

SMART Yöntemi (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)

Hedeflerin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı olması gerektiğini savunan yöntemdir.

- Spesifik: Hedefinizin açık ve net olması.
 - Örnek: "Matematik sınavından 90 üzeri not almak."
- Ölçülebilir: Hedefin başarı düzeyinin ölçülebilir olması.
 - Örnek: Haftada 3 kez spor yaparak formda kalmak.
- Ulaşılabilir: Gerçekçi ve uygulanabilir hedefler koymak.
- Örnek: Her gün 2 saat ders çalışmak yerine günlük 1 saatle başlamak.
- Gerçekçi: Kişinin mevcut durumuna ve ihtiyaçlarına uygun olması.
 - Örnek: Yeni bir dil öğrenmek, kariyer hedeflerine katkı sağlıyorsa anlamlıdır.
- Zamana Bağlı: Hedef için bir zaman sınırı koymak.
 - Örnek: "3 ay içinde İngilizce konuşma pratiğimi geliştirmek."



Pomodoro Tekniği

Zamanı belirli çalışma ve dinlenme periyotlarına bölerek odaklanmayı artırır.

Nasıl Uygulanır?

- Yapılacak görevi belirleyin.
- 25 dakikalık bir çalışma süresi (1 Pomodoro) ayarlayın.
- Çalışma sırasında dikkatinizi dağıtacak her şeyi ortadan kaldırın.
- 25 dakika dolduğunda 5 dakika mola verin.
- 4 Pomodoro sonrası 15-30 dakikalık uzun bir mola yapın.



İki Dakika Kuralı

Hızlı bir şekilde tamamlanabilecek küçük görevleri ertelememeyi önerir.

- Nasıl Uygulanır?
 - Bir görev 2 dakikadan kısa sürede tamamlanıyorsa hemen yapın.
 - Daha uzun sürecekse planlayarak ilerleyin.

Öz Kontrol Oyunları

- "Sıcak-soğuk" oyunları.
- "Kırmızı ışık-yeşil ışık" (bir komutta durmayı, diğerinde hareket etmeyi öğretir).
- Jenga gibi strateji ve sabır gerektiren oyunlar.



4-4-4 Tekniği

- Burundan derin bir nefes alın. (4 Saniye)
- Nefesinizi tutarak saymaya başlayın. (4 Saniye)
- Ağır ve kontrollü bir şekilde nefesinizi ağızdan verin. (4 Saniye)
- Bu döngüyü birkaç kez tekrarlayın (genelde 4-5 döngü yeterlidir).



SWOT Analizi

Bir bireyin, kuruluşun, proje veya fikrin durumunu değerlendirmek için kullanılan bir stratejik planlama yöntemidir.

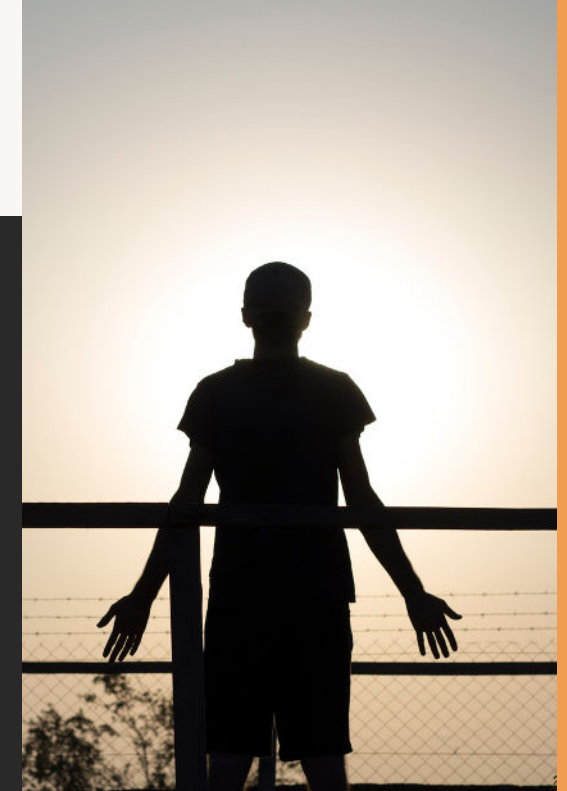
SWOT, dört ana unsuru içerir:

- Strengths (Güçlü Yönler)
- Weaknesses (Zayıf Yönler)
- Opportunities (Fırsatlar)
- Threats (Tehditler).



sosyal- duygusal beceriler

Öz-Yönetim





Öz yönetim, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını bulunduğu ortama ve duruma göre düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesidir. Ayrıca kapasitesine uygun hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için çalışmasıdır.

Öz-Yönetim Becerileri Nelerdir?

- Kısa ve uzun vadeli amaçlar belirleme, kişisel ve akademik amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşmak için eylem planı hazırlama, bireysel özellikleri amaçlara ulaşma sürecinde kullanma
- Duyguları isimlendirme, tanıma ve düzenleme, duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunu bilme
- Zorluklarla karşılaşılrsa bile amaca ulaşmak için çaba gösterme ve motivasyonu sürdürme
- Kişisel zaman ve sorumluluklar arasında denge kurma, etkili bir şekilde zamanı yönetme

dürtü kontrolü

Çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında dürtüleri ile hareket eder, zamanla başta aile olmak üzere sosyal çevrenin etkisiyle giderek dürtülerini kontrol edebilmeyi öğrenirler. Dürtü kontrolü becerisi, bir kişinin ani istek ve duygularını yönetme, düşünmeden hareket etmek yerine durumun sonuçlarını değerlendirerek bilinçli bir karar verme yeteneğidir. Bu beceri, bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında başarılı ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde bu becerinin geliştirilmesi, kişinin yaşam boyu sürecek davranış kalıplarını şekillendirir.

stres yönetimi

Stres, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik çağlarında yani hayatımızın her döneminde farklı sebeplerle karşımıza çıkar ve farklı gelişim dönemlerine göre strese neden olan kaynaklar da değişiklik göstermektedir. Stres yönetimi, bireylerin stres yaratan durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve bu durumların olumsuz etkilerini en aza indirme yeteneğidir.

öz disiplin/öz motivasyon

Öz disiplin, kişinin kısa vadeli arzularını kontrol ederek uzun vadeli hedeflerine odaklanmasını sağlayan bir beceridir. Başka bir deyişle, öz disiplin, kişinin kendini yönetme ve düzenleme yeteneğidir. Öz motivasyon ise, bireyin dışsal ödüllere veya baskılara ihtiyaç duymadan kendi içsel enerjisiyle hareket etmesini sağlayan beceridir.

hedef belirleme

Hedef belirleme becerisi, bireyin gelecekte ulaşmak istediği bir durumu net bir şekilde tanımlayarak bu hedefe ulaşmak için bir plan oluşturma ve harekete geçme yeteneğidir. Bu beceri, bireyin yaşamında yön bulmasını, çabalarını odaklamasını ve başarıya ulaşmasını sağlar.

organizasyon becerileri

Organizasyon becerileri, bir bireyin zamanını, görevlerini, kaynaklarını ve sorumluluklarını etkili bir şekilde planlama, düzenleme ve yönetme yeteneğidir. Bu beceriler, hem bireysel hem de ekip çalışması bağlamında işleri daha verimli bir şekilde tamamlamayı sağlar.



Öğrencileri Destekleme Yolları

- Stresinizi etkili bir şekilde yönetme konusunda öğrencilere **model olun**.
- Stresli durumları **farklı bir açıdan görmeyi** öğretin. Örneğin, "Bu sınav senin için bir öğrenme fırsatı" gibi olumlu bir çerçeve sunun.
- Öğrencilerin **net hedefler** belirlemesine yardımcı olun ve hedeflerine ulaşmaları konusunda onları **motive edin**. Hedeflerin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamanlı olmasına dikkat edin.
- Öğrencinin yaşına uygun yollarla **sakinleştirici stratejiler** gösterin: "Biraz sınırlı hissediyorum, bu yüzden bir şey yapmadan önce durup bir nefes alacağım."
- Öğrencilere ders çalışmaları ve boş zamanlarını dengelemek için **plan yapmayı** öğretin.
- Öğrencilere **önemli ve acil görevleri belirlemeyi ve sıraya koymayı** gösterin.
- **Daha az yetişkin müdahalesi** olacak sınıf ortamları düzenleyin.
- Öğrencilerinizin **başarılı olabileceği alanları keşfetmesini** sağlayın. Örneğin, bu yaşa kadar hiç satranç oynamamış bir öğrencinizi satranca yönlendirebilirsiniz.
- Eleştirel düşünme, analiz etme, bilgi ve iletişim teknolojileri kullanma gibi 21.yy becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun.