



DATA KOLEJİ

2025- 2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ÖZEL DATA KOLEJİ BAĞLICA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE OKULA UYUM VE BAŞARI

EYLÜL, 2025

Lise dönemi öğrenciler için yalnızca dersler ve sınavlardan ibaret değildir; aynı zamanda kimlik gelişimi, arkadaş ilişkileri, bağımsızlık isteği ve gelecek planlarıyla da şekillenen kritik bir dönemdir. Tatil sonrası yeniden okula başlamak, lise çağındaki gençlerde hem motivasyon hem de kaygı anlamında dalgalanmalara yol açabilir. Bu dalgalanmaları önlemeye yönelik bazı konular hakkında bilgiler aktaracağız.

Lise yılları ergenliğin en yoğun yaşandığı dönemdir. Öğrenci bir yandan bağımsızlık mücadelesi verirken bir yandan da kendisine yardımcı olabilecek bir yol göstericiye ihtiyaç duyabilir. Lise kademesine yeni başlayan öğrenciler için yeni dersler, yeni öğretmenler ve arkadaş çevresi, yeni bir okul uyum sürecini zorlaştırabilir. Bu dönemde gençler içine kapanma, isteksizlik veya öfke ile tepki gösterebilir. 10. ve 11. sınıf öğrencileri ise artan ders yoğunluğu ile birlikte geleceğe dair kaygılar konusunda sıkıntılar yaşayabilir. Hedef belirleme, meslek seçimi gibi konular öğrenciyi rahatsız etmeye başlar.

Öğrenciler kendi sorumluluklarını üstlenmeyi öğrenmeli ve bu süreçte yaptıkları fiillerin sorumluluğunu alma konusunda desteklenmelidirler. Öğrenci kendi yaptığı olumlu veya olumsuz hareketlerden dolayı ödül veya ceza alma yoluna gidecektir. Başarıyı ve başarısızlığı tadacaktır. Olumlu gelişmelerin devamı bizim için önemliyken olumsuz davranışların yerine istendik davranışları koymakta bir o kadar önemlidir.

1. **Zaman Yönetimi:** Lise, akademik yükün arttığı ve farklı derslerin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu nedenle zaman yönetimi becerilerini geliştirmek oldukça önemlidir. Ders çalışma programı oluşturmak ve boş zamanları verimli kullanmak hem derslerde başarılı olmanıza hem de sosyal aktivitelerinize zaman ayırmanıza yardımcı olacaktır.
2. **Olumlu İlişkiler Kurun:** Yeni bir okula başlamak, yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler kurmayı gerektirir. Okulda aktif olarak katılabileceğiniz kulüpler veya spor faaliyetleri, yeni insanlarla tanışmanıza ve sosyal çevrenizi genişletmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, öğretmenlerle iyi bir iletişim kurmak da bu süreci daha iyi hale getirecektir.
3. **Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları:** Düzenli uyku, dengeli beslenme ve fiziksel aktivite hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını korumanıza yardımcı olur. Yoğun ders programlarına ve sınavlara hazırlanırken vücudunuzun ve zihninizin sağlıklı olması, performansınızı doğrudan etkileyebilir.

