



ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI ORTAOKUL ÖĞRENCİ REHBERLİK BÜLTENİ

No: 1

Sevgili Öğrencilerimiz,

Ülke genelinde bir süredir sosyal mesafemizi koruduğumuz, alışık olmadığımız bir dönemi yaşıyoruz. Korona virüs salgın döneminin ne zaman biteceği henüz belirsiz. Ancak bu belirsizlik içinde yapmamız gereken önemli şeyler var. Unutmamalısınız ki bu bir tatil değil. Eğitime ara verildi ancak uzaktan eğitime 23 Mart 2020 itibarıyla devam edilecek. Bu sebeple sizin üzerinize düşen bazı görev ve sorumluluklar var. Öncelikle okula gitmediğiniz bu süreci bir fırsat olarak değerlendirip, bugüne kadar eksik kaldığınız konuları tamamlamalısınız.

Önümüzdeki hafta itibarıyla uzaktan eğitime geçilecek. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerinizin sizlere yönlendireceği bağlantıları dikkatle takip etmelisiniz. Ancak uzaktan eğitim için yönlendirilen bağlantıları takip ederken bir yandan bilgisayar oyunu oynamamanız oldukça önemli. Bununla beraber çözemediğiniz sorular veya anlamadığınız konular olduğunda da öğretmenleriniz ile iletişime geçmelisiniz. Bu noktada sorumluluk size düşüyor.

Günlük ekran kullanımınızı sınırlı tutmanız oldukça kritik. Bu süreci bir tatil gibi değerlendirip tüm vaktinizi bilgisayar başında geçirirseniz hem sınav sürecine adapte olmanız hem de dikkatinizi toplamanız zorlaşacaktır. Günlük ekran kullanımı sürenizin 2 saati geçmemesi gerekmektedir. Özellikle sınav sürecinde verilen ödevlerin yapılması ve çalışmaya devam edilmesi önemlidir. Eğer bu süreci bir tatil gibi ele alıp hiç ders çalışmadan geçirirseniz tüm yıl harcadığınız emekler boşa gidebilir.

23 Mart 2020 itibarıyla uzaktan eğitime geçilecek olması sizler için de ev yaşantınızı düzene sokmanız açısından önemli. Normal bir tatil sürecinde dışarı çıkıp ailenizle veya arkadaşlarınızla sosyal aktiviteler yapabiliyorken bu dönemde dışarı çıkmadan evdeki yaşantınızı uygun bir biçimde planlamalısınız. Günlük planlarınızı yapmalı ve bunlara uymalısınız. Belirli yatma ve kalma saatleriniz, ders çalışma planlarınız, kendinize ayırdığınız zamanlar olmalı.

Aileniz ile yapacağınız ortak paylaşımlar, okuyacağınız kitaplar, izleyeceğiniz dizi ve filmler, oynayacağınız pek çok oyunlar bulunmaktadır. Bu süreç aileniz ile vakit geçirmek içinde uygun bir zaman dilimidir.

Bu dönemde kaygınız oldukça artmış olabilir. Günlük rutinleriniz bozuldu, bir belirsizlik dönemi içerisindeyiz. Dolayısıyla yaşadığınız kaygı ve endişe oldukça normal. Ancak bu kaygı ve endişelerin yalnızca sizin tarafınızdan değil tüm dünya tarafından deneyimlendiğini de hatırlamakta fayda var. Yaşadığımız günler geçecek ve her şey normal seyrine geri dönecek. Endişe bir koruma mekanizmasıdır. Endişe tehlikeli durumlar karşısında bizim hayatta kalmamızı sağlar. Bu süreçte endişeniz çok arttığında yapabileceğiniz bazı şeyler bulunmaktadır.

- Öncelikle sosyal medyadaki bilgi kirliliğinden uzak durun, size en doğru bilgiyi sağlayacak olan kişiler ailelerinizdir.
- Edindiğiniz bilgiler bilimsel kaynaklara dayansın, her gördüğünüz şey doğru değildir.

- Arkadaşlarınız ile yüz yüze görüşemiyor olmak sizleri bunaltabilir ancak online platformlar aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz. Karşılıklı olarak eş zamanlı yapacağınız aktiviteleri kameralar aracılığı ile gerçekleştirebilirsiniz.
- Kaygı düzeyiniz çok arttığında aşağıda yönlendirdiğimiz nefes ve gevşeme egzersizlerini aileleriniz ile beraber yapabilirsiniz.
- Meditasyon App gibi uygulamaları kullanarak meditasyon yapabilir, içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini kontrol edebilirsiniz.
- Bol bol kitap okuyabilir, evdeki hobilerinize (resim çizme, müzik yapma, örgü örme vb.) zaman ayırabilirsiniz.
- Kaygı düzeyiniz arttığında yazı yazarak rahatlayabilirsiniz. Aklınızdan geçen olumsuz düşünceleri yazın ve bu düşüncelerin doğruluğunu/kanıtlanabilirliğini sorgulayın. Düşünce sorgulama yoluna gittiğinizde çoğu düşüncenizin temelsiz olduğunu fark edeceksiniz.
- Kaygı ile ilgili derste ve grup çalışmalarında yaptıklarımızı hatırlayın. Çok kaygılandığınızda fiziksel ipuçlarınızı yakalayıp bu yaşadığınızın normal bir süreç olduğunu ve yakında hayatınızın normale döneceğini kendinize hatırlatarak kaygınızı kontrol edin.

Unutmayın ki bu dönem bir tatil dönemi gibi değerlendirilmemelidir. Yaşadığımız durumu dünya olarak deneyimliyoruz. Durumun belirsizliği karşısında kaygınızı yönetemediğiniz noktalarda biz rehberlik servisinden destek alabilirsiniz

Sağlıklı günler dileriz...

NEFES EGZERSİZLERİ

- Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- 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 sezdimiz. 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. Dişlerinize ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alınınızda dolaşiyor. 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 dolaşiyor. 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.

ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI

ORTAOKUL ÖĞRENCİ REHBERLİK BÜLTENİ

No: 2

Sevgili Öğrenciler

Yaklaşık 2 haftadır hepimiz evlerimizde, sosyal mesafemizi koruyarak yaşamaktayız. Sosyal mesafemizi korurken okulumuzdan da bir süreliğine ayrı kalıyoruz. 23 Mart itibarıyla de bu mesafemizi koruyarak eğitim sürecimizi uzaktan eğitim ile yürütmeye başladık.



Akademik olarak okuldaki kadar olmasa da yoğun bir program içerisindeyiz. Bu durum hiç birimizin alışkın olmadığı ve yeni deneyimlediğimiz bir durum. Ancak zaman ilerledikçe bu süreci yönetmeye hepimiz alışacağız. Sizlerle bu süreci yönetmemizde faydalı olabilecek bazı fikirleri paylaşmak istiyoruz.

Gününüzün tamamını bilgisayar başında geçirmeyin. Dersler bittikten sonra kendinize ekran başında kısa bir zaman dilimi ayırabilirsiniz ancak evdeki zamanınızı verimli geçirin. Ailelerinizle etkinlikler yapın, yemek yapmayı öğrenin, kitap okuyun, izlemek istediğiniz film ve dizileri izleyin, evin içinde veya varsa kendi evinizin bahçesinde spor yapın.



Bu süreci sürekli olarak “Çok Sıkıldım” diye geçirmek yalnızca sizleri mutsuz eder. Şu noktada içinde bulunduğumuz durumu değiştiremiyoruz. Ancak bakış açımızı değiştirebiliriz. Bu durumu uzun zamandır yapmak istediklerimizi yapacağımız bir fırsat olarak değerlendirebilir, ev içi yapmayı ötelediğimiz pek çok şeyi yapabiliriz. Sürekli haber kaynaklarını takip etmek çok sağlıklı bir yöntem değildir, kaygımızı artırır. Bu yüzden yalnızca bilimsel temelli kaynaklara günde 1 veya 2 kez bakın. Kendinize sosyal medya detoksu uygulayın.

Eğer kaygınızla başa çıkamıyor ve kaygının fiziksel belirtilerini sıklıkla yaşıyorsanız lütfen biz rehber öğretmenlerinizden destek almayı unutmayın.

Sizleri seviyor ve hepinize sağlıklı günler diliyoruz.