

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

KİTAP OKUMAK

Okuyarak olayların ve gelişmelerin iç yüzünü öğrenen bir kişi öncelikle kendine güvenir. Bu aynı zamanda düşünce ufku 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.



ÖFKEMİZİ KONTROL ETMEK

Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur. Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatımızda, kişisel ilişkilerimizde sorunlara yol açar. Ve bu noktada kontrol altına alınması gerekir.

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

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 yapip, sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışmak.

O ortamdand bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışmak.

Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşıdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.

ŞEHİT VALİ DERVİŞ YALIM

ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME



ŞEHİT VALİ DERVİŞ YALIM ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OLUMLU DAVRANIŞLAR NELERDİR?

Bireyin toplum tarafından beklenen ve yapıldığında da herkes tarafından onaylanan istendik yönde hareket etmesine olumlu davranışlar denir. Haydi biraz olumlu davranışlar nelerdir göz atalım

ÇALIŞKAN OLMAK

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



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.

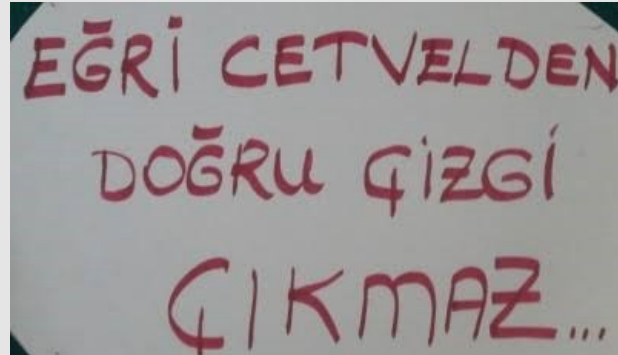
OLUMLU DAVRANIŞLAR NELERDİR?

Saygılı olmak hem ahlaki açıdan hem de yasalarca 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.



OLUMLU DAVRANIŞLAR NELERDİR?

ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN UZAK DURMAK

Bağımlılık Nedir ?

Bağımlılık; Bir maddenin yaşamı, sağlığı olumsuz etkilemesine ve kullanmaya başladıktan sonra kişinin kendisini durduramamasına neden olmaktadır. Bu duruma bağımlılık denir.

Türkiye'de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır. Başlıca bağımlılık türleri:

- Tütün Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığı
- Sağlıksız Beslenme

