

# GEDİZ EVLİYA ÇELEBİ ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

 gecal.meb.k12.tr



Gediz Evliya Çelebi Anadolu Lisesi



**ÜNİVERSİTE KAZANMAK  
KOLAY, ONU ZORLAŞTIRAN  
SİZSİNİZ!**

SAYFA 2'DE

## BİR SORU

**Bir öğrencinin sınav kaygısını optimal seviyede tutması için belirlemesi gereken hedef sayısı ne olmalıdır?**

Sınav kaygısı, belirsizliğin olduğu durumlarda ve hedefe ulaşma konusunda güven eksikliği yaşandığı zamanlarda gerçekleşir. Bunu aşmanın en kolay yolu doğru ve gerçekçi hedefler belirlenmesidir. İdeal hedef sayısı en az 3 olmalıdır. Ve hedefler arasındaki başarı sıralaması farkı mümkün mertebe fazla tutulmalıdır. Yani öğrenci sınava girerken seçmiş olduğu son hedefe, en kötü ihtimalle buraya yerleşirim rahatlığı ile girmelidir. Unutulmasın arkasını sağlama alan arkasına bakmak zorunda kalmadan daha rahat ilerler.

## BİR TAVSİYE

**HAYATINIZIN SORUMLULUĞUNU ALIN!**

Son zamanlarda öğrencilerde gördüğüm duygulardan biride öz güvenden yoksun bir şekilde yansıyan korku. Bu korku, öğrencinin alacağı kararları kendisinden başka kişilerin belirlemesine izin vermesine neden oluyor. Unutmayın arkadaşlar, hayatını başkası için yaşayanlar asla özgür olmanın tadına varamazlar. Hayatınızda memnun etmeniz gereken en önemli kişi SİZ'siniz. Herkes kendi hayatını yaşamak isterken sizin kendi hayatınızla ilgili kararları verememeniz sizce de tuhaf değil mi? Korkmayın, insan kendi kararlarını kendisi verdiği sürece özgürdür. Ve son söz; Kendine güveni olmayana kimse güvenmez.

# ÜNİVERSİTE KAZANMAK KOLAY, ONU ZORLAŞTIRAN SİZSİNİZ!

## MUTLU ALABAŞ(PSİKOLOJİK DANIŞMAN)

Evet, herkesin kazanmak için uğraş gösterdiği üniversiteyi kazanmak gerçekten bu kadar zor mu? Gelen cevapları duyar gibiyim en meşhuru da "Hocam ama biz en iyisini istiyoruz" peki olaya gerçekçi yaklaşalım. Türkiye' de üniversiteler ve bölümler en iyi-iyi-kötü-çok kötü diye ayrılıyor herkesin gözünde. Oysa başarı sıralamasında en kötü seviyedeki bölümün mezunları kendilerinden daha iyi bölümler

dekilerden daha kolay iş bulabiliyor. Hatta ön lisans okuyup iyi dediğimiz lisans bölümlerinden daha kolay işe yerleşenler var. Üniversite okumamızın amacı ne? İş bulmak. O halde her bölüm ve her üniversite size bu fırsatı sunuyor. Kimisi %26 kimisi %74 sunuyor. Yani siz en iyi bölümü okuyup iş bulamayan 26 kişiden biri olabilirsiniz. En kötü bölümü okuyup iş bulan 26 kişiden biri de olabilirsiniz.

Sevgili gençler, gelecekte iş bulacak kişiler kendilerini alanlarında en çok geliştirenler ve fark yaratanlar olacak. Doğru tercih süreci çok önemlidir. Başarı sıralamanıza göre en iyi seçeneği seçmek için lütfen bu alanda uzmanlaşan kişilerden destek alın. Sınava bakış açınız çok önemli onu kolaylaştıran ve zorlaştıran da sınava nereden baktığımızdır. Üniversite kazanmak bir son değil sadece bir başlangıç. Bunu fark edin.



İNANMAK  
VE  
BAŞARMAK

“  
LİMİTİ KOYAN ZİHİNDİR.  
ZİHİN BİR ŞEYİ  
YAPABİLECEĞİNİ  
KESTİREBİLDİĞİ KADAR  
BAŞARILI OLUR. %100  
İNANDIĞIN SÜRECE HER  
ŞEYİ YAPABİLİRSİN.

-ARNOLD SCHWARZENEGGER-



Kendimce izah edemediğim bir davranış aslında bu. Kendine ait hayalleri olan bir çocuğu, sadece kendi benmerkezciliğinin hırısında kaybetmek. Kendi hayatınızda yaşadığınız eksik kalan duyguların, tamamlanmamış işlerin, kaybedilen başarıların bütün yükünü çocuğunuza yüklemek ve "benim yerime de başarılı olacaksın, olmak zorundasın" gibi ağır bir sorumluluğun altına çocuğunu sokmak, bir SEVGİ ifadesi mi? Kendi arkadaş ortamında, akraba yanında kendi sahip olamadığı başarıyı çocuğunuz üzerinden paylaşmak için uyguladığınız baskı ile çocuğunuzun hayatını kararttığınızın farkına ne zaman varacaksınız? Onların sessiz çığlıklarını ne zaman duyacaksınız?

Değerli veliler, size samimi olarak söyleyeyim. Özel ders yada özel etüt merkezlerine para akıtmak; başarı getiren bir etken değil aksine çocuğu gereksiz baskı altına alan ve yapmak zorundayım düşüncesi ile hareket ettiren, sınav kaygısını tetikleyip istediği başarıyı yakalayamamanın ilk aşaması. Günümüzde anne babalar veli rolünün tek işlevini çocuğa para vermek, onun için para harcamak olarak tanımlayıp bir fabrika misali şu kadar para harcadım, şu kadar geri dönüşü olacak tarzda hesaplamalara çocuğunu kurban etmektedir. Bırakın çocuklarınız sizin desteğiniz olmadan başarılı olmanın yolunu kendileri bulsun, çaba gösterecek, acı çekecek, zorluğu yaşayacak ama BEN BAŞARILI OLDUM desin.

## ÇOCUĞUNU YARIŞ ATI OLARAK GÖRENLER