



SÜLEYMAN ŞAH MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Davranış nedir?

Davranış, canlıların dış dünyaya karşı her türlü verdiği tepkiler bütünüdür. Aile, çocuğun rol modeli olarak istenilen davranışların geliştirildiği ilk ve en önemli ortamdır. Bunu okul ortamı ve arkadaş çevresi izlemektedir.

Olumlu Davranış Nedir?

Çocuğun gelişim özelliklerine uygun, istedik, kendisine ya da başkalarına zarar vermeyen davranışlara olumlu davranış diyoruz. Anne-babaya saygılı olmak, dürüst olmak, sabırlı olmak, ülke değerlerini korumak, yaşlılara saygılı olmak, canlılara zarar vermemek gibi...

AİLE-SOSYAL YAŞAM

İnsan sosyal bir varlık olmasının sonucunda sosyal yaşamında ve aile içerisindeki bireylerle olumlu iletişim becerilerini kullanarak yapıcı ve olumlu davranışlar ve etkileşimler içerisinde bulunmalıdır.

Bunun ilk adımı 'sen' dilinden 'ben' diline geçmektir.

- **"Ben"** dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır.
- **"Sen"** mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir.

BEN DİLİ

- Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederek konuşmasıdır.
- “Ben” ile başlar ya da “ben” ile biter.
- İletişim engeli oluşturmaz.
- Karşımızdakinin davranışlarını hedef alır.

Örnek:

*Bugün seni derste görmeyince meraklandım.
Derslerini aksatmana üzülüyorum.*



SEN DİLİ

- Karşımızda insanın kişiliğini hedef alan konuşma biçimidir.
- “Sen” ile başlar ya da “sen” ile biter.
- İletişim engeli oluşturur.
- Yargılar, suçlar, eleştirir.

Örnek:

*Bugün yine derste yoktun?
Derslerine hiç çalışmıyorsun!*

- İçinde bulunduğumuz topluluğunun belirlenen kurallarına uyarsak karşımıza çıkacak problemleri engellemiş oluruz.
- Aileniz ile ortak bir paydada buluşarak kendi düşüncelerinizi de paylaştığınız bir kurallar listesi oluşturabilirsiniz. Bu sayede aile içi iletişimi artırabilirsiniz. Kendi belirlediğiniz kurallar olacağı için engellenmişlik hissetmezsiniz.
- Sosyal yaşantınızda da kişilerle problemler yaşadığınızda ‘ben’ dilini kullanarak problemlerinizi daha kolay çözebilirsiniz.
- Arkadaşlarınızla ilişkilerinize de kurallar belirleyebilirsiniz. Bu sayede istenmeyen olumsuz davranışlarının önüne geçilebilir.

OKULDA ÖĞRENCİLERİMİZDEN BEKLEDİĞİMİZ OLUMLU DAVRANIŞLAR

Bahçe:

- ✓ Öğretmenlerim ve arkadaşlarımla selamlaşırım. Arkadaşıma hitap ederken saygılı olurum.
- ✓ Geçişlerde yürüme için ayrılan alanı takip ederim.
- ✓ Oyun oynarken, çevremdekilerin güvenliğine dikkat ederim.
- ✓ Çöpümü çöp kutusuna atarım.
- ✓ Okul eşya ve malzemelerini korurum.
- ✓ Tören alanına zamanında gelirim. Düzenli sıra olurum.
- ✓ Nöbetçi öğretmenin yönergelerine uyarım.
- ✓ Grup oyunlarına katılırım.



Koridor ve Merdivenler:



- ✓ İniş ve çıkışlarda sağ tarafı kullanırım.
 - ✓ Yavaş yürürüm.
 - ✓ Alçak sesle konuşurum.
 - ✓ Öğrenci giriş zili çaldığında sınıfıma geçerim.
-
- ✓ Çöpümü çöp kutusuna atarım.
 - ✓ Okul eşya ve malzemelerini korurum.
 - ✓ Öğretmenlerim ve arkadaşlarımla selamlaşırım.
 - ✓ Pano çalışmalarına katılırım.

Kantin:

- ✓ Arkadaşlarıma ve görevlilere nazik davranırım.
- ✓ Alışveriş yaparken sıramı beklerim.
- ✓ Alçak sesle konuşurum.
- ✓ Çöpümü çöp kutusuna atarım.
- ✓ Masa ve sandalyemi düzenli bırakırım.
- ✓ Kantini zamanında terk ederim.
- ✓ Masamı paylaşıyorum.



Kütüphane:



- ✓ Sessiz çalışırım.
- ✓ Kitapları ve eşyaları korurum.
- ✓ Aldığım kitapları vaktinde teslim ederim.
- ✓ Düzenli ve temiz tutarım.

Konferans Salonu:

- ✓ Salona sessizce girerim ve etkinlik boyunca sessizliğimi korurum.
- ✓ Öğrenciler için ayrılan yerlere otururum.
- ✓ Salona vaktinde gelirim.
- ✓ Salon eşya ve malzemelerini korurum.
- ✓ Temiz tutarım.
- ✓ Yeme içme ihtiyacımı kantinde gideririm.
- ✓ Konferans solunda etkinlik yapmaya hevesli olurum.
- ✓ Uygun zamanda hazırladığım etkinlikleri sergilerim. Sunulan etkinlikleri izlerim.
- ✓ Program sonunda salondan sessizce ve sıra olarak çıkarım.

Tuvaletler:

- ✓ Tuvaleti amacına uygun kullanırım.
- ✓ Sıra oluştururum.
- ✓ Kullanım alanlarını temiz bıraktığımdan emin olurum.
- ✓ Temizlik malzemelerini ve suyu tutumlu kullanırım.
- ✓ Görülen eksiklikleri nöbetçi öğretmene bildiririm.



Sınıf İçerisinde:



- ✓ Ders retmenimi sıramda beklerim.
 - ✓ Ders araç gerelerimin tümünü yanımda bulundururum.
 - ✓ Dersi etkin olarak dinler ve not tutarım.
 - ✓ Derse etkin bir şekilde katılım sağlarım. Söz alarak, sırayla konuşurum.
-
- ✓ Etkileşimli tahtayı amacına uygun kullanırım.
 - ✓ Sınıfımı temiz tutarım.
 - ✓ Sınıf araç gereçlerini ve eşyalarını korurum.
 - ✓ Oturma düzenine riayet ederim.

Ödev:

- ✓ Ödevlerimi zamanında ve itinayla yaparım.
- ✓ Proje vb. ödevlerimi özenle hazırlarım ve belirtilen tarihte teslim ederim.



Zamanlama:

- ✓ Okul idaresi tarafından belirlenen saatte okulda olurum. Öğrenciler için belirlenmiş zamanda sınıfta olurum.
- ✓ Canlı derslere katılımımı zamanında ve eksiksiz gerçekleştiririm.

Kılık Kıyafet:

- ✓ Okul kıyafetimi giyerim. Okula makyajsız ve sakalsız temiz olarak gelirim.

Okulda Sosyal Yaşam:



- ✓ Kişilik ve farklılıklara saygı duyarım.
- ✓ Hatalara karşı tolerans gösteririm.
- ✓ Sınıfımla etkinlikler yaparım. Sınıfça etkinlik hazırlarım.
- ✓ Sınıf panosu hazırlanmasına fikir ve emeğimle katkıda bulunurum.
- ✓ Nakil gelen arkadaşşıma uyum sürecinde yardımcı olurum.
- ✓ Selamlaşırım.

Bilgi almak istediğiniz konularla ilgili
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi ile iletişime geçebilirsiniz.

TEŞEKKÜR EDERİZ 😊