



KYÖV ÖZEL ANADOLU LİSESİ

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ

No:1

Sayın Velimiz,



Stres ve kaygı her zaman için hayatımızda olan duygular. Ancak kimi zaman bireysel kimi zaman toplumsal olarak yaşadığımız olaylar mevcut stresimizi ve kaygımızı arttırıyor. Öncelikle şunu bilmeliyiz ki şu sıralar yaşadığımız kaygıyı dünyada bizimle beraber yaşayan pek çok kişi var ve bu durum geçici bir durum. Umuyoruz ki yakında bitecek.

Hepimiz gerek sosyal medyadan gerekse haber kanallarından yaşadığımız durumla ilgili sürekli bilgilere maruz kalıyoruz. Maruz kaldığımız bilgiler yaşadığımız kaygı, korku, stres gibi duyguların yoğunlaşmasına sebep oluyor. Bilgi edinmek hepimizin doğal bir ihtiyacı ancak bilgileri yalnızca bilimsel kaynaklardan edinmek bizleri bilgi dezenformasyonuna karşı koruyacaktır.

Ergenlik döneminde olan öğrencilerimizin duygularını yönetmek sizler için daha zorlayıcı olabilir. Zaten ergenlik döneminin yol açtığı duygusal dalgalanmalar güncel olarak yaşadığımız durumla birleşince yönetmesi daha zor bir hale bürünmüş olabilir. Normal zamanda dışarı çıkarak rahatlayan, arkadaşları ile buluşan öğrencilerimiz şu an için zorunlu olarak evdeler. Her öğrencimiz bu durumu aynı şekilde deneyimlemiyor. Bazı öğrencilerimiz çok kaygılanırken bazıları olayın yalnızca dışarı çıkamamak boyutuna odaklanmış olabilir. Bu durumda sizlerin de süreci yönetmekte zorlanmanız oldukça normal.



Şunu bilmelisiniz ki siz duygularınızı ne kadar yönetirseniz çocuklarınız da süreci aynı şekilde yönetecektir. O yüzden öncelikle kendinize zaman ayırmalı ve kendi duygularınızı düzenlemelisiniz. Çocuklarınızla kendi stresinizle baş etmek için neler yaptığınızı konuşun, ortak etkinlik zamanları belirleyin, herkesin keyif alacağı ortak aktiviteler yapın. Ev içi sorumluluklarınızı bölüşün, herkesin yapması gerekenleri planlayın.

Günlük bir plan doğrultusunda hayatı sürdürmek hem sizi hem de çocuklarınızı rahatlatacaktır. Bu durumu uzun zamandır yapamadığınız ve yapmak istediğiniz şeyleri gerçekleştirecek bir fırsat olarak değerlendirin. Hepinize sağlıklı günler dileriz.

Bakış açısı her şeydir. Herkes aynı tabloya bakar ancak herkes farklı şeyler görür. Önemli olan bizim bir tabloya baktığımızda ne gördüğümüzdür. Bunu değiştirmekse bizim elimizdedir.



KYÖV ÖZEL ANADOLU LİSESİ REHBERLİK BÜLTENİ

No: 3

Sayın Velim,

Son zamanlarda yaşadığımız zorlu süreçleri psikolojinin farklı kuramları temelinde ele almak, hepimizi konuların bilimsel olarak değerlendirilmesi açısından rahatlatacaktır. Bu doğrultuda yazdığımız üçüncü bültenimizde sizlere Kübler – Ross’un modelinden ve bu modelin yaşadığımız Koronavirüs sürecine olan uyarlamasından söz edeceğiz.

Öncelikle Kübler – Ross’un modelini incelediğimizde yaşanan yas – travma – hastalık vb. süreçlerin kabullenilmesinde 5 temel aşama olduğunu görürüz. İlk aşama;

- **İnkâr** aşamasıdır. Bu aşamada kişi içinde bulunduğu durumu kabullenmek istemez, reddeder.
- **Öfke** aşamasında ise kişi başına gelen duruma karşı yoğun bir öfke duyar ve bu durumun karşısında yoğun öfke davranışları sergiler. Kendine, çevresine veya doktorlara karşı öfkelenir.
- **Pazarlık** aşamasına gelindiğinde kişi başına gelen olumsuz durumun üstesinden



gelebilmek için pazarlık yapma yoluna gider. Örneğin “Daha çok iyilik yaparsam bu hastalığı yenebilirim” gibi düşüncelere kapılır.

- **Depresyon** aşamasında artık içinde bulunulan durumun değişmeyeceği anlaşılmıştır ve kişi bu durumla başa çıkmakta duygusal olarak zorlanmaktadır. Bu da kişiyi depresyona sürükler.

- **Kabullenme** aşamasına gelindiğinde depresyonun yarattığı olumsuz ruh halinden çıkılmıştır. Kişi başına gelen olumsuz durumu kabullenmiş ve artık harekete geçmeye hazırdır.

Peki bu durumu şu an içinde bulunduğumuz sürece uyarladığımızda nasıl bir tabloyla karşılaşırız? Bu konuda Dr. Umut Ekmekçi tarafından yapılmış uyarlamaya ve Harvard Business Review’da yer alan David Kessler’in röportajına göz atalım. Dr. Umut Ekmekçi’nin uyarlamasında süreç öncelikle “Şok” aşamasından başlıyor.

- **Şok** aşamasında “Eyyvah Çin’de bir salgın var, tüm dünyaya yayılacak nasıl başa çıkacağız?” düşünceleri yaygın olarak görülür.
- **İnkâr** aşamasında ise kişiler daha önce de benzer salgınların olduğunu, bu teknolojik gelişmelerin olduğu devirde bir virüsün bizi yenemeyeceğini düşünebilir ve olası tehditi reddeder.
- **Pazarlık** aşamasında “Eğer iki hafta evde kalırsam sorun çözülecek, salgın süreci bittikten sonra daha iyi bir insan olacağım” gibi düşünceler doğrultusunda hareket eder ve kendince pazarlık yapar.



- **Öfke** aşamasında “Çin salgının önünü kesemedi, sorumsuz insanlar yüzünden bu salgın yayılıyor, Neden her şey bizim nesli vurdu? vb.” düşüncelere rastlanır ve kişiler içinde bulundukları duruma karşı yoğun bir öfke duyarlar. Şu anda toplumumuzu incelediğimizde büyük bir bölümün bu aşamada olduğunu görürüz.
- **Depresyon** aşamasındayken kişiler bu hastalıktan kaçış olmadığını düşünmeye başlar. Etrafındaki kişilere bulaştıracığından veya başına ciddi bir durumun geleceğinden endişelenir. Kaygıyla birleşen bu durum kişiyi olumsuz duygulara sürükler. Toplumumuzun bir kısmı da bu aşamadır.
- **Kabul** aşamasında gelindiğinde, içinde bulunulan durum artık kabullenmiş ve bu durumdan kurtulabilmek için neler yapılacağı araştırılmaya başlanmıştır. Örneğin “Eğer semptomlar ortaya çıkarsa hızlı bir şekilde hastaneye gidebilir ve tedavi olabilirim.” Veya “Sosyal mesafemi koruyarak bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatabilirim” gibi düşünceler ortaya çıkar ve kişinin kendisini en güçlü hissettiği dönemdir.



İçinde bulunduğumuz süreçte yaşadığımız duygulardan biri aslında yas duygusudur. Bu durum bizi bireysel olarak etkilemiyor olabilir veya yakın çevremizde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmamış olabiliriz ancak mevcut sosyal hayatımıza ulaşamamak, günlük rutinlerimizden uzaklaşmak zorunda kalmamız da aslında yas duygusunu deneyimlememizi sağlıyor.

Bu süreçte bilimsel bilgilerden uzaklaşmamak en sağlıklısıdır. Başa çıkamadığınız noktalarda uzman desteği alabilirsiniz.

Sağlıkla kalmanız dileğiyle

ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI

REHBERLİK BÜLTENİ

No: 4

Sayın Velim,

Bugünlerde çocuklarımız tüm günlerini ev içerisinde geçirmek durumundalar.



Çocuklarımız okulda iken Beden Eğitimi dersi, teneffüslerde arkadaşları ile oynadıkları oyunlar ve diğer spor aktiviteleri ile enerjilerini tüketip, motivasyon sağlayabiliyorlardı. Ancak şuan çocuklarımızın hareketliliği azalmış durumdadır. Yapılan araştırmalar egzersiz yapmanın evde kaldığımız bugünlerde hem ruh sağlığına, hem de beden sağlığına olumlu etkisi olacağını belirtmektedir. Bu durum özellikle dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu gibi dikkat sorunu yaşayan veya hareketli olan çocuklarda daha da önemli taşımaktadır.

Fiziksel etkinliklere basit ve kısa süreli egzersizlerle başlanabilir. Tüm aile bireyleri bu süreçte katılabilirse hemen eğlenceli vakit geçirilebilir. Aile bireylerinin katıldığı aktiviteler terapi görevi görmektedir. You tube ve daily motion gibi video paylaşım sitelerinde aile bireylerinin birlikte katılabileceği fiziksel egzersiz çalışmaları, yogo, plates, zumba, ev içinde yürüme faaliyetleri gibi çocuğunuzla hareket edeceğiniz ve eğlenceli zaman geçirebileceğiniz örnek videolar yer almaktadır.

Çocuklarımızın evde kendi vücut ağırlığı ile bireysel çalışmalarda yapabilirler. Halat çekme, yüksekçe bir yere dayanarak push-up (şınav), ayaklar önde/yerde kendini çekme, barfikse asılma, tek ve çift ayak sıçramalar, en uygun olabilecek kuvvet çalışmalarıdır. Bu hareketler vücut kaslarının kuvvetlenmesi ve tırmanma yeteneğinin gelişimini sağlar.

Düzenli egzersiz yapmak depresif duygu durum gelişmesini de engellemekte ve uykuya da yardımcı olabilmektedir. Ancak yatma saati öncesi yoğun egzersizler yapılmamasına dikkat edilmelidir. Yatmadan önce yapılan yoğun egzersizler özellikle uyku sorunu ve hareketliliği fazla olan çocuklarda uykuya geçişi zorlaştırabilmektedir.



Fiziksel aktiviteye katılımın sağlanmasının, pozitif duygulanım ile ilişkili olduğu, benlik saygısını, fiziksel ve psikososyal iyilik halini artırdığı için çocuklarımızın ev içindeki takibinde fiziksel aktiviteler önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali ilişkisinin altında yatan mekanizma tam açıklanamasa da birkaç farklı olasılık üzerinde durulmaktadır. Fiziksel aktiviteler, fiziksel olarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan beyin kimyasallarının salgılanmasını sağlar, depresyonu kötüleştirebilen immün sistem kimyasallarını azaltır ve vücut ısını yükselterek rahatlamaya yardımcı olur.

Sizlerin ve çocuklarımızın günlük rutinlerinizde fiziksel aktivitelere zaman ayırmanızı dileriz. Sağlıklı ve hareketli kalın.



KYÖV ÖZEL ANADOLU LİSESİ REHBERLİK BÜLTENİ

No: 5

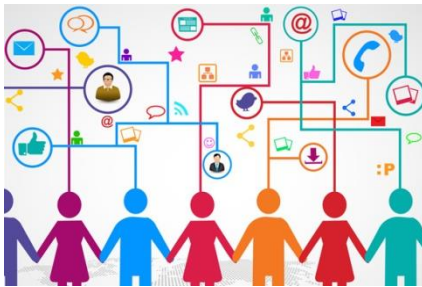
Sayın Velim,



Günümüzde, internet ve teknoloji hayatımızın her alanında sıklıkla yer alan ve hayatımızı kolaylaştıran öğeler olarak yer alıyor. Özellikle son dönemde yaşadığımız salgın durumu sebebiyle hem bizlerin hem de öğrencilerimizin teknoloji kullanımımız arttı. Hepimizin sıklıkla kullandığı, pek çok şeyi internet aracılığıyla yaptığı ve neredeyse tüm bilgilere internet aracılığıyla ulaştığı bir dünyada yaşıyoruz. Hatta öyle ki, çoğu arkadaşımızla yalnızca internet üzerinden haberleşmeyi yeterli buluyoruz. Ancak zaman içerisinde, teknolojinin de hızla gelişmesiyle beraber teknoloji kullanımı ile ilgili bir risk ortaya çıktı. Bu risk “Teknoloji Bağımlılığı” olarak adlandırılmaktadır.

“Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir” * Kişi teknolojiden/internette uzak olduğunda kendini mutsuz hisseder, yoksun kaldığında aşırı sinirlenir ve saldırganlaşabilir. Bağımlılığın belirtileri incelendiğinde; kişinin planlanandan çok teknolojik aletler başında kalması, zamanın büyük çoğunluğunu teknolojik aygıtlarla oynayarak veya onları düşünerek geçirmesi, teknolojinin sorumlulukların yerine getirilmesini engellemesi olarak görülebilir.

Sorumluluk kazandırma yetişkinlerin çocuk yetiştirirken en çok zorlandıkları alanlardan biridir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler tam olarak ne çocuk ne de yetişkin olmadıkları için üstlerine düşenlerin ne olduğu konusunda zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Teknoloji kullanımı konusunda kendi kararlarını kendi verebileceğini, o ne zaman ne kadar oynayacağını bildiğini, artık çocuk olmadığını iddia edebilir. Özellikle son dönemde yaşanan salgın süreciyle öğrencilerimiz normalin çok üzerinde ekran başında vakit geçirebilir ve kendi kontrollerini sağladıklarını ifade edebilirler. Arkadaşları ile de yüzyüze görüşme sağlayamadıkları için sıklıkla teknolojik aletler üzerinden görüşebilir, hatta zaman zaman sanal arkadaşlıklara da yönelebilirler.



Ergenlik dönemindeki bireyler için sanal dünyadaki varlıkları ve kimlikleri de oldukça önemlidir. Normal hayatları yerine sanal varlıklarının nasıl görüldüğü ile ilgili normalin üzerinde vakit harcayabilirler. Öncelikle bilmemiz gereken yaşanan tüm bu durumların normal olduğudur. Yaşadığınız durumları pek çok ergen bireyin ailesi yaşıyor. Bu noktada yapılması gereken onların da büyüdüğünü unutmadan ortada bir noktada buluşabilmektir.



- Çocuklarınızın arkadaşları ile görüntülü görüşmesine izin vermek gerekir ancak kimlerle görüştüğü bilgisini size vermesini isteyin.
- Online eğitim sürecinde zaten ekran başında süre geçiriyorlar ancak sosyal medyada vakit geçirmek, dizi izlemek veya oyun oynamak onların hayatı için oldukça normal. Birlikte konuşarak ortak bir ekran başında vakit geçirme süresi belirleyebilirsiniz.
- Ekran başında geçirdikleri süreyi daha verimli geçirebilmeleri için çeşitli üniversitelerden online dersler alabileceklerini veya müzeler gezebileceklerini, çeşitli kütüphanelerin ücretsiz erişime açtığı kitapları indirebileceklerini söyleyebilirsiniz.
- Siz de teknoloji kullanımı konusunda sıkıntı yaşıyorsanız ailecek teknoloji detoksu yapmayı değerlendirebilirsiniz.

Teknoloji kullanımı konusunda sürekli çatışma yaşıyor ve öğrencilerimiz ile ortak bir noktada buluşamıyorsanız bu konuda rehberlik servisinden destek alabilirsiniz. Normalin dışında günler yaşadığımız şu süreçte hem sizlerin hem de öğrencilerimizin günlük bir rutin oluşturmaması oldukça doğal. Ancak hep beraber atacağımız adımlar içinde bulunduğumuz durumu daha rahat geçirmemizi sağlayacaktır.

Rehberlik Servisi



MESLEK SEÇİMİNDE EBEVEYN ROLÜ

Sayın Velim,

Hayatımızda vereceğimiz en önemli kararların başında hangi mesleğin seçileceği yer alıyor. Doğru mesleği seçmek tüm hayatı etkileyecek bir karar. Bu kararı da lise dönemi içerisinde gerek akademik becerilerimiz gerekse ilgi ve yetenekler doğrultusunda vermek gerekiyor. Ancak bu noktada siz anne babalarımızın rolü de öğrencilerimizin geleceğini şekillendirmek için oldukça kritik. Çünkü kimi zaman anne babayla yaşanan çatışmalar öğrencileri yanlış meslek seçimlerine yönlendirebiliyor.



Doğru meslek seçiminin temelinde kişinin kendisini iyi tanıması ve ilgi ve yeteneklerinin farkında olması yatmaktadır. Bu sebeple 4 yıl boyunca rehberlik servisi tarafından çeşitli çalışmalar yürütülmekte. Öğrencilerimizin kendilerini tanıması, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesi için çeşitli ölçekler uygulanmakta ve bu sonuçlar öğrenciler ile paylaşılmakta. Aynı zamanda ders içi aktiviteler de yapılmakta ancak bununla beraber öğrencilerimizin kendi kendilerini doğru analiz etmeleri işin en önemli boyutudur. Yapılan ve yapılacak tüm çalışmaların önemini farkında bulunarak katılım sağlamaları, kendileri ile paylaşılan çeşitli linkleri ve internet sayfalarını takip etmeleri ve özellikle 12. Sınıf sürecine kadar şimdiden incelenmeye başlanan meslekler/üniversiteler/ücret dağılımları ile ilgili grafikleri sık sık değerlendirmeleri kendilerini doğru bir meslek seçimine yönlendirecektir.

Yetenek bir kişinin bir şeyi öğrenme gücü, öğrenebilme kapasitesidir. Her yetenek çok çalışmayla geliştirilebilir ancak bazı yetenekleri kazanmaya doğuştan daha meyilli olabiliriz. İlgi ise yapmaktan hoşlandığımız, çeşitli durumlar karşısında bile genelde yapmayı tercih edeceğimiz faaliyetleri gerçekleştirirken bizi yönlendiren bir iç uyarandır. Bu sebeple ilgi ve yeteneklerin doğru bir şekilde keşfedilmesi doğru meslek seçimi açısından oldukça önemlidir.





Anne babalar olarak öncelikle öğrencilerimizin akademik becerilerinin ve ilgilerinin farkında olmak bu sürecin daha doğru değerlendirmesini sağlayacaktır.

Örneğin matematik fizik, kimya gibi dersleri sevmeyen ve yapamayan bir öğrencinin herhangi bir mühendislik alanında okumasını istemek gerçekdışı bir beklenti olacaktır. Ancak bununla beraber yalnızca akademik beceriler doğru meslek seçiminde tek kriter değildir. Öğrencilerimizin ilgi ve yeteneklerinin ne olduğu da meslek seçiminde önemli bir rol oynar. Örneğin bir öğrencinin sayısal dersleri iyi olabilir ancak hukuk okumak veya siyasete atılmak isteyebilir. Yine bu noktada yalnızca akademik olarak bir şeyin yapılabilirliği olması kesin yapılması gerektiği anlamına gelmez.



Öğrencilerimizin meslek seçimi aşamasında yapılacak en doğru şey onlarla ortak bir karara varmak ve meslek konusunda birkaç alternatif belirlemektir. Üniversiteye hazırlık ve meslek seçimi konusunda “Önce bir puanı alalım gerisini sonra düşünürüz” algısı yanlış bir algıdır. Çünkü kişi eğer hangi mesleği/meslekleri seçeceğine henüz karar vermemişse iki ay içerisinde yapacağı seçim onu istemediği noktalara ulaştırabilir. Bu yüzden 4 yıllık lise sürecinin meslek seçimi açısından çok iyi değerlendirilmesi gerekir.

Öğrencilerimiz ile ortak belirlediğiniz meslekler sonrasında öğrencilerimizin bu meslekleri yürüten kişiler ile bir araya gelmelerini ve meslek hakkında o kişilerden bilgi almaları çok daha sağlıklı sonuçlara ulaşmalarını sağlayacaktır. Öğrencilerimiz meslek sahibi kişiler ile konuşurken onlara şu soruları yöneltmelerini söyleyin;

- ✚ Bu mesleğin olumlu ve olumsuz tarafları ne?
- ✚ Çalışma şartları nasıl?
- ✚ Ücret dağılımı ve iş bulma olanakları nasıl?
- ✚ Ayrıca bir eğitim alınması gerekiyor mu?

Dersler içerisinde bu konu başlıklarının her biri ele alınıyor ancak sizler için de belirleyici olması açısından bu ana başlıkları kullanabilirsiniz.

Başta da belirttiğimiz gibi meslek seçimi hayatta verilecek en kritik kararlardan biridir. Ancak bu kararları alırken aile olarak yapılması ve yapılmaması gereken bazı durumlar var. Bu durumlar gerçekleştiği takdirde öğrencilerimiz bu çatışmalar sebebiyle yanlış bir üniversite veya meslek seçiminde bulunabilir. Örneğin:



- ✚ Öğrenciyi kendinizle veya başka arkadaşlarıyla kıyaslamak. “Ben senin yaşındayken matematiğim çok iyiydi, senin de iyi olması lazım” veya “Ayşe Hanımın oğlu sınava ilk girdiği sene derece yaptı senden de aynısını bekliyorum” gibi.
- ✚ Kendinizin ideallerini çocuğunuza yansıtmak “Ben senin hep doktor olmanı hayal etmiştim” veya “Annen de ben de Boğaziçi mezunuyuz sen de oraya gitmelisin” gibi.
- ✚ Kendi becerileri, ilgileri ve yetenekleri dışında bir mesleğe yönelmesini istemek. “Yabancı dilinin çok iyi olduğunu biliyorum ama bence tercüman yerine mühendis olmalısın” gibi.



Bu tarz durumlar ile özellikle 12. Sınıf sürecinde karşılaşabilirsiniz. Peki bu süreci daha sorunsuz atlattmak için ne yapılmalıdır?



Serkan Altunigine © www.komikaze.net

- Öğrencinin ne istediği ile ilgili ortak bir karar alınarak seçmeyi düşündüğü mesleğin artı ve eksileri değerlendirilebilir.
- Kendisinin farkında olmadığı ancak sizin ve okulunuzun gözlemlediği iyi olduğu alanlar ile ilgili yönlendirilebilir.
- İlgi ve yeteneklerini kullanabileceği farklı meslek dalları olabileceği yalnızca bilindik meslekler ile sınırlı kalmayabileceği, yeni fırsatlara açık olunabileceği paylaşılabilir.
- Öğrenci ile birlikte okul dışında gerçekleşen üniversite fuarları ve kariyer günleri takip edilebilir.
- Kullanabiliyorsanız kişisel bağlantılarınız kullanarak öğrencilerimizin seçmeyi düşündükleri meslek elemanlarının iş yerlerinde birkaç saat geçirmelerini sağlanabilir.

Önümüzde öğrencilerimizin doğru mesleklerini belirlemesi için zaman var ancak doğru meslek seçimin hayatın en önemli kararlarından biri olması sebebiyle bu sürecin etkin bir şekilde değerlendirilmesi oldukça önemli. Rehberlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler siz velilerimizin de desteğiyle daha anlamlı olacaktır.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

<https://docplayer.biz.tr/57504044-Ozel-seymen-egitim-kurumlari-egitim-ogretim-yili-rehberlik-bulteni-meslek-seciminin-onemi.html>

<http://www.antalyapsikiyatri.com/aile-evlilik-ve-cift-sorunlari/meslek-seciminde-ailenin-rolu>

<https://docplayer.biz.tr/25766249-Meslek-secimi-surecinde-ailenin-rolu.html>



ERGEN ANNE BABASI OLMAK

Sayın Velim,

Ergenlik dönemi oldukça karmaşık bir dönemdir. 12-14 yaş dönemi erinlik, 15-20 yaş dönemi ise ergenlik olarak nitelendirilir. Kız ve erkek bireyler ergenliğin fiziksel, bilişsel ve psikolojik belirtilerini farklı yaşlarda ve farklı yoğunluklarda yaşarlar. Fiziksel olarak büyüyen ancak ruhsal olarak hala çocuk olan ergenler yeni bedenlerine adapte olmakta güçlük çekerken kimi zaman bedensel özelliklerinden memnun olmayabilir. Dış görünüşüyle fazlaca uğraşabilir. Aynanın karşısında saatler harcayabilir, saçına yeni bir şekil vermeye çalışabilir, saçını boyatmak isteyebilir, piercing taktırmak veya dövme yaptırmak isteyebilir. Ergenlik döneminin bir kimlik arayışı dönemi olduğu ve tüm bu süreçlerin normal olduğu unutulmamalıdır.



Fiziksel değişimlerle beraber bilişsel ve psikolojik olarak da ergenler yoğun bir değişim sürecine girerler. Önceden çok iyi tanıdığınızı düşündüğünüz çocuğunuz bir anda size yabancı biri gibi gelebilir, bir senede 180 derece dönmüş gibi hissedebilirsiniz. Ergenlik dönemi bazı yazarlar tarafından “ikinci doğum” olarak nitelendirilir. Oldukça zorlu bir süreçtir ve bireyin kendini yeniden keşfetmesine, kendi doğrularını ve hayat felsefesini oluşturmaya dayanır. Bu yüzden ergenler her gün bir önceki güne kıyasla daha farklı davranabilir, farklı görüşleri benimsiyor olabilir ve farklı şeylerden hoşlanabilir. Örneğin bir gün metal müzik dinliyorsa diğer gün klasik müziğe geçiş yapabilir. Ergenlikteki değişimler bu kadar keskin ve keskin olduğu kadar da normaldir. Yukarıda bahsettiğimiz gibi bu bir kimlik arayışı dönemidir.



Özellikle son dönemde yaşadığımız salgın süreci sebebiyle çocuklarınızla normale kıyasla çok daha fazla bir arada vakit geçirdiğiniz için yaşanan çatışmalar artmış veya toleransınız azalmış olabilir. Aşağıda sizlere hem genel olarak ergen iletişiminde dikkat edilmesi gerekenler hem de salgın sürecinde neler yapabileceğiniz ile ilgili bazı öneriler sunulacaktır.



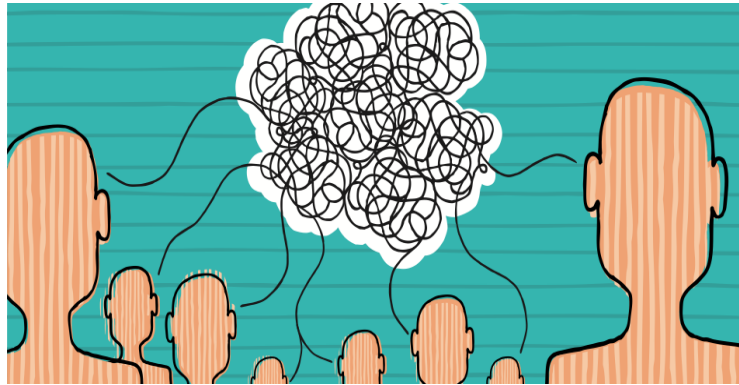
NE YAPALIM?

1) Doğru İletişim: Ergenler ile sağlıklı bir iletişim kurmanın ilk basamağı onları gerçekten dinlemek ve görüşlerine önem verdiğinizi hissettirmektir. Ergenlik dönemi aile ile iletişimin yerini arkadaşlar ile iletişimin aldığı dönemdir. Hayatında olup bitenleri size anlatmak yerine arkadaşları ile paylaşmayı yeğleyecektir. Çünkü sizlerin onu yargılayacağını veya düşüncelerini onaylamayacağını düşünüyor olabilir. Son dönemde uzun zamandır evde olmaları ve arkadaşları ile yeterince sosyalleşememeleri sebebiyle iyice içine kapanmış olabilir. Bu noktada arkadaşları ile mümkün olduğunca online platformlar üzerinden görüntülü bir şekilde görüşmelerine izin vermek gerekir. Ancak bu görüşmeler sizin belirlediğiniz zaman dilimi içerisinde olmalı ve kimlerle konuştuğu bilgisi size verilmelidir. İçeriğini çok fazla paylaşmak istemese de en azında kimlerle görüştüğünü bilmeniz iyi olacaktır.



Bununla beraber sizin çocuğunuz ile iletişiminizde yapacağınız en önemli şey gerçekten dinlemektir. Ortak olarak konuşabileceğiniz konular belirlemek ve bu konular hakkında zaman zaman sohbet etmek ergenlerin size diğer konularda da açılmasını kolaylaştıracaktır. Sizin ilgi alanınız olmasa da çocuğunuz tarafından çok sevilerek izlenen bir diziyi beraber izlemek, oynadığı oyunu size anlatmasını veya o oynarken onu izlemenizi istemek, çok sevdiği bir müzik grubunun müziklerini birlikte dinlemek ve fikir alışverişinde bulunmak doğru iletişim kurmak için kapı aralayıcı olarak kullanılabilir.

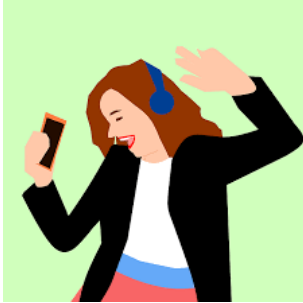
- 2) Yaşadıkları durumları anlamaya çalışmak:** Ergenlik döneminde her birey çeşitli süreçlerden geçer. Bu süreçler her birey için farklılaşabilir. Çünkü her insan biriciktir ve kendine özgü olarak ele alınmalıdır. Bir ergen size yaşadığı bir olayı anlatıyorsa, öncelikle onu dinlemek ve olumsuz olarak yorumlamamak gerekir. Kendini ifade etmesine izin vermek ve olayları onun bakış açısından anlamaya çalışmak ergen iletişiminin kilit noktasıdır. Eğer ergen karşısındakinin öğüt vermeye başladığını hissederse geri çekilir. Ancak onun yerine iletişim sırasında, yaşadığı olayın olumlu ve olumsuz taraflarını kendisinin söylemesini sağlamak ve alması gereken mesajı kendisinin çıkarmasını sağlamak daha etkili olacaktır. Örneğin arkadaşıyla kavga ettiğini söylediğinde ne yapması gerektiğini sizin söylemeniz yerine birlikte





sonuçlarını düşünmeniz ve onun kendisinin olayı değerlendirmesi daha verimli sonuçlara yol açar.

Özellikle son dönemde sürekli evde olan çocuğunuz sıklıkla sıkıldığını ve bunaldığını ifade edebilir. Ev içinde hiçbir şey yapmak istemeyebilir. Bu noktada hepimizin aynı süreçten geçtiğini ve bunaldığını ancak onların değişen ve yoğunlaşan hormonlarının da fiziksel etkisiyle gerçekten daha çok bunalabileceklerini göz önünde bulundurmak gerekir. Yapacağınız şey kendi duygularınızdan da bahsetmek ve onu anladığınızı hissettirmek, ortak olarak yapabileceğiniz bir etkinlik belirlemek veya onun üzerine düşen sorumlulukları arttırmaktır. Örneğin her hafta 1 gün akşam yemeğini o yapabilir. Günlük yapılan temizlikte sabit bir görevi olabilir. Ev içinde bir yerin organize edilmesi veya bir duvarın farklı bir renge boyanması gibi işleri beraber yapabilirsiniz. Ev içinde kullanılacak çeşitli dekoratif ürünleri beraber oluşturabilirsiniz (örneğin saksı boyamak, çiçeklerin duracağı platformu süslemek, duvarların üstü boş kalmaması için beraber resim yapmak veya müzikle uğraşıyorsanız beraber müzik yapmaya çalışmak gibi).



3) Özel alanlara saygı: Her ergen kendisine ait özel bir alanının olmasını ister. Kendileriyle geçirecekleri zaman ergenlerin kişilik gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Bu noktada aranızdaki güven bağı doğrultusunda ne yaptıklarını biliyor olduğunuz takdirde kendi kendilerine kalmalarında bir sakınca yoktur. Ancak birlikte vakit geçirdiği ve konuştuğu arkadaşlarının kim olduğunu bilmeniz, onları ve ailelerini tanımanız önemlidir.

4) Güvenmek ve dürüst olmak: Ergenlerin yaşadıkları durumları sizinle paylaşmalarının devam etmesi açısından karşılıklı güveninizin olması çok önemlidir. Onlarla konuşurken dürüst bir biçimde ne düşünüp hissettiğinizi söylemek ve onu yargılamadan anlamaya çalışmak iletişimin açıklığını sürdürecektir. Aranızdaki iletişimin kuvvetli olması karşılıklı güveninize dayanır. Bu sebeple aradaki güven bağının zedelenmemesi gerekir.

5) Kurallar konusunda net olmak: Ergenler her ne kadar artık birer yetişkin olduklarını iddia etseler de hala daha çocuksu tarafları çok daha baskın bireylerdir. Bu sebeple kendi başlarına alabilecekleri ve alamayacakları bazı kararlar bulunmaktadır. Kendi başlarına alabileceklerini düşündüğünüz kurallara izin verirken ortak olarak almanız gereken bazı kurallar da bulunmaktadır. Ev içi ve ev dışı durumlar ile ilgili kuralları ortak olarak belirleyin ancak genel çerçeveyi siz çizin. Eğer bir konu kural olarak belirlendiyse de evdeki her bireyin bu kurallara uymasını sağlamanız gerekmektedir. Örneğin “Yemek masasında telefonla oynamanı istemiyorum” yerine “Yemek masasında telefonla oynanmayacak” tüm aile bireyleri için bir kural olabilir.





Özetle yukarıda genel olarak ergenlik dönemini ve ergenlik dönemindeki bireyler ile nasıl iletişim kurulması gerektiğini değerlendirdik. Bu süreçte yaşadığınız çatışmalar artmış ve duygu kontrolünüz zorlaşmış olabilir. Ancak unutmayın ki duygularınızı siz ne kadar iyi kontrol ederseniz çocuklarınız da o kadar iyi kontrol edecektir. Eğer içinde bulunduğunuz durum baş edilemez bir noktaya ulaşırsa ve ilişkiler kopma noktasına geldiyse bu durumda bir uzman yardımı almanız en sağlıklı olacaktır.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

<https://www.rehberlikservisi.net/veli-bulteni/ErgenleYaşam>

<https://www.hurriyet.com.tr/o-bir-ergen-pek-sizin-mazeretiniz-ne-23079801>

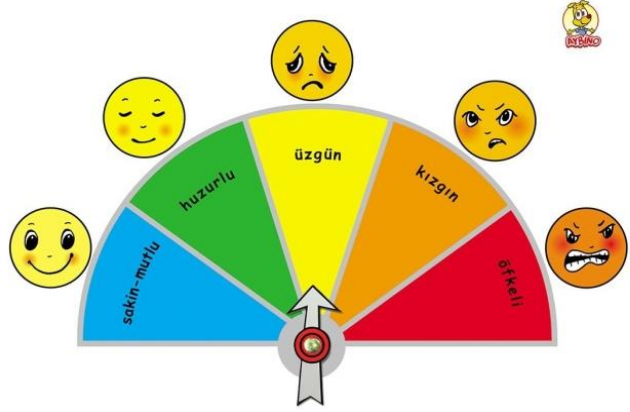


DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Sayın Velim,

İçinde bulunduğumuz olağan üstü durumlar sebebiyle hem öğrencilerimiz hem de sizler psikolojik olarak zor bir dönemden geçiyor olabilirsiniz. Özellikle öğrencilerimizin sokağa çıkma yasağının bulunması ve beraberinde ev içi yapılabilecek aktivitelerin sınırlı olması sebebiyle öğrencilerimizin psikolojik dirençleri sarsılmış olabilir. Bu noktada hem onlara destek olmak hem de kendi psikolojik sağlamlılığınızı korumak için bu bültenimizde sizlere genel kavramlardan ve neler yapabileceğinizden söz edeceğiz.

Duygu düzenleme kavramı en genel tanımıyla duyguların doğru zamanda doğru yerde doğru bir şekilde ifade edilebilmesidir. Örneğin çok öfkeli olduğumuzda bu öfkeyi saldırgan olmayan bir biçimde ifade edebilmek duyguların kontrol edilebildiğini gösterir. Duygu düzenleme kavramı kişinin duygularını tamamen bastırması veya yok sayması demek değildir. Bunun yerine duyguların uygun bir şekilde ve doğru zamanda ifade edilebildiği anlamına gelir. Kişi zaman zaman yaşadığı yoğun duyguları kontrol edebiliyor ve çeşitli olaylara karşı aşırı tepkiler vermiyorsa bu durum duygularını düzenleyebildiğini gösterir.



Duygu düzenleme bebeklik döneminden itibaren ebeveynlerin davranışları ve duygu



düzenleme biçimleri ile gelişir. Bu sebeple çocuklar büyürken ebeveynlerinin duygu düzenleme stratejilerini öğrenir ve büyüme döneminde kendi duygularını düzenlemek için bu stratejileri kullanırlar. Özellikle son dönemde yaşadığımız salgın durumunda sizlerin duygularınızı nasıl düzenlediği direkt olarak çocuklarınızı etkilemektedir. Bununla beraber bu süreçte yine sizlerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin yansımalarını çocuklarınızda gözlemleyebilirsiniz. Yaşadığımız normal dışı durumlar her zamankinden daha yoğun duygular

hissetmemizi sağlamakta bu nedenle de duygularımızı doğru bir biçimde düzenlemeye her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktayız.



Duygu düzenleme kavramı ile beraber ele almamız gereken bir başka kavram da psikolojik sağlık konusudur. Psikolojik sağlık zorlu koşullarda kişinin zorluklarla baş edebilme becerisidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler yapılan çalışmalarda



stres verici yaşam olayları karşısında daha başarılı bir baş etme mekanizması kullanmaktadır. İçinde bulunduğumuz durumun belirsizliği, yarattığı gerçekçi endişe ve kaygılar psikolojik sağlamlığımızı etkileyebilir. Ancak bu noktada yine sizlerin psikolojik olarak kullandığı baş etme mekanizmaları çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını etkileyecektir.

BU SÜREÇTE DUYGULARI DÜZENLEMEK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK İÇİN YETİŞKİNLERE ÖNERİLER

- 1. KENDİ PSİKOLOJİK DURUMUNUZU KORUMAK:** Bu süreçte öncelikle kendi psikolojinizi korumak çok önemlidir. Sizler de zaman zaman kaygı duyabilir, yaşadığımız durumla baş etmekte güçlük çekebilirsiniz. Sürekli olarak soğukkanlı olmanız çok beklendik ve sağlıklı bir durum değildir ancak kaygı ve endişeyi yoğun olarak hissettiğiniz dönemde bu duygular ile baş etmek için ne yaptığınız oldukça önemlidir. Yukarıda bahsettiğimiz gibi, sizin duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığınızı koruma becerileriniz direkt olarak çocuklarınızı etkileyecektir. Yoğun duyguları yaşadığınız sırada nefes ve gevşeme egzersizlerini yapabilir, çeşitli telefon uygulamalarından bu konuda destek alabilirsiniz. Kaygı ve endişe yoğun olarak sizi etkilediğinde o an yapılacak en önemli şey aklınızdan geçen düşünceleri belirlemek ve bu düşüncelerin gerçekliğini sorgulamaktır. (Örneğin “Markete çıktığım için kesin virüs kaptım. Kapmama şansım yok” diye düşündüğünüz bir an “Hayır ben üzerime düşen her türlü önlemi aldım, markette davranışlarıma oldukça dikkat ettim ve kurallara uydum” diye düşünmek sizleri biraz daha rahatlatacaktır). Duygularınızı kontrol altına aldıktan sonra yaşadığınız süreci ve aklınızdan geçen gerçek dışı düşünceleri nasıl sorguladığınızı ve çürüttüğünüzü çocuğunuza iletebilirsiniz.



- 2. DOĞRU KAYNAKLARDAN BİLGİ EDİNMEK:** Sosyal Medyada ve haberlerde sürekli yer alan olumsuz bilgileri takip etmek yerine gün içerisinde kendi belirleyeceğiniz kısa bir zaman diliminde bilimsel kaynaklardan bilgi alabilirsiniz. Tüm gününüzü olumsuz bilgi akışıyla geçirmek psikolojik sağlamlığınızı olumsuz etkileyecektir.



3. RUTİNLERİNİZİ KORUMAK: Salgın sürecinin başlangıcıyla beraber

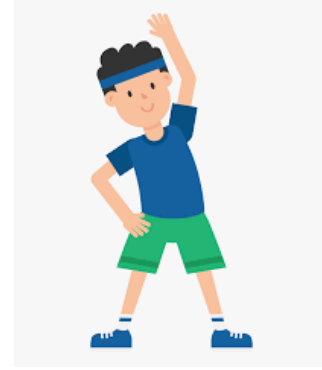
herkesin günlük rutinleri içerisinde bazı değişiklikler olmuştur. Ancak yeni düzenle



beraber ev içinde yapmanız gerekenleri gerçekleştirecek bir düzenin olması önemlidir. Yatma ve kalkma saatlerinin planlı olması, çocuklarınızın ders saatlerinin doğru bir şekilde organize edilmesi ve takibi, gün içerisinde yapılması gereken rutin işler ve ailecek geçireceğiniz zamanın belirlenmesi gerekmektedir. Her gün olmasa da haftada 2 3 kez çocuklarınız ile aile etkinliği yapmanız (puzzle yapmak, kutu oyunu oynamak vb. beraberinde sohbet edebileceğiniz oyunlar)

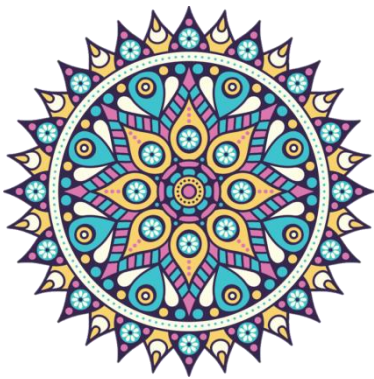
ilişkilerinizin bozulmamasını sağlayacaktır. Çocuklarınız ile dersler dışında sohbet edecek konu başlıklarınızın olması onların sizi öğretmenleri gibi görmemesini sağlar.

4. **FİZİKSEL EGZERSİZ YAPMAK:** Normal zamana kıyasla egzersiz yapmak daha zor olsa da sokağa çıkma yasağının olmadığı günlerde güvenli bölgelerde yürüyüş yapmak veya site içinde yaşıyorsanız site bahçesini kullanmak psikolojinizi olumlu yönde etkileyecektir. Spor başlı başına fiziksel olarak da sizleri olumlu yönde etkilemektedir ancak bu süreçte fiziksel hareketlilik kısıtlanmıştır. Bu sebeple gün içinde hareket etmeniz sizleri çok daha olumlu etkileyecektir. Ev içinde çocuklarınızla beraber rutin bir spor program oluşturabilir, hep beraber yapacağınız pilates, yoga vb. sporlara yönelebilirsiniz.



5. SANATSAL FAALİYETLERLE

UĞRAŞMAK: Sanatın kendi başına bile iyileştirici gücü bulunmaktadır. Bu süreçte yapacağınız sanatsal faaliyetler duygularınızı düzenlemenizi ve psikolojik sağlamlığınızı korumanızı sağlayacaktır. Örneğin resim yapmak, müzikle uğraşmak, mandala boyamak, 1000 nokta kitaplar, etamin işlemek, ahşap boyamak, quilling, mozaik, filografi yapmak vb. aktiviteleri değerlendirebilirsiniz. Sanatsal aktivitelerle uğraşmanın psikolojik sağlamlığa ve duygu düzenleme becerilerine katkısı olduğu pek çok bilimsel araştırmayla da gösterilmiştir.



6. **NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ YAPMAK:** 4-4-4 nefesi diye adlandırılan nefes egzersizini çok kaygılandığınızda uygulayabilirsiniz. 4 saniye sayarak nefes alın, 4 saniye içinizde tutun ve 4 saniyede o nefesi yavaşça verin. Gevşeme egzersizleri için ise ekte yer alan egzersizi uygulayabilirsiniz.



7. UZMAN YARDIMI

ALMAK: Tüm bu teknikleri uyguladığınız halde yine de duygularınızı kontrol edemiyor ve psikolojik sağlamlığınızın zedelendiğini düşünüyorsanız mutlaka bir psikolog yardımı almanız sizin için en sağlıklı olacaktır.



GEVŞEME EGZERSİZİ

Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin...

Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.

Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.

Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...

Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdiniz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...

Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.

Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...



Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyumlar aldığınızı farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

Öpöz, T (2017) Sanatla veya Sporla Uğraşan veya Uğraşmayan Ergenlerin, Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki

Salgın Hastalık Döneminde Psikolojik Sağlamlığı Korumak, İzmit RAM

<https://drive.google.com/file/d/15HVVH1zsVEWj5rAPBrw6silUx2AQHiDir/view>

http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_87.pdf



ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI

REHBERLİK BÜLTENİ

No: 9

NORMALLEŞME SÜRECİNDE PSİKOLOJİK UYUM

Sayın Velim,

Yaklaşık 2 aydır yoğun bir şekilde normal hayatlarımızdan uzaklaştık ve kendimizi sosyal olarak izole ettik. Ancak 11 Mayıs itibarıyla hayatımız aşamalı olarak normale dönüyor. Kısıtlamaların aşamalı olarak kalkması bizlerin de psikolojik olarak bu sürece adapte olmasını gerektiriyor. Hem bizler hem de öğrencilerimiz uzun zamandır ev içerisinde vakit geçiriyoruz ve bundan sonraki sürecin tam olarak nasıl gelişeceği belirsiz.

Normal

Öncelikle hayatımız bundan sonraki dönemde uzunca bir süre eskiden normalimiz olan duruma dönemeyebilir. Şu noktada tamamen eski normalimize dönebileceğimize dair bir veriye sahip değiliz. Bu da bizleri yoğun bir belirsizlik içerisine sürüklüyor. Bu konudaki belirsizlik süreci hem sizlerde hem de çocuklarımızda psikolojik olarak bir kaygı ve endişe yaratabilir. Ancak her değişim sürecinde olduğu gibi bu bir adaptasyon sürecidir ve kaygı ve endişe yaşamamız normaldir. Bu noktada evde kaldığımız sürenin başından sonuna dek psikolojimizin nasıl değiştiği normalleşme sürecine

adaptasyonumuz ile ilgili bizlere ipucu verecektir.

Hem bizlerin hem de öğrencilerimizin uzun bir dönem daha sosyal mesafemizi gireceğimiz ortamlarda koruması gerekmektedir. Aynı zamanda uzun bir süre daha maske kullanımının hayatımız içerisinde yer alacağını söyleyebiliriz. Salgın sürecinin tam olarak ne zaman biteceği belirsiz olduğu için kendi tedbirlerimizi almaya devam etmemiz gerekiyor. Hayatımızın tam olarak nasıl şekilleneceği çok net olmamakla beraber iş hayatında ve ekonomik açıdan da bazı değişimlerin olabileceğini söyleyebiliriz. Özellikle günümüzde ihtiyaç duyulan iş kolları değerlendirildiğinde yaşadığımız sürecin öğrencilerimizin meslek seçimlerini etkileyeceğini öngörebiliriz.



Yaşadığımız süreçte yalnızca fiziksel olarak değil sosyal, ekonomik vb. açılardan da yaşadığımız pek çok kayıp var. Psikolojik bu kayıpları adeta bir travma olarak ele almak gerekir. Travmalar karşısında her birey farklı psikolojik tepkiler verir ve bireylerdeki yansımaları farklı farklı olabilir. Şu anda hayatta olan hiç kimse bu kadar büyük çaplı bir sağlık krizi yaşamadığı için bundan sonraki sürecin psikolojik olarak herkesi etkileyeceğini ama psikolojik sağlamlığımız ve duygu düzenleme becerilerimizin bizleri psikolojik olarak koruyacağını bilmeliyiz.



Yeni normal düzene alışırken hem sizler hem de çocuklarınız sağlığını ve sosyal yaşantınız ile ilgili yoğun kaygılar yaşayabilirsiniz. Daha önce sahip olmadığınız temizlik ile ilişkili kaygılar olabilir. Örneğin marketten alınan her şeyi dezenfekte ederek eve sokmak gibi yeni alışkanlıklar kazanmış olabilirsiniz. Yaşadığımız sürecin ne zaman sonlanacağı da belirsiz olduğundan bu alışkanlıkları zamanı geldiğinde terk etmekte zorlanabilirsiniz. Çocuklarınızın izin verildiğinde dahi dışarı çıkmak istemediklerini veya sağlıkları ile ilgili düşüncelerinin fazlaca arttığını gözlemleyebilirsiniz. Adım adım normalleşme sürecinde yaşanabilecek her türlü kaygı ve endişenin normal olduğunu, yalnızca sizlerin değil tüm dünyanın benzer psikolojik süreçlerden geçtiğini hatırlamanız işinizi kolaylaştıracaktır.



Bu süreçte duygularımızı fark etmek, kendimize uygun duygu düzenleme stratejilerini belirlemek, bizlere kendimizi iyi hissettiren etkinlerle uğraşmak, aile içi ilişkilerimizi sağlam tutmak ve geleceğe ya da geçmişe odaklanmak yerine kendimizi şimdi ve burada tutabilmek psikolojik dayanıklılığımızı koruyacaktır. Ancak zamanı geldiğinde güvenli olsa dahi dışarı çıkmakta veya sosyalleşmekte zorlanıyorsanız, bu dönemde sizin veya çocuğunuzun yoğun bir şekilde kaygı ve depresyon yaşadığını gözlemliyorsanız, temizliğe yönelik davranışlarınızın takıntıya dönüştüğünü fark ettiyseniz en kısa zamanda bir uzman yardımı almak sizin için en sağlıklı olacaktır.

Rehberlik Servisi

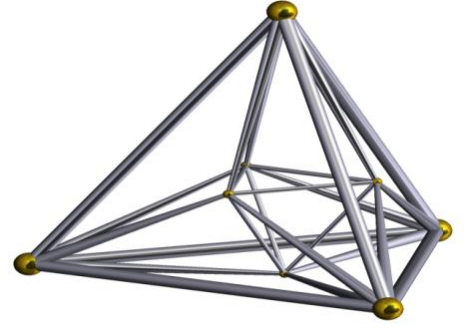
Kaynakça:

<https://www.youtube.com/watch?v=0qxuga1-DGM/> Yeni Normal Nedir?

<https://www.youtube.com/watch?v=zbL2SNJnhbc/> Karantina ve Sonrasında Yetişkin Olmak: Yeni Normale Uyum



3. **Görsel- Uzamsal Zeka:** Bu zeka türü resimlerle, şekillerle düşünebilme, görsel dünyayı algılayabilme, şekil, renk ve dokuları zihninin gözleriyle görebilme ve bunları sanatsal forma dönüştürebilme yeteneğini ifade eder. Görsel zekaya sahip bireyler gördüğümüz ve hayal edebildiğimiz her türlü şekil, desen, tasarım, somut ya da soyut görüntüler, renkler gibi her şeyle ilgilenir. Görsel uzamsal zeka ile sözel dilsel zeka arasında önemli bir ilişki vardır. Zihin ve dil arasındaki ilişki görüntüyle sağlanır. Bu sayede bilgiyi saklama ve problem çözme sağlanmaktadır. Görsel-uzamsal zekası yüksek olan kişilerin başarılı olabilecekleri meslekler ise şunlardır; Ressamlık, oyunculuk, fotoğrafçılık, mühendislik, kameramanlık, mimarlık, heykeltıraşlık, tasarımcılık vb.



bireylerin oyunculuk, sporculuk, dansçılık, heykeltıraşlık, teknik direktörlük, cerrahlik gibi alanlarda başarılı olabileceği düşünülmektedir.

4. **Bedensel- Kinestetik Zeka:**

Bedensel zeka diğer tüm zeka türleri arasında en az sorgulanan zeka türüdür. Çünkü her gün bilinçsizce çok çeşitli ve karmaşık bedensel işler yapmaktayız. Bu zeka modeli de bedensel olarak ortaya koyabileceğimiz eylemlerin tümüyle ilgilenir. Aynı zamanda bu zeka türü doğuştan gelen çocukların yürüme potansiyelleri, ince/kaba motor beceriler, jest ve mimikler gibi kavramlarla yakından ilgilidir. Fikirleri ve duyguları ifade edebilmek adına bedeni kullanabilme ve problemleri çözebilme yeteneği olarak da adlandırılır. Bu zeka türüne sahip

5. **Müziksel- Ritimsel Zeka:** Nörolojik açıdan bakıldığında müzik zekası zeka türleri arasında ilk önce gelişendir. Anne karnındayken bile çevremizi ses ve ritimler sarar. Bazılarına göre bu zeka sadece müzik ve ritimden ibaret olmadığından bu zeka türünün içine alınmamalıdır. Ancak bu zeka türü tüm ses ve titreşim dünyasıyla ilgilidir. Müzik, ritim ve seslerin 'bilinci etkileme' seviyeleri diğer zeka türlerinden daha güçlüdür. Çünkü müzik, ses ve ritimler ruh halimizi değiştirme, çeşitli duygularımızı coşturma, acımızı ifade edebilme gibi alanlarda oldukça etkilidir. Örneğin korku filmi izlerken gelen müziğin bizi normalde olduğundan daha çok gerer. Bu zeka sesler, notalar, ritimlerle düşünme, farklı sesleri tanıma ve yeni ses/ritimler üretebilme becerisidir. Bu zekaya sahip kişiler müziği yaşamında kullanmak için fırsatlar oluşturur. Seslere nota ve ritimlere karşı özel bir ilgileri vardır. Bu zeka türüne sahip bireyler şarkıcılık, bestekarlık, müzisyenlik, orkestra şefliği, müzik eleştirmenliği gibi alanlarda başarılı olabilirler.



6. **Kişisel- İçedönük Zeka:** İçsel zeka kendi kendinin farkında olma, kendini anlayabilme ve iç dünyayla ilişki kurabilme özelliğidir. İnsanın kendi duygularını, duygusal tepki derecesini, düşünme sürecini tanıma, kendini değerlendirme ve kendisiyle ilgili hedefler oluşturabilme becerisidir. Bu zekaya sahip kişiler yaşadıkları her olay veya deneyim üzerinde çok fazla düşünürler. Kendi içlerinde bir değer ve anlayış sistemi oluştururlar. Her şeyde kendilerinden



bir şey ararlar. Bu zekaya sahip kişilerin yazarlık, psikologluk, sosyal hizmet uzmanlığı, dini liderlik, sanatçılık, ressamlık ve heykeltıraşlık gibi alanlarda başarılı olabileceği düşünülmektedir.



politikacılık , öğretmenlik, hemşirelik, halkla ilişkiler uzmanlığı, turizmcilik, oyunculuk , pazarlamacılık, danışmanlık ve sosyal hizmet uzmanlığı gibi alanlarda başarılı olabilecekleri düşünülmektedir.

8. **Doğa- Varoluşçu Zeka:** Bu zeka türü çevremizdeki doğal dünyayı algılama, beğenme ve anlamayla doğrudan ilişkilidir. Bu zeka türüne sahip bireyler türleri birbirinden ayırt edebilme, çeşitli bitki örtüsünü ve hayvan türlerini sınıflandırabilme ve doğal dünyaya ilişkin bilgilerimiz gibi konularla ilgilenir. Çeşitli çiçekleri ayırt edebilen, farklı hayvanları adlandırıp, çeşitli nesneleri kategorize edebilen çocuklarda bu zekanın gelişmiş olduğu söylenebilir. Doğa zekasına sahip bireylerin başarılı olabilecekleri meslekler değerlendirildiğinde ise İzcilik, Dağcılık, Zoologluk ve Biyologluk olduğu görülmektedir.



Bu zeka türlerinin keşfedilmesinde çeşitli ölçekler ve gözlemler kullanılmaktadır. Hem kişinin kendisinin yaptığı gözlemler hem de çevresinden aldığı geribildirimler doğrultusunda hangi zeka türüne sahip olduğu belirlenebilir. Ancak çoklu zeka kuramı herkeste birden çok zeka türünün mevcut olabileceği varsayımı üzerinden hareket eder. Aynı zamanda herkesin standart zeka tanımları yerine her bireyin başarılı olduğu farklı farklı alanların olabileceği görüşünü savunur. Zeka türleri ve başarılı olabilecekleri meslekler incelendiğinde farklı zeka türlerinin aynı mesleklerde başarılı olabilecekleri görülmektedir.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

Ata, Aslan ve Öpöz (2012), Çoklu Zeka Kuramı

Gardner, H. (2006). On failing to grasp the core of MI theory; A response to Visser et al. *Intelligence*, 34, 503–505.



DUYGUSAL YEME

Sayın Velim,

Uzun zamandır evde olduğumuz bu salgın sürecinde, ev içi aktivitelerin yanında yemek yeme davranışlarının da artmış olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Yemek yeme ihtiyacın dışında duygularla baş etme yöntemine dönüştüğü noktada bu durum duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır.



Duygusal yeme öfke, üzüntü, kaygı vb. olumsuz duygularla baş etmek için kişinin kendisini yemek yemeye vermesi durumudur. Ancak kişiler aç değilken bir süre sonra gereğinden fazla yenen yiyecekler midenin büyümesine ve beraberinde günlük alınan kaloringin artmasına ve kilo problemlerine yol açar. Kilo problemleri de kişinin baş edemediği noktada bir süre sonra özgüven kaybına sebep olabilir. Özellikle ergenlik döneminde tüketilen yiyeceklerin miktarının ihtiyaçlar ile doğru orantılı olması gerekmektedir. Gereğinden fazla kalori alan bir ergen kilo almaya başlayacak ve aldığı kiloları veremediği takdirde bu süreç özgüveninin zedelenmesi ile sonuçlanacaktır. Bu noktada hem sizlerin hem de çocuklarınızın yeme davranışlarını takip etmek gerekmekte ve durumun duygusal yeme olduğu düşünüldüğünde

müdahaleye ihtiyaç duyulmaktadır.

Yemek yemek beynimizdeki haz merkezini uyarır. Olumsuz duygular ile baş etmek için yemek yendiği noktada bir süre sonra bu davranış alışkanlık haline gelebilir. Stres ve kaygı düzeyinin yüksek olması, kişinin uzun süre kendisini belirli yiyeceklerden uzak tutması, hoşlanılmayan bir ortamdan kaçınmak için yemek yemenin kullanılması, fiziksel açlık ile duygusal açlığın ayırt edilememesi gibi faktörler duygusal yeme davranışını tetiklemektedir.

İngiltere’de 2007 yılında 68 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, deneklerin yarısında öğle arasından sonra bir konuşma yapacakları söylenmiş, diğer yarısına ise öğleden sonra bir konferans dinleyecekleri bilgisi verilmiştir. Deneklerin öğle yemeğindeki yiyecek tercihleri değerlendirildiğinde ise, konuşma yapacakları söylenen grubun yağ, karbonhidrat ve şeker açısından daha yoğun yiyecekleri seçtikleri görülmüştür. Karbonhidratlar ve şekerli yiyecekler beyinde duyguları düzenleyen amino asitler salgılar. Bu sebeple kaygısı yüksek bireylerin yiyecek tercihleri bu yönde değişmiştir.



Duygusal yeme davranışının sizde veya çocuğunuzda olduğunu düşünüyorsanız öncelikle gözlem yapmalı ve kendinize veya çocuğunuza yönelik farkındalığınızı arttırmalısınız. Bu durumun farkına vardıldıktan sonra hangi duygularla yemek yeme



davranışının tetiklendiğini ve bu duygularla baş etmek için yemek yeme dışında hangi yöntemlerin kullanılabileceğini araştırabilirsiniz. Bununla beraber gün içinde tükettiğiniz yiyeceklerin daha sağlıklı alternatifleri ile değiştirilebileceği seçeneği de mevcuttur. Son olarak bu durumun kontrol edilemez bir noktada olduğunu düşünüyorsanız hem bir beslenme uzmanından hem de psikolojik danışmanlardan yardım almak sorununuzun çözülmesini sağlayacaktır.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

<https://www.medikalakademi.com.tr/duygusal-yeme-nedir-nasil-bas-edilir/>

<https://madalyonklinik.com/blog/duygusal-yeme>

<http://www.medaimyanikklinigi.com/duygusal-yeme-nedir-ve-nasil-bas-edilir/>



KARANTİNA SÜRECİNİN BİZE ÖĞRETTİKLERİ

Sayın Velim,

1 Haziran itibariyle toplumsal olarak kontrollü bir normalleşme süreci içerisine girdik. Uzun zamandır evden çalışan bireyler yeniden işe gitmeye başladı, 18 yaş altı ve 65 yaş üstü için yeniden sokağa çıkma izni verildi. Tam anlamıyla olmasa da Mart ayı öncesindeki yaşamımıza yavaş yavaş geri dönmeye başladık. Ancak 3 aydır evde olmanın hem bizlere hem de çocuklarımıza öğrettiği pek çok şey oldu.

Öncelikle global olarak deneyimlediğimiz ilk büyük salgın olması ve karşımızda ciddi bir tehdit olması sebebiyle hayatta olan herkesin ilk kez böyle bir durum içerisinde yer aldığına şahit olduk. Karantina süreci hepimiz için farklı konularda oldukça öğretici oldu. Kimimiz yeni hobiler keşfettik, kimimiz sürekli yemek yaptık, kimimiz teknolojiyi daha aktif olarak kullanmayı öğrendik. Ancak psikolojik açıdan hepimiz için oldukça zorlayıcı bir süreci deneyimledik ve bu durumun hepimiz üstündeki etkisi farklı farklı oldu.



Ciddi bir tehdit karşısında verdiğimiz tepkiler bizlerin psikolojik olarak başa çıkma becerileriyle yakından ilişkilidir. Daha önce deneyimlemediğimiz bir tehdit karşısında ne yapacağımızı bilememek başlı başına bir endişe duygusu yaratır. Bu süreçte yaşadığımız belirsizlik (Hastalığı ben veya sevdiklerim kaparsa ne olacak? Karantina süreci ne kadar devam edecek? vb.) her birimizin psikolojik sağlamlığını test ederek sınırlarımızın genişlemesini sağladı. Ancak bu süreçte özellikle ergenlik döneminde olan öğrencilerimiz süreci sizlerden daha farklı deneyimlemiş olabilir. Bazı öğrencilerimizin hiç umursamadığını gözlemlemiş olabilirsiniz. Bazı öğrencilerimizin ise kaygı düzeyinin ciddi anlamda arttığını ve süreçle başa çıkmakta zorlandığını görmüş olabilirsiniz. Her konuda olduğu gibi ciddi bir tehdit ile başa çıkma konusunda da bireysel farklılıklar ön plana çıkacaktır.

Ergenlik döneminin kendisi başlı başına zorlu bir süreçken hem sokağa çıkma yasakları, hem düzenli olarak devam eden uzaktan eğitim süreci, hem de arkadaşlarının görememe stresi ile öğrencilerimizin psikolojik olarak bu süreçten olumsuz etkilenebileceği olasılığını göz ardı etmemeliyiz. Hepimiz aynı süreçten geçiyoruz ancak hormonal olarak zaten zorlanan ergen bireyler açısından bu durumun çok daha farklı seyrettiği bir gerçek. Bu süreç sizler açısından çatışmaların yoğun bir biçimde yaşandığı bir dönem olarak geçmiş olabilir. Uzun zamandır aile bireylerinin tamamının bu kadar ev içinde birlikte vakit geçirmede karantina dönemi ilişkileriniz açısından olumlu veya olumsuz etkilerde bulunmuş olabilir. Sizin veya çocuklarınızın daha önce farkında olmadığınız özelliklerini keşfetmiş olabilirsiniz. Özellikle eğitimin düzenli olarak uzaktan devam etmesi sebebiyle kimi zaman öğretmen/anne-baba rollerinizin birbirine karıştığını hissetmiş olabilirsiniz.





Öncelikle bütün bu süreçte yaşadığınız her şeyin normal ve herkes tarafından deneyimlenen bir süreç olduğunu zaman zaman hatırlamakta fayda var. Dahası bu süreci sadece karantina değil, hastalık sürecini de yakından deneyimleyerek geçirmiş

olabilirsiniz. Ancak bu süreçte öğrendiğimiz şeyleri hayatımızın geri kalanına da uyarlamak bizlerin elinde. Örneğin çocuğunuz ile birlikte yapmaktan keyif aldığınız şeyleri daha sonraki dönemde de sürdürmek aranızdaki iletişimi güçlendirecektir. Yaşam tarzınızda bir değişiklik yapılmasını düşündüyseniz bu değişimleri hayatınıza adapte etmek iyi olacaktır (Örneğin hayatımı daha minimal yaşayabileceğimi ve gereksiz harcamalar yaptığımı düşünüyorsam bu harcamaları hayatımdan çıkarabileceğimi gördüm ve bunu sürdürebilirim.). Bu süreçte çocuklarınız ile kurduğunuz iletişim kuvvetlendiyse bu iletişimi aynı şekilde sürdürmek aranızdaki bağı güçlendirebilir. Ancak tam tersine bu süreç aranızdaki çatışmaları arttırdıysa, ne yapacağınızı bilemiyorsanız, iletişiminiz oldukça zayıfladıysa mutlaka bir uzman yardımı almalısınız.



Tüm bu sürecin hepimiz için farklı farklı açılardan öğretici olduğu ve bizleri değiştirdiği bir gerçek. Eninde sonunda eski hayatımıza geri dönsek de bu süreçte edindiğimiz kazanımlar hayatımız boyunca bizlerle olacak. Bültenimizi Haruki Murakami'nin bir sözüyle sonlandırıyorum.

“Fırtına geçtikten sonra nasıl atlattığınızı hatırlamayacaksınız. Nasıl hayatta kaldığınızı da. Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacaksınız. Ancak bir şey kesindir. Fırtınadan çıktıktan sonra fırtınaya giren kişi ile aynı olmayacaksınız”

Sağlıkla kalın

Rehberlik Servisi

Kaynakça

https://www.youtube.com/watch?v=0yFbNWWBJ_A