mümkün olacaktır.



# Akademik Başarı ve Motivasyon





"Eğitim, bir kişinin zihinsel kapasitesini şekillendirmenin yanı sıra, onların potansiyelini geręekleřtirmenin bir yoludur."





Akademik başarı, bir öğrencinin eğitim sürecinde belirli bir standartı veya beklentiyi karşılama veya aşma yeteneğidir. Bunun yanı sıra, sadece notlar üzerinden değil, aynı zamanda derin anlayış, problem çözme becerileri, yaratıcılık ve öğrenmeye olan tutku gibi faktörlere dayalı olarak da değerlendirilebilir.





# Peki motivasyonun akademik başarı ile ilişkisi nedir ?

Motivasyon, genellikle içsel (içsel) ve dışsal (dışsal) motivasyon olmak üzere iki ana kategoriye ayrılabilir. Her iki tür motivasyonun da öğrencilerin davranışları üzerinde farklı etkileri vardır:

## 1.İçsel Motivasyon:

1. Öğrencilerin kişisel ilgi, tutku ve memnuniyet duyguları tarafından yönlendirilir.
2. Öğrenme sürecini keyifli ve tatmin edici bulurlar.
3. Başarılarını kendi iç motivasyonlarına dayandırır, dış ödüllere veya takdirlere ihtiyaç duymazlar.
4. Genellikle uzun vadeli motivasyonu artırır ve öğrencilerin öz disiplinini geliştirir.

## 2.Dışsal Motivasyon:

1. Öğrencilerin dışsal ödüller, cezalar veya beklentiler tarafından yönlendirilir.
2. Ödül veya ceza beklentisiyle hareket ederler.
3. Kısa vadeli motivasyonu artırabilir ancak uzun vadede sürdürülebilirlik sağlamakta zorluklar yaşayabilir.
4. Öğrencilerin gerçek ilgi ve tutkularını bastırabilir ve öğrenme sürecini sıkıcı veya zorlayıcı hale getirebilir.



Araştırmalar, yüksek motivasyon seviyelerinin öğrenme sürecindeki performansı artırdığını gösteriyor. Çocuklarımızın eğitim hayatında başarı elde etmeleri, sadece kişisel gelişimleri için değil, aynı zamanda ilerideki kariyerleri ve toplumları için de hayati bir rol oynuyor.



## **Motivasyonun akademik başarıya etkisini anlamak için bazı önemli noktalar:**

**1.Çaba ve Performans Arasındaki İlişki:** Motivasyonu yüksek olan öğrenciler, daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler. Daha fazla çaba, genellikle daha iyi performansla sonuçlanır.

**2.Hedef Belirleme ve Odaklanma:** Motive olan öğrenciler, belirli hedeflere sahiptirler ve bu hedeflere odaklanırlar. Bu da onların daha organize ve etkili bir şekilde çalışmalarını sağlar.

**3.Zorluklarla Başa Çıkma:** Motivasyonu yüksek olan öğrenciler, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkarlar. Başarısızlık veya engellerle karşılaştıklarında pes etmek yerine, daha fazla çaba gösterirler.

**4.Sürekli İyileşme:** Motive olan öğrenciler, sürekli olarak kendilerini geliştirmeye ve daha iyiye doğru ilerlemeye odaklanırlar. Bu da onların akademik olarak sürekli olarak daha iyi bir performans sergilemelerini sağlar.

# Neler Yapılabilir ?



## 1. Hedef Belirleme ve Hedeflere Odaklanma:

- Öğrencilerin akademik başarılarını artırmak için belirli, ölçülebilir ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri önemlidir. Bu hedefler, kısa vadeli (örneğin, bir hafta içinde bir konuyu anlamak) veya uzun vadeli (örneğin, bir dönem sonunda belirli bir not ortalamasına ulaşmak) olabilir.
- Hedefler belirlendikten sonra, öğrencilerin bu hedeflere odaklanmaları ve çalışmalarını bu hedeflere ulaşmak için yönlendirmeleri gerekmektedir. Hedeflere odaklanma, öğrencilerin motivasyonlarını artırır ve onları başarıya ulaşmaya teşvik eder.

## 2. Başarıları Kutlama ve Pozitif Geri Bildirim:

- Öğrencilerin başarılarını kutlamak ve pozitif geri bildirim sağlamak, motivasyonlarını artırmak için önemlidir. Bu, öğrencilerin kendilerini değerli ve başarılı hissetmelerini sağlar.
- Başarıları kutlamak için, öğrencilerin iyi performans gösterdikleri durumlarda onları övmek, tebrik etmek veya küçük ödüller vermek etkili olabilir. Aynı zamanda, öğrencilere hatalarını kabul etmeleri ve gelişim fırsatları olarak görmeleri konusunda destek vermek de önemlidir.
- Pozitif geri bildirim sağlamak, öğrencilerin neleri doğru yaptıklarını ve hangi alanlarda gelişme gösterdiklerini anlamalarına yardımcı olur. Bu, öğrencilerin güvenlerini artırır ve daha fazla çaba göstermelerini teşvik eder.

### 3. İlgil çekici ve Etkili Öğrenme Yöntemleri Kullanma:

- Öğrencilerin motivasyonunu artırmak için, ders içeriğini daha ilgil çekici ve etkili hale getirmek önemlidir. Öğrencilerin ilgil duydukları konuları içeren materyaller kullanmak, öğrenme sürecini daha keyifli hale getirebilir.
- Farklı öğrenme stillerini ve tercihlerini dikkate alarak, çeşitli öğrenme yöntemleri ve materyalleri sunmak önemlidir. Örneğin, görsel, işitsel veya kinestetik öğrenme tarzlarına uygun materyaller sağlamak, öğrencilerin daha etkili bir şekilde öğrenmelerini sağlayabilir.
- Teknolojiyi etkili bir şekilde kullanmak da öğrencilerin motivasyonunu artırabilir. Öğrencilere interaktif ders materyalleri, eğitici uygulamalar ve çevrimiçi öğrenme kaynakları sağlamak, öğrenme deneyimlerini daha etkili hale getirebilir.





## **Kısaca ;**

Çocuklarınızla düzenli olarak iletişim kurun ve onların akademik hedeflerini destekleyin.

- Evde öğrenmeyi teşvik edecek bir ortam oluşturun, kitaplar, çalışma masası gibi materyallerle çocukların öğrenmelerini destekleyin.
- Çocuklarınızın ilgi alanlarına göre eğitici etkinlikler ve materyaller sağlayın.
- Çocuklarınıza destek olmak için öğrenme zorluklarına yönelik profesyonel yardım alın.
- Başarılarına ve çabalarına değer verin ve onları pozitif bir şekilde güçlendirin.

# Geleceklerini Şekillendirme ve Kariyer Planlaması





## **Kariyer Gelişimi**

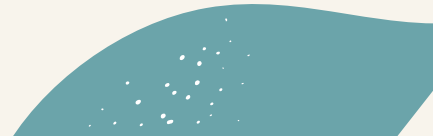
Öğrencilerin kariyer hedeflerine uygun yolları belirleyerek iş dünyasına hazırlıklarını desteklemeyi amaçlayan bir süreçtir.

## **Kariyer Gelişim Müdahalesi**

Kariyer gelişim müdahalesi, bireylerin meslek hedeflerine ulaşmalarını desteklemek amacıyla çeşitli stratejilerin planlanması ve uygulanmasını içeren bir süreçtir.

## **Kariyer Planlama**

Kariyer planlama, bireylerin meslek hedeflerini belirleyip bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları planlamak amacıyla tasarlanan bir süreçtir.



## Kariyer Yolu

Kariyer yolu ise bir çalışan tarafından kariyer yol ve kariyer gelişimine yönelik olarak bir organizasyonda bir rotanın çizilmesi için kullanılan süreçtir.

## Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Süreci

Kariyer psikolojik danışmanlığı süreci, bireylerin mesleki gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan kapsamlı bir yaklaşım içerir.



# KARİYER PLANLAMA BASAMAKLARI

## 1. Basamak

Kendini tanıma



## 2. Basamak

Kariyer araştırma



## 3. Basamak

Kariyer hedef belirleme

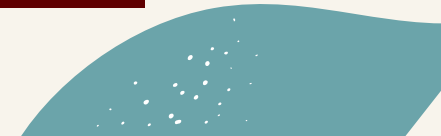
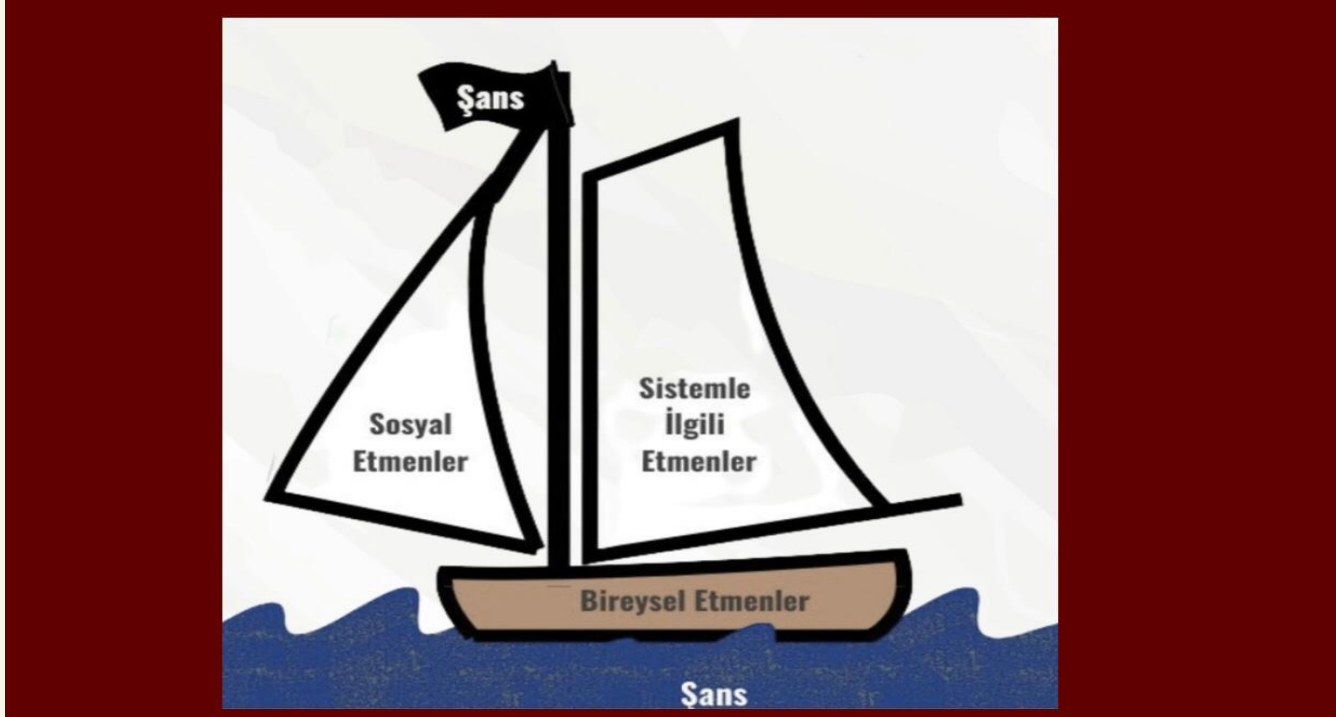


## 4. Basamak

Harekete geçme



# Kariyer Yelkenlisi



## **Çalışma biçiminde değişimler**

Çalışma biçimindeki dönüşümler, geleneksel iş modellerin kökten değiştirerek daha esnek, çeşitlendirilmiş ve teknoloji odaklı bir yaklaşımın öne çıkmasına neden olmuştur. Esnek çalışma saatleri , çalışanlara işe geliş-gidiş saatlerini belirleme özgürlüğü tanıyarak iş-yaşam dengesini artırmakta ve bireylerin verimliliğini yükseltmektedir.

## **Organizasyon Odaklılıktan Birey Odaklığa Geçiş**

Organizasyonlardaki geleneksel bakış açısı, uzun yıllar boyunca genellikle organizasyonun hedeflerin ve etkisini vurgulayan bir odaklılık sergilemiştir. Ancak günümüzde, çalışma kültüründeki değişimler ve iş yapma biçimlerindeki evrimle birlikte, organizasyonlar birey odaklı bir perspektife doğru kaymaktadır. Bu geçiş, çalışanların kişisel ve profesyonel gelişimine daha fazla vurgu yapmakta ve birey daha çok özgür kılmaktadır.

## **Çok Yönlü Kariyer**

Çok yönlü kariyer, bireylerin geleneksel tek bir meslek dalına odaklanmak yerine, farklı alanlarda ve sektörlerde deneyim kazanmayı amaçlayan bir kariyer yaklaşımını ifade eder. Bu modelde, bireyler geniş bir yelpazedeki beceri ve yeteneklerini farklı meslek dallarında kullanarak kariyerlerini şekillendirirler. Çok yönlü kariyer sahipleri , farklı sektörlerde liderlik rolleri üstlenme, girişimcilik, danışmanlık gibi çeşitli kariyer yollarını takip etme eğilimindedirler.

# KİŞİSEL YETENEKLERİN KEŞFİ



## Özdeğerlendirme



Kişisel yeteneklerin keşfi ,öğrencilerin kendilerini tanımasıyla başlar.Samimi bir özdeğerlendirme ile güçlü yanlar, zayıf yönler ve gelişim alanları belirlenebilir.

## Geri bildirim toplama



Öğretmenlerin, akranların ve mentorlerin görüşlerini almak, öğrencilerin kör noktalarını aydınlatarak farkındalıklarını artırır.

## Deneyimlerden öğrenme

Sınıf içi ve dışı deneyimler, yeteneklerin pratikte keşfedilmesine ve geliştirilmesine olanak sağlar.



# KARİYER HEDEFLERİNİN BELİRLENMESİ

## KISA VADELİ HEDEFLER

Yakın gelecekte ulaşmayı planladıkları hedeflerin tanımlamak, öğrencilerin motive olmalarını sağlar.

## UZUN VADELİ HEDEFLER

Kariyerlerine dair uzun vadeli bir vizyon geliştirmek, öğrencilerin genel yönlerini belirler ve kararlılıklarını pekiştirir.

## ESNEK HEDEFLER

Hedefler konusunda esnek olmak, değişen durumlar ve fırsatlar karşısında adaptasyonu kolaylaştırır.

# SÜREKLİ ÖĞRENME VE GELİŞİM

## Azim

Kişisel ve mesleki gelişimde sürekli öğrenmenin önem oldukça büyüktür. Bu kısım öğrenmeyi öğrenme ile başlar. Araştırma yöntem ve teknikler zaman yönetimi yapmanızda oldukça destek sağlayacaktır.

## Adaptasyon

Değişen iş dünyasına adaptasyon ve yeni beceriler kazanma. Teknolojinin hızla gelişimine ayak uydurmak sizi bir adım öne atacaktır.

## Yenilik

Yeni bilgi ve teknolojilerle kendini yenileme. Alanınız ile ilgili yeni yapılan araştırma ve buluşları yakından takip etmeniz sizi güncel kılacaktır.





**ŞEHİT METİN ÖZTÜRK ORTAOKULU REHBERLİK  
SERVİSİ**