

BEN VE OKULUM

Planlı Olmak İşlerimi Kolaylaştırır

Gün içinde yapmamız gereken pek çok iş vardır. Ders çalışmak, kitap okumak, oyun oynamak, dinlenmek, beslenmek, uyumak ve ailemizle vakit geçirmek bunlardan bazılarıdır.

- İşlerimizi önemine ve sırasına göre planladığımızda günümüz daha düzenli geçer. Yapacaklarımızı unutmaz, bir işe gereğinden fazla zaman ayırıp diğerlerini aksatmayız.
- İyi bir planda yalnızca ders ve ödev olmaz. Oyun, dinlenme, uyku, kişisel bakım ve ailemizle geçireceğimiz zamana da dengeli biçimde yer veririz.
- Planımızı uygularken tamamladığımız işleri takip ederiz. Zorlandığımız ya da ertelediğimiz bir iş varsa nedenini düşünür, gerekirse planımızı yeniden düzenleriz.

Örnek: Ödev, oyun ve dinlenme zamanlarımızı bir günün içine sırayla yerleştirirsek işlerimizi daha rahat tamamlayabiliriz. Planlı olmak zamanımızı iyi kullanmamıza, sorumluluklarımızı yerine getirmemize ve gün içinde kendimizi daha rahat hissetmemize yardımcı olur.

İyi İletişimin Kuralları

İyi iletişim, karşımızdakini dikkatle dinlemek ve kendimizi açık, anlaşılır bir biçimde anlatmakla başlar.

- Biri konuşurken sözünü bitirmesini bekleriz. Konuşan kişiye yönelir, uygun olduğunda göz teması kurar ve onu gerçekten dinlediğimizi davranışlarımızla gösteririz.
- Konuşurken ses tonumuzu ortama göre ayarlar, duygu ve düşüncelerimizi anlamlı cümlelerle ifade ederiz. Bağırarak ya da söz kesmek yerine sakın ve saygılı konuşuruz.
- Anlamadığımız bir konu olduğunda nazikçe soru sorabiliriz. Farklı düşünceleri dinler, herkesin kendini ifade etme hakkına saygı duyarız.

Örnek: Arkadaşımız konuşurken sözünü bitirmesini beklemek ve sonra kendi düşüncemizi söylemek iyi iletişime örnektir.

İletişimde yalnızca güzel konuşmak değil, iyi bir dinleyici olmak da önemlidir. Dikkatli dinlemek yanlış anlaşılmalara azaltır ve ilişkilerimizi güçlendirir.

Arkadaşlığımızı Güçlendiren Davranışlar

Arkadaşlık; sevgi, saygı, güven ve anlayışla güçlenir.

Arkadaşlarımızın duygu ve düşüncelerine önem verir, onları

dikkatle dinleriz.

- Paylaşmak, yardımlaşmak, dürüst davranmak, verilen sözü tutmak ve gerektiğinde özür dilemek arkadaşlık ilişkilerimizi olumlu etkiler.
- Alay etmek, dışlamak, kırıcı konuşmak, arkadaşımızın eşyasını izinsiz almak ya da yalnızca kendi isteğimiz olsun diye ısrar etmek arkadaşlığımıza zarar verebilir.
- Bir sorun yaşadığımızda önce sakinleşmeye çalışırız. Kendi duygumuzu anlatırken arkadaşımızın ne hissettiğini de anlamaya çalışır, sorunu konuşarak çözmenin yollarını ararız.

Örnek: Arkadaşımız üzgün olduğunda onu dinlemek ve gerekiyorsa yardım etmek arkadaşlığı güçlendirir.

Davranışlarımızı zaman zaman gözden geçirmek önemlidir.

Arkadaşlığımızı olumsuz etkileyen bir davranışımızı fark ettiğimizde onu değiştirmek için çaba gösteririz.

Kararları Birlikte Alıyoruz

Sınıfımızı ilgilendiren konularda karar verirken herkesin düşüncesini söylemeye hakkı vardır. Biz de fikrimizi açık ve saygılı bir biçimde paylaşırız.

- Arkadaşlarımız konuşurken onları dikkatle dinler, farklı

görüşlere saygı gösteririz. Bizim düşüncemizden farklı bir fikir duyduğumuzda hemen karşı çıkmak yerine nedenini anlamaya çalışırız.

- Birlikte karar verirken seçenekleri konuşabilir, karşılaştırabilir, oylama yapabilir ya da ortak bir çözüm üzerinde uzlaşabiliriz.
- Grup çalışmasında yalnızca kendi fikrimizi kabul ettirmeye çalışmayız. Konuşmaya katılır, başkalarının katılmasına fırsat verir ve ortak karara katkı sağlarız.

Örnek: Sınıf kitaplığında hangi kitabın önce okunacağına konuşup oylama yaparak birlikte karar verebiliriz.

Ortak karar alındığında sonuca saygı duyar, üzerimize düşen görevi yerine getiririz. Böylece sınıfımızda iş birliği ve adalet duygusu güçlenir.