

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

EYLÜL - EKİM 2025 | SAYI 11

OKUL ÖNCESİNDE VE İLKOKUL DÖNEMİNDE EBEVEYNLERE TAVSİYELER

Sinem AKIN
Anaokulu-İlkokul
Rehberlik Bölüm Başkanı
Yapracık BİL Koleji

İLKOKULA GEÇİŞ SÜRECİ: ÇOCUKLAR İÇİN BİR UYUM YOLCULUĞU

Şevval DEMİR
Psikolojik Danışman & Psikolog
Pendik BİL Koleji

ORTAOKULA GEÇİŞ: ÇOCUĞUN HAYATINDA YENİ BİR EŞİK

Berrak BARAN
Ortaokul Rehber Öğretmeni
Kırşehir BİL Koleji

KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK BAŞLANGIÇLAR: ORYANTASYON HAFTASINDA ÇOCUĞUNUZA REHBERLİK

Özgü Sıla URAL
Anaokulu Rehber Öğretmeni
Ataşehir-1 BİL Koleji

ORYANTASYON: YENİ OKULA ADAPTASYON SÜRECİ

Dilara KORKMAZ
Okul Psikolojik Danışmanı
Kadıköy BİL Güzel
Sanatlar Lisesi

YAZ TATİLİ BİTTİ, MARATON BAŞLIYOR: 12. SINIFLARA TAVSİYELER

Buse GÖKMEN
Klinik Psikolog
Çamlıca BİL Koleji



EDİTÖRDEN 3

ÜMİT KALKO 5

ELİF PEHLEVAN 7

OKUL ÖNCESİNDE ve İLKOKUL DÖNEMİNDE
EBEVEYNLERE TAVSİYELER 8

KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK BAŞLANGIÇLAR:
ORYANTASYON HAFTASINDA ÇOCUĞUNUZA REHBERLİK 11

İLKOKULA GEÇİŞ SÜRECİ: ÇOCUKLAR İÇİN BİR
UYUM YOLCULUĞU 13

ORTAOKULA GEÇİŞ:
ÇOCUĞUN HAYATINDA YENİ BİR EŞİK 15

ORYANTASYON: YENİ OKULA ADAPTASYON SÜRECİ 17

YAZ TATİLİ BİTTİ, MARATON BAŞLIYOR:
12. SINIFLARA TAVSİYELER 20

EDITÖRDEN

Sevgili velilerimiz,

Dergimizin üçüncü yılında, 11. sayımızla sizlere ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayıda büyüyen, gelişen ve sizlerle daha da anlam kazanan bu yolculuğumuzda, desteğiniz bizim için çok kıymetli.

2025 – 2026 eğitim-öğretim yılında da amacımız aynı: öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve siz değerli velilerimize ihtiyaç duyduğunuz konularda rehber olacak bilgiler sunmak; hep birlikte öğrenmeye, gelişmeye ve paylaşmaya devam etmek.

Bu yeni sayımızda, okula uyum sürecinden teknoloji kullanımına kadar hem öğrencilerimizin hem de sizlerin günlük yaşamına dokunacak konulara yer verdik.

Keyifli okumalar dileriz.



Fbrn
Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü



BİL TALKS

Başarınız Konuşsun



BAŞARINIZ KONUŞSUN

BİL'DE BAŞARI BİR KÜLTÜRDÜR!

BİL Kolejinde öğrencilerimizin kendini ifade etmekten gurur duymalarına fırsatlar yaratıyoruz.



BİL KOLEJİ
Dünya İnovasyon Okulu

**REHBERLİK VE
KARİYER**
Merkezi

Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları
Strateji Geliştirme Kurulu Başkanı



Milletimizin köklü değerlerine sahip çıkan, geleceğe yön veren vizyoner bakış açımızla; öğrencilerimizi sadece bugüne değil, yarınların dünyasına da hazırlamanın gururunu yaşıyoruz.

Yenilikçi eğitim anlayışımızla çocuklarımızı 21. yüzyıl becerileriyle donatmak, millî ve manevî değerlerle güçlendirerek global dünyanın özgüvenli bireyleri olarak yetiştirmek ilhamıyla yola çıktık.

2025-2026 eğitim-öğretim yılında, tüm öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve yöneticilerimize mutluluk ve başarı diliyorum.



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL Öğrencilerine Özel
ÖĞRENCİ ASİSTANI
SINAV GÜNLÜĞÜM
ÖĞRENCİ AJANDASI
Hazırlanmıştır!

Haftalık Ders Programı
Sınav Sonucu Takibi
Ders Konu Takibi
Dikkat ve Odaklanma
Test Çözme Teknikleri
Verimli Ders Çalışma Stratejileri



Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



Değerli Öğrencilerimiz, Kıymetli Velilerimiz, Sevgili Öğretmenlerimiz,

Yeni bir eğitim-öğretim yılına başlarken, 2025–2026 döneminin hepimiz için sağlık, mutluluk ve başarılarla dolu geçmesini diliyorum.

Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi:

“En büyük savaş, cahilliğe karşı yapılan savaştır. Geleceğin güvencesi sağlam temellere dayalı bir eğitim, eğitim ise öğretmene dayalıdır.”

Bu anlayışla, öğrencilerimizin akademik gelişimlerinin yanında sanat, spor ve kültür alanlarında da kendilerini geliştirmelerini, topluma değer katan özgür ve bilinçli bireyler olmalarını hedefliyoruz.

Sayın velilerimiz, güçlü eğitim kadromuz ve çağın ihtiyaçlarına uygun içeriklerimizle çocuklarımızı geleceğe en iyi şekilde hazırlamaya devam ediyoruz.

Sevgili öğretmenlerimiz, yarınlarımızı yetiştirme yolundaki özverili çabalarınız için teşekkür ediyor, yeni dönemde başarılar diliyorum.

OKUL ÖNCESİNDE ve İLKOKUL DÖNEMİNDE EBEVEYNLERE TAVSİYELER

Sevgili anneler ve babalar, okullar açılırken hem çocuklarınız hem de sizler telaşlı ve heyecanlısınız. Onlar sizler için çocuk olsalar da aslında 36 aydan itibaren birey olmaya başlarlar ve okul sürecine ilk adımı atarlar. Bu süreçte çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimleri çocuklara yaklaşım açısından büyük önem taşır. Bireyin bu dönemde edindiği beceri ve davranışlar yetişkinlik dönemindeki davranışların temelini oluşturur. Dolayısıyla bireyin bu dönemde bazı davranışları bağımsız olarak yapabiliyor olması gerekir.

Çocukların gelişim dönemleri birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar bazı davranışları olması gereken zamanda yapabiliyorken bazıları daha erken ve ya daha geç yapabilirler. Burada ebeveynin telaşlanmaması çocuğun o davranışı yapabilmeye hazır olup olmadığının takibini yapması gerekir. Örnek verecek olursak tuvalet eğitiminin verilmesi için çocuğun bazı davranışları sergilemesi beklenir. Tuvaletini yapmadan önce gözlerden uzak bir yer tercih edebilir, tuvaletini yapacağı zaman dile getirebilir, iki üç saat bezini kuru tutabilir, geceleri tuvaletini yapmayabilir. Bu gibi durumlarda önce gündüz sonra da gece olacak şekilde çocuğun tuvaletini yaptığı zamanların takibi yapılmalı ve çocuğa bu durum alıştırılarak kademeli olacak şekilde uygun bir ifade biçimiyle gereken destek verilmelidir. Bazı çocuklarda 18 aydan itibaren bu belirtiler gözlemlenebilirken bazılarında ise 36 aya yakın gözlemlenebilir. 36 ay itibarıyla çocuklarda öz bakım becerilerinin gelişme göstermesi beklenir. Düğmesiz bağırsız giysilerini yardımsız çıkarır. Giysilerin ön ve arkalarını ayırt eder. Dişlerini yardımla fırçalar. Kendine ait eşyalarını toplar gibi öz bakım becerilerini yavaş yavaş bu dönemde kazanmaya başlar. 48 aydan itibaren bu davranışları yardımsız yapmaya başlar ve zamanla bağımsız olarak kendi öz bakımını yapar. Zaman zaman destek isteyebilirler. Bu zamanlarda özgüvenlerini kırmadan destek verilmelidir. Öz bakımını kendi yapmaya başlayan çocuk kişisel sınırlarını da kazanmaya başlamalıdır. Okul öncesi dönemde tuvalet eğitimi ile başlayan öz bakım süreci mahremiyet eğitimi ve kişisel sınırlarla devam eder. Çocuk bu süreçte kişisel alan ve kişisel sınırlar kavramını da öğrenmelidir. Birisinin odasına kapı çalarak girmek,



Sinem AKIN
Anaokulu-İlkokul
Rehberlik Bölüm Başkanı
Yapracık BİL Koleji

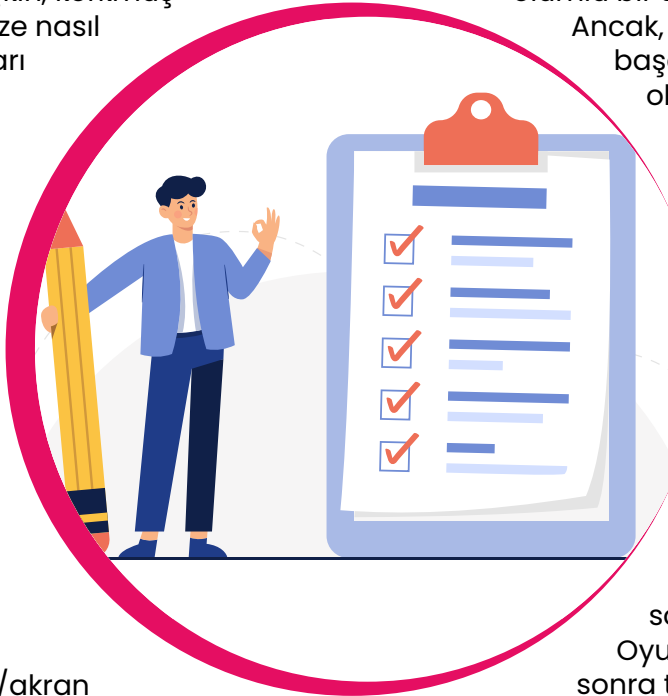
tuvalet ve banyoyu kullanırken kapının kapalı olması, birisine sarılırken izin almak ve kendimiz sarılmaktan hoşlanmıyorsak hayır diyebilmeyi çocuğa uygun bir dille açıklamamız gerekir. Okul öncesi çocuklarda bu süreç okullarda eğitim alan çocuklar için okul öncesi öğretmenleri ve rehber öğretmenlerle birlikte evde ebeveynler yardımıyla desteklenmelidir. Bu zamanlarda çocuklar kişisel alan ve mahremiyet kavramlarıyla tanıştığı zaman kendi alanlarını koruyabilir ve başkasının alanına saygı gösterme konusunda daha anlayışlı bireyler olarak yetişir. Bu durum bizlere empati kavramını da hatırlatmalıdır. Empati kavramı çocuklarda duygularla birlikte ifade edilebilir. Çocuklar öncelikle duyguları anlamalıdır. Mutlu, üzgün, heyecanlı, şaşkın, korkmuş gibi ifadeleri yüzümüze nasıl yansıtırız? Bu duyguları ifade ediş biçimimiz ne kadar doğru? Çocuklar kendilerine her zaman bir rol model seçerler. Biz yetişkinler onlara duygularımızı nasıl yansıtırsak onlar da o duyguyu çevrelerine o şekilde yansıtırlar. Çocuk bu süreçle birlikte duygularını jest ve mimiklerle ifade eder. Başkalarının duygularına uygun tepkiler verir. Yetişkin/akran liderliğine uyum sağlar. Bir sorunu olduğunda yardım ister. Başkalarına yardım etmeye isteklidir. Başladığı işi sürdürme çabası gösterir. Sosyal problemlerini çözme konusunda çaba gösterir. Gerekli durumlarda bağımsız davranır. Karar verme yetisi kazanır. Çocuğunuz birey olmaya başladığı andan itibaren ev ile ilgili ufak tefek kararlarda onun da fikirlerine değer verdiğinizizi hissetmeli, kıyafetler arasında seçenekler sunmalı, kendi istediğiniz kıyafetler arasından seçimler yaptırarak özgüvenini sağlamlaştırabilirsiniz. Çocuğunuza bir konuda ısrarcı davranmak sizi çözümden uzaklaştırdığı gibi çocuğunuzla olan sağlıklı iletişimi sekteye uğratır. İstenilen durumun sonuçlarından çocuğa bahsetmeli ve kararı kendisine bırakmalısınız. Mesela çocuğunuz hafif serin bir havada üzerine sizin istediğiniz gibi hırka giymek istemiyor çünkü elbisesi çok güzel ve insanların elbisesini görmesini

istiyor. Bu durumda onu ikna edemediniz. Ona üzerine hırka giymemesinin kendisini üşütebileceğini ve onu hasta edebileceğini hasta olduğu için çok istediği ve ya çok sevdiği bir şeyi yapamayacağını söyleyebilirsiniz. Mesela okula gidemeyeceğini arkadaşlarıyla oyun oynayamayacağını, etkinliklere katılamayacağını söyleyebilirsiniz. Hala ısrarcıysa bunu kabullenip okulda öğretmenine durumu anlatabilir ondan destek isteyebilirsiniz.

6 yaşından sonra artık çocuk okulludur. Bu yaş bir geçiş dönemidir. Çocuk, okul öncesi dönemden, ilköğretim çağına geçişi yaşar. Bu dönemdeki çocuk, çalışmaya, öğrenmeye ve iş yapmaya istekli olur. Başarma arzusu, ona çalışkanlık duygusu, yeteneklerine karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlar.

Ancak, çocuğun yaşadığı sürekli başarısızlıklar, kendine karşı olumsuz tutum ve yetersizlik duygusu geliştirmesine neden olur. Ebeveynlerin yapması gereken şey çocuğun hissettiği duyguyu anlamak ve çocuğa kaybedebileceğini ama denemeye devam edebilmesi için gereken desteği verdiğini hissettirmelidir. Bu dönemde çocuk sorumluluklarını bilmeli. Kişisel sınırlarını korurken kişisel alanlarının da sorumluluğunu alabilmelidir. Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamalı. Odasını düzenli tutmalı. Okul çantasını akşamdan

hazırlamalıdır. Çocuklar ebeveynlerinin aynalarıdır. Anne babalar çocuklarının en yakın rol modelleridir. Ebeveynler kendi sorumluluklarını zamanında yerine getirirlerse çocuklar da kendi sorumluluklarını zamanında yerine getirirler. Bu dönem grubu çocukları sosyal kurallara uyar. Uyumlu olmak önemlidir. Çocuklarla işbirliği yaparak oynar. Fark edilmek ve övülmek ihtiyaçları nedeniyle pek geçimli değildir. Aynı yaş ve aynı cinsiyetteki arkadaşları ile oynamayı tercih eder. Kardeşi ni ya da arkadaşını kıskanabilir. İlkokul çağı çocuklarının merak duyguları gelişmiştir. Yeni şeyler öğrenmeye, denemeye merakları artar. Bu konuda ebeveynler çocuklarını desteklemelidir. Bu dönem çocuklarında görülen özellikler arasında başarılı olma, takdir edilme ihtiyaçları vardır. Başarılarında mutlu olur, başarısız olduklarında hayal kırıklığına uğrarlar.



Yaşıtlarıyla arkadaşlık ilişkisi kurmak isterler. Aynı zamanda yaşıtlarından üstün olma isteği de vardır. Daha sıklıkla hemcinsleriyle arkadaşlık kurmayı tercih ederler. Kurallara katı şekilde bağlıdırlar, esnek düşünme/alternatifleri kabul etme becerileri henüz gelişmemiştir. Bu nedenle kimi durumlara karşı inatçı bir tutumda olabilirler. Cinsiyete göre ilgi alanları, oynadıkları oyunlar farklılık gösterir. Okula geç kalmaktan, ödevlerini yetiştirememekten, başarısız olmaktan endişelenirler. Ebeveynler olarak çocuklarınıza göstermeniz gereken davranışları şöyle sıralayabiliriz. Başarılarını fark edin ve çabasını takdir edin. Sorularına yaşına uygun, anlayabileceği cevaplar verin. Koşulsuz sevgi gösterin. Nesnelere dokunarak, deneyerek öğrenmesine fırsat verin. Henüz soyut kavramları anlamlandıramadığı için somut örnekler, deneyler ile öğrenmeyi pekiştirin.

Doğada vakit geçirebileceği zaman dilimleri yaratmaya çalışın. Ceza ve ödül yaklaşımı ile değil, yapılması iyi ve kötü olan davranışları ona açıklayarak iletişim kurmayı deneyin. Her çocuğun öğrenme şekli farklıdır. Bu nedenle öncelikle çocuğun hangi yöntemle (görsel, sözel, mantıksal, müziksel, hareket ederek vs.) daha kolay öğrendiğini fark edin ve bunu destekleyen aktivitelere teşvik edin. Okuma alışkanlığı ve kitap sevgisi kazanmasını destekleyin. İlkokul çağı çocuklarında okul öncesine göre otoriteyi tanıma eğilimi artar. Evde sürekli öğretmenlerinden bahseden çocuklar öğretmenlerine karşı hata yapmaktan korkar. Hata yaptıkları zaman örneğin ödevini yapmayı unutan çocuk öğretmenin artık onu sevmeyeceğini düşünebilir. Bu nedenle çeşitli bahanelerle okula gitmek istemeyebilir. Bu zamanlarda çocukların duygularını uygun dille ifade edebilmesi için ebeveynin çocuğu teşvik etmesi çok önemlidir. Ödev öğrencinin kendi

sorumluluğu olduğu için ödevini yapmadığını öğretmeninden saklamak yerine neden yapmadığını açıklaması konusunda çocuk teşvik edilmelidir. Bununla birlikte unutulmuş ödevi yapması için öğretmenden ek süre talep edebilir. Bu ve bunun gibi durumlarla birlikte çocuk zamanla sağlıklı iletişim kurabilmeyi duygularını uygun biçimde ifade etmeyi ve karşıdaki kişi ile empati kurabilmeyi geliştirecektir. İlkokul çağı biterken çocuklarda bazı özellikler belirginleşir. Arkadaş ilişkilerine önem verir. Kendi kendine yetme arzuları ve bağımsız olma ihtiyaçları artmıştır. Grup çalışmalarına katılabilir, istenen görevi grup ile birlikte tamamlayabilir. Otoriteye uymaya ve iyi olmaya çalışır. Fikirlerine danışılmasını isterler. Fikirlerine mutlaka saygı gösterin evde değiştireceğiniz herhangi bir eşya için fikrini alın.

Sevgili anneler ve babalar okul öncesi ve ilköğretim dönemi, çocukların kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı, duygusal ve sosyal becerilerinin şekillendiği çok kıymetli bir süreçtir. Bu dönemde çocuklara sevgi dolu, sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemek, onları dinlemek duygularını ciddiye almak ve güvenli bir ortam sunmak ruhsal gelişim açısından büyük önem taşır. Her çocuğun gelişim hızının farklı olduğunu unutmadan, karşılaştırmadan ve yargılamadan yanlarında olmak, onların sağlıklı bireyler olarak büyümelerini destekler.

Unutmayalım ki çocuklarımızın iç dünyası, gelecekteki mutluluklarının temelidir. Bu temeli sağlam atabilmek de en çok siz ebeveynlerin elindedir. Çünkü bir çocuğun kalbine dokunan her sevgi dolu an, onun tüm hayatına yön verecek bir iz bırakır.





Küçük Adımlar, Büyük Başlangıçlar: Oryantasyon Haftasında Çocuğunuza Rehberlik

Sevgili Veliler,

Bir çocuğun hayatındaki en özel dönüm noktalarından biri, hiç kuşkusuz okula ilk adım attığı gündür. Anasınıfı; çocukların kendilerini keşfettikleri, sosyal ilişkiler kurdukları, paylaşmayı öğrendikleri ve bağımsızlık yolculuğuna başladıkları ilk basamaktır.

Elbette bu süreç yalnızca çocuk için değil, siz değerli veliler için de heyecan, gurur ve kimi zaman kaygı dolu bir deneyimdir. Oryantasyon haftası bu nedenle kritik bir öneme sahiptir. Çünkü bu hafta; çocuğunuzun okul yaşamına güvenle adım atması, öğretmenleriyle sağlıklı bir bağ kurması ve arkadaşlık ilişkilerine adım atması için ilk fırsattır.

Her çocuğun uyum süreci farklıdır. Kimi çocuk sınıfa ilk gün gülümseyerek girerken, kimisi haftalar boyunca ayrılık kaygısı yaşayabilir. Bu farklılık doğaldır. Burada önemli olan, çocuğunuzu kıyaslamadan, kendi hızında desteklemenizdir. Çünkü unutmayın: Çocuklar, en çok anne ve babalarının tavırlarından etkilenir. Sizin sakin, güven veren ve sabırlı duruşunuz, onun için en güçlü dayanak olacaktır.

Oryantasyon sürecinde hedefimiz; çocukların okulu güvenli bir alan olarak görmesi, öğretmenine güven duyması ve sosyal uyum becerilerini geliştirmesidir. Bu hedefe ulaşmada sizin rolünüz çok değerlidir.



Özgü Sıla URAL
Anaokulu Rehber Öğretmeni
Ataşehir-1 BİL Koleji



Mutlu Bir Başlangıç İçin Ailelere Yol Haritası

- Okul hakkında olumlu bir dil kullanın. Okulu “ödev, sorumluluk” gibi kavramlarla değil, “oyun oynayacağın, yeni arkadaşlar edineceğin, şarkılar söyleyeceğin yer” gibi heyecan uyandıran cümlelerle anlatın.
- Vedaları kısa ve güven verici yapın. Ayrılığı uzatmak çocuğun kaygısını artırır. “Seni çok seviyorum, çıkışta görüşürüz” diyerek kararlı ve sevgi dolu bir şekilde vedalaşın.
- Çocuğunuzun bireysel eşyalarını birlikte hazırlayın. Çantasını, kalem kutusunu ya da yedek kıyafetlerini beraber hazırlamak çocuğun aidiyet duygusunu artırır.
- Düzenli rutinler oluşturun. Sabahları aynı saatte kalkmak, kahvaltı yapmak ve okula hazırlanmak çocuğun güven duygusunu pekiştirir. Akşamları da kısa sohbet veya kitap okuma gibi ritüeller ekleyin.
- Ayrılık anını önceden prova edin. Okuldan önce kısa süreli ayrılıklar deneyin. “Ben birazdan geleceğim, sen babanla kalıyorsun” gibi küçük pratikler çocuğu hazırlar.
- Öğretmene güveninizi çocuğunuza hissettirin. Öğretmenini “Senin okulda bana benzeyen bir desteğin olacak” gibi sözlerle tanıttın. Çocuğunuz, öğretmeni güvenilir bir figür olarak görür.
- Çocuğunuzun duygularını kabul edin. “Ağlama, korkacak bir şey yok” yerine; “Seni anlıyorum, biraz zor geliyor ama öğretmenin yanında olacaksın” diyerek empati kurun.
- Küçük başarıları övün. Sınıfa kendi başına girmek ya da arkadaşına oyuncak vermek gibi küçük ama önemli adımları fark edin ve mutlaka övün.
- Evde oyun yoluyla okul ortamını canlandırın. Sıra olma, çanta hazırlama, şarkı söyleme gibi etkinlikleri oyunlaştırarak prova yapın.
- Çocuğunuzun duygularını resimle ya da oyunla ifade etmesine fırsat verin. “Okulla ilgili bir resim çizmek ister misin?” gibi yönlendirmelerle iç dünyasını anlamaya çalışın.
- Küçük sorumluluklar verin. Her sabah kendi mendilini veya suyunu çantasına koymasını isteyin. Bu, bağımsızlık duygusunu artırır.
- Kaygınızı çocuğunuza yansıtmayın. Çocuğunuz sizin duygularınızı çok hızlı fark eder. Kaygılarınızı başka yetişkinlerle paylaşın; ona güven dolu bir duruş sergileyin.
- Sosyal becerileri destekleyin. Paylaşma, sırayla oynama ve bekleme gibi sosyal becerileri evde de pekiştirin.
- Günün sonunda paylaşım zamanı yaratın. “Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?” gibi sorularla çocuğun deneyimlerini anlamlandırmasına destek olun.
- Sabırlı olun, kıyaslamayın. Her çocuğun uyum süreci farklıdır. Kendi yolculuğuna saygı duymak en büyük hediyenizdir.

Oryantasyon haftası sadece okula bir başlangıç değil; aynı zamanda çocuğunuzun bağımsızlık yolculuğunun ilk adımıdır. Bu süreçte en güçlü anahtarlarınız; sabır, güven ve sevgidir. Siz bu üç değeri çocuğunuza hissettirdiğinizde, onun uyum süreci daha kolay ve daha keyifli geçecektir.

Çocuğunuza güvenin, kendi hızına saygı duyun ve yanında olduğunuzu hissettirin. Çünkü sevgiyle desteklenen her çocuk, kendi yolunu güvenle bulur.



İLKOKULA GEÇİŞ SÜRECİ ÇOCUKLAR İÇİN BİR UYUM YOLCULUĞU

İlkokula başlamak, çocuğun yaşamında hem gelişimsel hem de duygusal açıdan önemli bir dönüm noktasıdır. Bu geçiş, yalnızca yeni bilgi ve becerilerin kazanılacağı bir akademik başlangıç değil; aynı zamanda güvenli bağlanma figürlerinden ayrılma, yeni sosyal ilişkiler kurma ve farklı kurallara uyum sağlama sürecidir. Çocukların bu sürece gösterdiği tepkiler; gelişimsel düzeylerine, bireysel mizaç özelliklerine ve önceki deneyimlerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Oryantasyon süreci ise, çocuğun bu yeni çevreye daha sağlıklı bir biçimde uyum sağlayabilmesi için yapılandırılmış, destekleyici bir geçiş aşamasıdır.

Bazı çocuklar okula hızlıca adapte olurken, bazıları için bu süreç daha uzun ve zorlayıcı olabilir. Bu bireysel farklılıklar oldukça doğaldır ve çocukların duygusal ihtiyaçlarının dikkatle gözlemlenmesini gerektirir.

Uyum Sürecinde Gözlemlenebilecek Olağan Tepkiler

Çocukların okula uyum sağlama sürecinde aşağıdaki davranışlar gözlemlenebilir ve bu tepkiler çoğunlukla geçici ve gelişimsel açıdan normaldir:

- Sabahları okula gitmek istememe, ağlama nöbetleri
- Ebeveyninden ayrılmakta zorlanma
- İçedönüklük veya normalden daha sessiz davranışlar
- Hırçınlık, öfke patlamaları
- Alt ıslatma, bebeksi konuşmalar, parmak emme gibi regresif davranışlar
- Uyku ve iştah düzeninde geçici değişiklikler
- Bu tepkiler, çocuğun çevresel değişikliklere duygusal olarak uyum sağlamaya çalıştığını gösterir. Bu dönemde ebeveynlerin çocuğun duygularını kabul eden ve destekleyici bir tutum sergilemeleri oldukça önemlidir.



Şevval DEMİR
Psikolojik Danışman & Psikolog
Pendik BİL Koleji



Uyum Sürecini Destekleyici Stratejiler

1. Önceden Bilgilendirme ve Hazırlık

Çocuğa okul ortamı, öğretmenler ve sınıf arkadaşları hakkında olumlu ve gerçekçi bilgiler sunmak, belirsizlik kaynaklı kaygıyı azaltır ve güven duygusunu artırır.

2. Kısa ve Tutarlı Vedalaşmalar

Sabah vedalaşmalarını kısa, net ve duygusal olarak kararlı biçimde gerçekleştirmek; çocuğun ayrılığı daha kolay tolere etmesine yardımcı olur. Aşırı duygusal veya uzayan vedalaşmalar kaygıyı artırabilir.

3. Rutin Oluşturma

Uyku ve beslenme gibi temel günlük rutinlerin okul sürecine uygun şekilde yapılandırılması, çocuğun fizyolojik ve psikolojik uyumunu kolaylaştırır.

4. Mekânsal Uyumun Desteklenmesi

Ev ortamında ders çalışmaya uygun, dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış sade bir masa düzeni oluşturmak; çocuğun okul ortamındaki oturma ve odaklanma becerilerini destekler. Ebeveynle birlikte yapılan masa başı etkinlikler bu süreci pekiştirir.

5. Bağımsızlık ve Sorumluluk Gelişimi

Ev ödevlerinde çocuğa rehberlik etmek, ancak onun yerine yapmak yerine hata yapma hakkı tanımak ve çabayı takdir etmek, öz-yeterlik duygusunu geliştirir.

6. Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi

Paylaşma, sıraya girme ve basit çatışmaları çözme gibi sosyal beceriler, ev içi oyunlar aracılığıyla öğretilir ve pekiştirilebilir.

7. Duygusal Yansıtıcılık

Ebeveynin kendi duygusal durumunun farkında olması, çocuğun da duygularını düzenleme becerisini etkiler. Ebeveynin güven verici ve kararlı tutumu, çocuğun da süreci daha sağlıklı yönetmesini sağlar.

8. Okul ile İş Birliği

Zorlanılan durumlarda sınıf öğretmeni ve sonrasında okulun psikolojik danışmanı ile iletişim kurmak, çocuğun ihtiyaçlarını daha bütüncül bir şekilde değerlendirmeyi sağlar.



Kaçınılması Gereken Yaklaşımlar

Duyguları Geçersiz Kılmak: "Ağlama, bunda ne var?" gibi ifadeler yerine, duyguları anlamaya ve adlandırmaya yönelik empatik ifadeler kullanılmalıdır.

Kıyaslama: Diğer çocuklarla yapılan karşılaştırmalar, çocuğun yetersizlik hissi geliştirmesine neden olabilir.

Sabırsızlık: Uyum süreci, her çocuk için farklı hızda ilerler. Aceleci ve baskıcı tutumlar süreci zorlaştırabilir.

Not Odaklılık: Akademik başarıya odaklanmak yerine, çocuğun çabası, sorumluluk alma isteği ve duygusal gelişimi de takdir edilmelidir.

Olumsuz Söylemler: Öğretmen veya okul hakkında çocuğun duyabileceği şekilde olumsuz konuşmalar yapmak, okul ile olan güven ilişkisini zedeler.

İlkokula geçiş süreci, çocuğun yalnızca akademik değil aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimini de etkileyen kritik bir dönemdir. Bu süreçte çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu unsurlar; sevgi dolu, güven veren bir ebeveyn tutumu, düzenli bir yaşam rutini ve gelişimsel ihtiyaçlara saygı duyan baskısız bir yaklaşımdır.

Her çocuğun kendi hızında ilerleyebileceği, desteklendiği ve anlaşıldığı bir okul süreci, yaşam boyu sürecek öğrenme merakının ve duygusal sağlamlığın temelini oluşturur.



ORTAOKULA GEÇİŞ: ÇOCUĞUN HAYATINDA YENİ BİR EŞİK

Ortaokula başlamak bir öğrencinin eğitim yolculuğunda yeni bir kapının aralanmasıdır. Bu kapının ardında farklı dersler, yeni öğretmenler, değişen arkadaşlık ilişkileri ve artan sorumluluk vardır. Özellikle 5. sınıflar için bu süreç hem heyecan hem de soru işaretleriyle doludur.

Çocuk, ilkokulun daha korunaklı ve tek öğretmenli yapısından çıkarak, çok öğretmenli ve daha bağımsız bir öğrenme ortamına adım atar. Bu geçiş yalnızca akademik bir değişim değil, aynı zamanda duygusal, sosyal ve gelişimsel açıdan da önemli bir dönemeçtir.

İşte tam da bu noktada, iyi planlanmış bir oryantasyon süreci; öğrencinin kaygılarını azaltarak okula aidiyetini güçlendirir, güvenli bir başlangıç yapmasına zemin hazırlar.

İlkokuldan ortaokula geçiş süreci; rol ve sorumluluk değişimi, duygusal ve psikososyal boyut, akademik uyum, sosyal uyum, aile ve öğretmen rolü gibi pek çok farklı açıdan ele alınması gereken bir süreçtir.

İlkokulda tek öğretmenle yürüyen ve öğrencinin çok küçük yaşlardan itibaren öğretmeniyle geliştirdiği saf güven duygusuyla ördüğü sınıf ortamı bir anda yerini farklı öğretmenlere, yoğun bir tempoya ve zihinsel-fiziksel büyümenin de getirdiği dengelerin zor bulunduğu bir ortama bırakır. Öğrenci artık kendi derslerini, ödevlerini, materyallerini takip etme sorumluluğu ile yüzleşir. Yıllar geçtikçe kendisine kazandırılmak istenen sorumlulukların büyük bir kısmıyla karşılaştığı yerdir 5.sınıf. Roller değişir, hâkim öğretmen etkisi azalıp öğrencinin kendi kendisinin sorumluluğunu daha çok hissettiği ve üstlendiği bir dönem başlar.

Kademesi değişen öğrenci yeni sınıf ortamına girerken belirsizlik



Berrak BARAN
Ortaokul Rehber Öğretmeni
Kırşehir BİL Koleji

ve buradan hareketle kaygı gibi oldukça doğal duygularla yüzleşir. Bulunacağı ortama uyum sağlayıp sağlayamayacağı konusunda soru işaretleri taşır. Yeni arkadaşlıklar değişen zihin yapısı ile zorlayıcı bir hale bürünebilir ve çocuğun zaten çocukluktan ergenliğe geçiş dönemine rastgelen bu yaşları bu okul yılını zorlaştırabilir. Yaşı gereği aidiyet ve güven ihtiyacının ön planda olduğu göz önüne alındığında, öğrencinin doğru oryantasyon süreci içinde olmasının gereği daha anlaşılır hale gelir. Öğretmenleri ile kurduğu bağ öğrencinin okul hayatının tamamını olumlu etkileyebileceği gibi tam tersi onu eğitimden uzaklaştıran bir ruh haline de sokabilir. Öğretmenin önemi eğitim hayatımızın tamamında vurguladığımız gibi uyum sürecinde de üstlendiği rolün taşıdığı bu kritik önem, muhakkak göz önüne alınmalıdır.

Uzun yıllardır gününün çok büyük bir kısmını geçirdiği sıra arkadaşından ayrılmış olabilecek öğrenci yeni arkadaşlıklar kurma ve eski arkadaşlık bağlarını koruma gibi konularda mutlaka desteklenmelidir. Yaşları gereği gruplaşmanın yoğun olduğu bu sınıflarda öğrencinin kendisine uygun rol bulması ve yaşanabilecek akran baskısı ile mücadele edecek zihinsel dayanıklılığa sahip olması gerekir. Özellikle ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini bilen bir çocuk, kendisine güvenen ve kendisini ifade etmekten çekinmeyen bir kimlik oluşturur. Bu kimlik var oluşunu anlamlandırmaya çalışan çocuğu sosyal ortamında öne çıkartır ve kendine olan güveni sayesinde daha ayakları yere basan bir imaj çizmesine yardımcı olur.

Ailenin bu süreci sadece akademik değil duygusal açıdan da desteklemesi oldukça önemlidir. Kıyaslamadan uzak, her öğrencinin bilişsel gelişim sürecinin biricik olduğunun kabul edildiği, hataları bir son değil değişmesi gereken şeyleri bize gösteren bir fırsat olarak görüldüğü ve bunun çocuğa aktarıldığı ebeveynlik tutumu; günden güne her anlamda büyüyen ve dünyayı rol modeller olarak deneyimlemeye çalışan çocuklarda güven duygusunu pekiştirir. Böylelikle ço-

cuk, ortaokula geçiş sürecini yalnızca bir başlangıç değil, güvenli ve umut dolu bir yolculuğun temeli olarak deneyimler.

Ortaokul için, öğrencilerin teknolojiye daha yoğun temas ettiği bir dönemin başı diyebiliriz. Bunun bilgiye erişim ve araştırma becerilerinin gelişimi gibi pozitif taraflarının olmasının yanında dikkat dağınıklığı ve siber zorbalığa maruz kalmak gibi riskli taraflarının da olduğu unutulmamalıdır. Oryantasyon sürecinde dijital okuryazarlık ve sağlıklı teknoloji kullanımı üzerine de mutlaka konuşulmalıdır.

Öğrencinin okulun fiziksel imkanlarını bilmesi, okulun kültürünü tanıması, takım ya da okul adına bireysel sporlarda yer alması okula aidiyetini arttıran faktörlerdendir. Bunlar göz önüne alındığında oyun, drama

ve grup etkinlikleriyle öğrencide var olabilecek kaygı azaltıldığı gibi kendisini yansıtmaya alan açılmış olacaktır. Rehber öğretmenlerin branş öğretmenleri ile yapacağı iş birlikleri ile öğrencilerin bu anlamda desteklenmesi, karakterinin gözlemlenmesi oldukça önemlidir.

Oryantasyon döneminin başarı ile sürdürülmesi rehber öğretmen – branş öğretmenleri – veli iş birliği ile sağlanabilir. Unutulmamalıdır ki oryantasyon bir günde biten bir süreç değildir. Tüm yıla yayılan bir destek mekanizması olmalıdır. Çocuğun akademik başarısı kadar duygusal iyilik halinin de merkezde olması gerekmektedir.

Ortaokul kapısından içeri giren her çocuk, içinde hem belirsizlik hem de büyük bir potansiyel barındırır. Bu dönüm noktasında ona sunacağımız destek, sadece ders notlarını değil, aynı zamanda hayata karşı duruşunu, kendine olan inancını ve geleceğe dair umutlarını şekillendirecektir.

Ortaokula geçiş, kaygıların değil, keşiflerin ve büyümenin sembolü olabilir. Önemli olan, bu zorlu ama bir o kadar da kıymetli eşiği geçerken onlara doğru yolu gösterecek bir el uzatmaktır. Unutmayalım ki, bu yolculukta onlara eşlik eden her yetişkin, onların hayatında kalıcı bir iz bırakır.

**Bu dönüm noktasında
ona sunacağımız destek,
sadece ders notlarını
değil, aynı zamanda
hayata karşı duruşunu,
kendine olan inancını ve
geleceğe dair umutlarını
şekillendirecektir.**



Oryantasyon: Yeni Okula Adaptasyon Süreci

Oryantasyon, öğrencilerin yeni girdikleri ortama daha kolay uyum sağlamaları için düzenlenen tanıtıcı ve destekleyici süreçtir. Kelime anlamı olarak “yönlendirme” ya da “rehberlik etme” anlamına gelir. Okullarda yapılan oryantasyon çalışmaları, öğrencilerin okulun fiziki yapısını, kurallarını, öğretmenlerini ve işleyişini tanımalarını sağlarken aynı zamanda arkadaşlarıyla kaynaşmalarına, kendilerini güvende hissetmelerine ve yeni sorumluluklara daha bilinçli bir şekilde adım atmalarına yardımcı olur. Bu süreç, öğrencinin yalnız olmadığını hissetmesini sağlayarak kaygılarını azaltır ve okula aidiyet duygusunu güçlendirir. Oryantasyon süreci genellikle birkaç aşamada gerçekleşir. Bunlar şunlardır;

- Öğrenci ve veli, okulun işleyişi, kuralları ve akademik beklentileri hakkında bilgilendirilmesi,
- Öğrencinin, okul ortamına ve arkadaş ilişkilerine uyumu kolaylaştıracak beceriler kazanması,
- Öğrencinin akademik ve mesleki gelişiminin desteklenmesidir.

Yeni Başlangıçlar: Liseye Geçişte Gençlerin Dünyası

Liseye başlamak, öğrencilerin hayatında büyük bir dönüm noktasıdır. Yeni bir okul, yeni öğretmenler, farklı arkadaş grupları ve artan ders sorumlulukları, bu dönemi hem heyecan verici hem de zorlayıcı hale getirir. Bir yandan özgürleşme ve bağımsızlık isteği artarken, diğer yandan kaygılar, belirsizlikler ve “Acaba başara-bilecek miyim?” sorusu öğrencilerin zihnini meşgul eder. Özellikle ergenlik döneminin getirdiği duygusal dalgalanmalar bu süreci daha karmaşık bir hale sokar.

Öğrenciler, liseye başladıklarında çoğunlukla karışık duygular hissederler. İlk günlerde heyecan ve merak ön planda olur; yeni sınıflar, yeni arkadaşlıklar ve farklı derslerle karşılaşmak gençlerde bir canlılık uyandırır ancak bu heyecanın yanında kaygı da var-



Dilara KORKMAZ
Okul Psikolojik Danışmanı
Kadıköy BİL Güzel Sanatlar Lisesi

dır. Daha yoğun bir ders programına ayak uydurma, not sistemine alışma ve sınav baskısı öğrencileri zorlayabilir. Bazı gençler, eski arkadaş çevresinden uzaklaşmanın getirdiği yalnızlık duygusunu yaşarken, bazıları da kimlik arayışının etkisiyle kendini sorgular. Bu hisler aslında çok doğaldır; çünkü lise dönemi, kim olduğumuzu ve gelecekte kim olmak istediğimizi keşfetme yolculuğunda önemli bir ilk adımdır.

Uyum sürecinde; öğrencilerin yaşayabileceği zorluklar arasında derslerde motivasyon düşüklüğü, zaman yönetiminde sıkıntılar, arkadaş ilişkilerinde anlaşmazlıklar ve duygusal dalgalanmalar yer alır. Bu durumlar geçicidir ve doğru destekle aşılabılır. Bu dönemde en önemli nokta, öğrencilerin bu duygularını normal kabul etmeleri ve paylaşmaktan çekinmemeleridir. Bir öğrenci kaygısını ya da yalnızlığını dile getirdiğinde, aslında süreci daha kolay atlattırmaya adım atmış olur. Kendine küçük hedefler koymak, sosyal etkinliklere katılmak, yeni arkadaşlarla iletişim kurmaya açık olmak ve gerektiğinde rehber öğretmenden destek almak öğrencilerin uyumunu büyük ölçüde kolaylaştırır.

Liseye uyum sürecinde en güçlü desteklerden biri de okulun düzenlediği oryantasyon programlarıdır. Bu programlar sayesinde öğrenciler yalnızca okulun fiziki yapısını tanımaz, aynı zamanda kuralları öğrenir, öğretmenlerini tanır ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı bulur. Oryantasyon süreci, gençlerin kendilerini yabancı hissetmelerini azaltır ve "Bu okulun bir parçasıyım" duygusunu güçlendirir.

Okula Uyumda Velilerin Rolü

Liseye uyum yalnızca öğrencinin yaşadığı bir süreç değildir; ailelerin de aktif olarak içinde olduğu bir dönemdir. Çocuğu liseye başlatan velilerin en büyük sorumluluğu, bu yolculukta onların güvenli limanı olabilmektir. Yeni dönemin berabe-



rinde getirdiği kaygı ve belirsizliklerde gençler, ailelerinin anlayışına ve desteğine her zamankinden daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu süreçte velilere çok önemli görevler düşmektedir. Bunlar şunlardır;

- Okulun işleyişini bilerek çocuklarınızı bu doğrultuda yönlendirmek,
- Beklentileri gerçekçi tutarak, başarıyı sadece notlarla sınırlamadan çocuğunuzun güçlü yanlarını fark et-

melerini sağlamak,

- Çocuğunuzla günün nasıl geçtiğini konuşarak düşüncelerini ve yaşadıklarını paylaşmasına fırsat vermek, öğrencinin anlattıklarını sabırla dinleyerek, duygularını küçümsememek ve yaşadığı sorunları çözmesi için cesaretlendirmek,
- Çocuğunuzun arkadaş çevresini gözlemlemek; olumsuz etkiler fark edilirse rehberlik ederek sağlıklı ilişkiler kurmasına destek olmak,
- Öğrencinin ders çalışma rutinini takip ederek verimli bir plan oluşturmaya rehberlik etmek.
- Çocuğunuzun okul rutinine ve sosyal etkinliklere uyum sağlamasını desteklemek,
- Çocuğunuzu baskılamadan gözlemlemek, sınırlar koyarken özgürlük tanımak, hatalarını pozitif şekilde yönlendirmek, gerektiğinde destek sunmak,
- Okul toplantılarına katılarak süreci takip etmek ve öğretmenlerle işbirliği yapmaktır.

Unutmamak gerekir ki lise uyumu, yalnızca akademik başarıya hazırlanma süreci değil; aynı zamanda sosyal ilişkilerin geliştiği, kimliğin şekillendiği ve geleceğe dair adımların atıldığı bir dönemdir. Ailelerin yapacağı en büyük katkı, çocuklarının bu yolculuğu kendi hızında ve kendi deneyimleriyle yaşamasına izin verirken, ihtiyaç duyduğunda da yanında olmaktır. Okul olarak dileğimiz, velilerimizle işbirliği içerisinde yeni eğitim-öğretim yılını tüm öğrencilerimiz için en verimli ve başarılı şekilde yürütmektir.

ÖĞRENCİLERİMİZLE

Garur Duyuyoruz

LGS 2025 TÜRKİYE 1^{leri}

BİL EĞİTİM KURUMLARINDAN!



BATU AYDINLI

Tavşanlı BİL Koleji



ÇAĞRI KARATEPE

İzmir BİL Koleji

**ÖĞRENCİLERİMİZ LGS 2025 SORULARININ TAMAMINI
DOĞRU YANITLAMIŞTIR.**

Bu büyük başarıya imza atan öğrencilerimizi, veli,
öğretmen ve yöneticilerimizi tebrik ederiz.



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU





Yaz Tatili Bitti, Maraton Başlıyor: 12. Sınıflara Tavsiyeler

Uzun bir yaz tatilinin ardından yeniden ders sıralarına dönmek, özellikle 12. sınıf öğrencileri için hem heyecan verici hem de biraz kaygı uyandırıcı olabilir. Çünkü bu yıl, geleceğin kapısını aralayacak sınavların yılıdır. Yaz tatilinde dinlenmiş olmanız çok değerli; ama şimdi tatilin enerjisini doğru yönlendirmenin zamanı.

İlk olarak, paniğe kapılmadan sakın bir başlangıç yapmalısınız. Tatil sonrası "geriden geliyorum" kaygısına kapılmak, en büyük motivasyon kırıcıdır. Unutmayın, yılın başında düzen kurmak yıl boyunca işinizi kolaylaştırır.

Bir diğer önemli nokta hedef belirlemek. Üniversite hayalinizi somutlaştırın; hangi bölüm, hangi şehir, hangi yaşam tarzı? Hedefiniz net olursa, motivasyonunuz da o kadar güçlü olur.

Çalışma düzeni oturtmak ise işin bel kemiği. Günlük tekrar, konu takibi ve soru çözümünü bir arada yürütmek zor gibi görünse de küçük adımlarla başladığınızda sürdürülebilir hale gelir. Ayrıca yaz tatilinde unutulmuş konular olabilir; bunları hızla gözden geçirip eksiklerinizi tespit edin.

Ve tabii ki kendinize yüklenmeyin. Sınav yılı demek, sadece ders çalışmak demek değildir. Düzenli uyku, sağlıklı beslenme, kısa yürüyüşler ya da sevdiğiniz hobiler motivasyonunuzu yüksek tutar.

Unutmayın, sınav bir maraton. Bu maratonu kazanmanın yolu istikrardan, sabırdan ve kendinize olan inançtan geçer. Yaz tatilinin enerjisini yanınıza alın, kaygıyı geride bırakın. Şimdi hedeflerinize koşma zamanı!

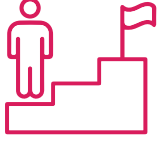


Buse GÖKMEN
Klinik Psikolog
Çamlıca BİL Koleji



1. Önce Zihinsel Hazırlık

Tatilden dönen öğrencilerin en büyük yanılgısı, bir anda tempoyu zirveye çıkarmak istemeleridir. Oysa zihnimiz de bedenimiz gibi zamana ihtiyaç duyar. Bu yüzden kendinize uyum süresi tanıyın. Panik yapmayın. İlk haftalarda hedefiniz, “düzen kurmak” olmalı. Güne daha planlı başlamak, ders çalışma sürelerini yavaş yavaş artırmak ve tatilin rahatlığını geride bırakmak bu dönemin en önemli adımlarıdır.



2. Hedefi Netleştirmek

12.sınıfa başlayan her öğrencinin aklında bir hedef vardır; ama hedefi netleştirmek, soyut bir hayali somut bir yol haritasına çevirmek demektir. Hangi bölümü istiyorsunuz? Hangi şehirde okumak size uygun? Hedefiniz ne kadar açık olursa, yolculuk o kadar motive edici olur. Bu hedefi bir deftere yazın, odanızda görünür bir yere asın. Yorulduğunuzda gözünüze çarpacak bir motivasyon kaynağına dönüşür.



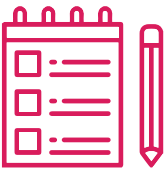
3. Eksiklerini Fark Et ve Tamamla

Yaz tatili boyunca bazı konular unutulmuş olabilir, bu çok normal. İlk aylarda yapmanız gereken şey, 11. sınıfın temel konularını gözden geçirip eksiklerinizi belirlemek. Bu dönemde hızla konu tekrarları yaparak temelinizi sağlamlaştırın. Çünkü 12. sınıf konuları, yoğunlukla önceki yılların üzerine inşa edilir. Sağlam bir temel, ileride işinizi kolaylaştırır.



4. Düzenli Çalışma Alışkanlığı

Birçok öğrenci sınav senesinde “gece gündüz çalışmak” gerektiğini düşünür, ama sürdürülemez bir tempo uzun vadede yıpratıcıdır. Önemli olan istikrardır. Günlük kısa tekrarlar, düzenli soru çözümü ve haftalık konu takibi, yıl sonunda sizi başarıya götürecek en sağlam yoldur. Unutmayın: Maraton koşusunda hızlı başlayan değil, istikrarlı koşan kazanır.



5. Deneme Sınavlarını Ciddiye Alın

Okulların açıldığı ilk aylarda yapılan deneme sınavları, çoğu öğrenci tarafından “henüz erken” diye hafife alınır. Oysa bu denemeler, hem seviyenizi görmek hem de zaman yönetimi alışkanlığı kazanmak için çok kıymetlidir. Sonuçları bir değerlendirme aracı olarak görün; moral bozmak için değil, gelişim fırsatı bulmak için kullanın.



6. Psikolojinizi Güçlü Tutun

Sınav yılı yalnızca akademik değil, aynı zamanda duygusal bir süreçtir. Stres, kaygı ve yorgunluk sık sık kapınızı çalacaktır. Bu yüzden kendinize küçük molalar verin, sevdiğiniz hobilerden tamamen kopmayın. Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve kısa yürüyüşler, beyninizin de dersler kadar ihtiyacı olan şeylerdir. Unutmayın, güçlü bir psikoloji, başarı yolunda en az ders çalışmak kadar önemlidir.



7. Sosyal Hayatı Sıfırlamayın

12.sınıf demek sadece kitaplara gömülmek demek değildir. Arkadaşlıklarınızı, ailenizle geçirdiğiniz zamanı ihmal etmeyin. Elbette dersler öncelik olacak; ama sizi mutlu eden insanlarla vakit geçirmek, bu zor yolculuğu daha katlanılabilir hale getirir.



BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU