

ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI ORTAOKUL VELİ REHBERLİK BÜLTENİ

No: 1

Sayın Velimiz,

Ülke genelinde bir süredir sosyal mesafemizi koruduğumuz, alışık olmadığımız bir dönemi yaşıyoruz. Korona virüs salgın döneminin ne zaman biteceği henüz belirsiz. Bu belirsizlik içerisinde hem sizlerin hem de öğrencilerimizin kaygı duyması oldukça normal. Günlük yaşam rutinimizin oldukça dışında gelişen bu dönemde sizlerin duygusal ve psikolojik olarak kendinizi yönetmeniz çocuklarınızı da olumlu etkileyecektir.

Öğrencilerimizin ve sizlerin çoğunun evde olduğu şu günlerde ev içi yaşantıda dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Öncelikle bu sürecin bir tatil değil zorunlu bir eğitime ara verilmiş olduğu bilinciyle hareket edilmelidir. 23 Mart 2020 itibarıyla başlayacak olan uzaktan eğitim sürecinin takibi noktasında sizlerin desteğine ihtiyaç duymaktayız. Öğrencilerimizin bu süreci bir tatil dönemi olarak algılamaması ve derslerden uzaklaşmaması adına yapılacak uzaktan eğitim sürecinin yakın takibi, ödevlerin yapılması, çözilemeyen soruların veya anlaşılamayan derslerin öğretmenlere sorulması, günlük ekran kullanımı süresinin ortak bir kararla belirlenmesi konusunda okul ve velilerimiz olarak ortak hareket etmemiz bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatmamızı kolaylaştıracaktır.



Öğrencilerimizin kendilerine verilen sorumlulukları planlamaları, gerçekleştirmeleri oldukça önemlidir. Yaşları gereği bu süreci planlamakta zorlanabilirler. Bu süreçte öğrencilerimize biraz daha sabırla yaklaşmalı ve verilen sorumlulukları K12 Net üzerinden takip etmeniz oldukça önemlidir.

Gün içerisindeki rutinin doğru bir şekilde planlanması oldukça önemlidir. Normal bir tatil sürecinde dışarı çıkıp ailenizle veya arkadaşlarınızla sosyal aktiviteler yapabiliyorken bu dönemde dışarı çıkmadan evdeki yaşantınız uygun bir biçimde planlanmalıdır.



Öğrencilerimiz okul varmış gibi günlük plan içerisinde yaşamalıdır. Öncelikle birlikte oturup günlük planlarınızı oluşturmalsınız. Bu planların içerisinde kahvaltı saati, öğrencinin kendisine ayırması gereken zaman, kitap okuma - ortak aile saatleri, ders çalışma zamanları gibi detaylar yer almalıdır. Belirli yatma ve kalkma saatleri, ders çalışma planları, etkinlik zamanları, sağlıklı beslenme gibi rutinler hem günün verimli geçirilmesi hem de bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi açısından işlevsel olacaktır.

Öğrencilerin rahat çalışabilecekleri ortamlar hazırlanmalı ve çalışıp çalışmadıkları belirli aralıklarla kontrol edilmelidir. Bu planlara uyulması konusunda tutarlı olunmalıdır.

Uzaktan eğitim sürecinde online platformlar üzerinden yapılacak dersler sırasında öğrencilerin bir taraftan oyun oynamamalarının kontrolünü sağlamak siz velilerimize düşmektedir. Öğrencilerimizin ekran başında geçirdikleri sürenin 2 saati aşmaması önemlidir. Sürekli evde olduğumuz bu zaman diliminde süre uzayabilir ama kontrolü kaybetmemeliyiz. Bu süre içerisinde öğrencilerimizin online platformlar aracılığıyla arkadaşlarıyla görüşmeleri, motivasyonlarını da arttıracaktır ancak yine bu görüşmelerin sınırının ve içeriğinin siz velilerimizin denetiminde olması gerekmektedir.

Ailecek ile yapacağınız ortak paylaşımlar, okuyacağınız kitaplar, izleyeceğiniz dizi ve filmler, oynayacağınız pek çok oyunlar bulunmaktadır. Bununla beraber sizlere ailecek ekran başında geçireceğiniz vakitleri değerlendirmeniz için aşağıda bir kaç örnek sunacağız.

- <https://www.tubitak.gov.tr/> adresinden "Bilim ve Teknik", "Bilim Çocuk" ve "Meraklı Minik" dergilerine ulaşabilirsiniz.
- Instagram'da "kangurumatematik" hesabında yer alan günün sorusunu takip edebilirsiniz.
- ODTÜ-Halıcı Yazılımevi tarafından geliştirilmiş TÜBİTAK destekli "GriCeviz Yapay Zeka Algoritması" sayesinde makine öğrenmesi teknikleri uygulanarak kullanıcıların öğrenme hızlarını artıracak oyun seçenekleri olan "GriCeviz" uygulamasını telefonunuza indirebilirsiniz.
- Berlin ve New York Filormani Orkestrasılarının, Viyana Operası'nın canlı ve arşivindeki konserlerini web adresinden izleyebilirsiniz.
- İstanbul Oyuncak Müzesi gibi 360° Tur özelliğine sahip veya Louvre Müzesi, Uffizi Müzesi, Vatikan Müzesi gibi online gezebileceğiniz olan müzeleri inceleyebilirsiniz.
- Yurt dışındaki Harvard, Yale gibi bazı üniversitelerden ilginizi çeken alanlarda online dersler alabilirsiniz.

Unutmayın ki içinde bulunduğumuz durumda yaşadığınız kaygı ve endişe oldukça normaldir.

Dünya olarak ortak bir zorluk döneminden geçmekteyiz. Bu dönemde yapacağımız en önemli şey zorunda olmadıkça ev dışına çıkmamak, sosyal mesafemizi korumak, çocuklarımızı ve büyüklerimizi süreç hakkında uygun bir şekilde bilgilendirmek ve ev içinde dahi hijyen kurallarına uymaktır.

Hepinize sağlıklı günler dileriz.

No: 2



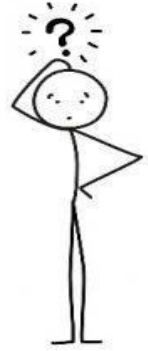
Sayın Velimiz,

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

Umuyoruz ki bu süreç 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 olabiliyor. 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 zorlanıyor olmanız 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 konuşabilir, ortak etkinlik zamanları belirleyebilir, herkesin keyif

alacağı ortak aktiviteler yapabilirsiniz. Ev içi sorumluluklarınızı bölüşebilir, herkesin yapması gerekenleri planlayabilirsiniz. Günlük bir plan doğrultusunda hayatı sürdürmek hem sizi hem de çocuklarınızı rahatlatılabilir. Bu durumu uzun zamandır yapamadığınız ve yapmak istediğiniz şeyleri gerçekleştirecek bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz.

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.

No: 3

Sayın Velim,

Herkesin evinde vakit geçirdiği, sosyal izolasyonumuzu sağladığımız bugünlerde hayatımızda oluşan değişimlere ayak uydurma gerekiyor. Yaşadığımız en önemli değişimlerden biri evlerimizden devam ettirdiğimiz uzaktan eğitim dönemi.



Uzaktan eğitim sisteminde öğrencilerimizden yapmaları beklenen günlük/haftalık çeşitli çalışmalar ve sorumluluklar olacaktır. Yaş gelişim özelliklerine bağlı olarak bu sorumlulukları yerine getirmelerinde sizlerin yönlendirmelerine ihtiyaç duyabilirler. Sizler bu süreçte onlara nasıl destek olabilirsiniz?

Online derslere katılımları için sessiz, dikkatlerinin dağılmayacağı ortamlar hazırlayabilirsiniz. Etraftan gelecek seslerle dikkatlerinin dağılmaması için sizlerde ses oluşturmayacak işleriniz veya hobilerinizle uğraşabilirsiniz. Akıllarının sizde kalmayacağı faaliyetlere odaklanmanız faydalı olabilir. Çalıştığı ortam içerisinde online ders dışında kullanacağı başka bir teknolojik aletin olmaması sağlayabilirsiniz. Ayrıca öğrenciler tablet ve telefonlarını istedikleri yerde kullanmaya alışıklar. Oysaki online eğitim süresinde öğrencilerin masa başında bulunmaları etkili olacaktır. Yatarak ders çalışmaları sıkıldıkları anda dikkatlerinin dağılmasına neden olabilir.

Ders aralarını etkili bir şekilde değerlendirmesi için destek olabilirsiniz.

Online çalışma saatleri dışında diğer çalışmalarını da ayarlayabilmeleri için beraber program düzenleyebilirsiniz. Hayatımızdaki rutinler şuan değişti. Yeni rutinler oluşturmamız gerekecektir. Bu doğrultuda öğrencimizle birlikte yeni haftalık program oluşturabilirsiniz. Programlarını takip edebilmeleri için odalarında görülür bir yere asabilir, zaman zaman hatırlatmalarda bulunabilirsiniz. Bu programı takip etmek için mutlaka sizin desteğinize ihtiyaç duyacaklardır.

Bu süreçte ev içi disiplin kurallarınızın değişmemesi, tutarlı, net kararlı davranışlarınız, çocuklarınızın kurallara uymalarına faydalı olacaktır.

Hepinize sağlıklı günler dileriz.



ve

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 sürece 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 ısısını yükselterek rahatlamaya yardımcı olur.

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

Hepinize sağlıklı günler dileriz.

KAYNAKÇA: TÜRKİYE ÇOCUK ve GENÇ PSİKİYATRİSİ DERNEĞİ COVID-19 (KORONA) VİRÜS SALGINI SIRASINDA AİLE, ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL ve RUHSAL DESTEK REHBERİ

SOSYAL GELİŞİM

Çocuklarımızın; sevenlerine, çevresine ve ülkesine faydalı bir birey olabilmesinin en temel kriterlerinden biri sosyal gelişiminin sağlıklı ve dengeli olmasıdır. Bir bireyin sosyal gelişim sürecindeki en temel kavramlar; benlik, sosyalleşme-sosyalleştirme ve sosyal olgunluk'tur.



Çocuklarımızın birey olarak benlik-benliğinin gelişiminin temeli aile içerisinde oluşur. Anne-baba, büyükanne-büyükbaba, kardeş vb. olarak bireylerin birbirleri ile ilişki ve iletişimleri, toplumun en küçük sosyal grubu olan aileyi oluşturur.

Bu süreçte en önemli sosyal gelişim aracı oyunlar ve spordur. Çocuğumuza evde oynadığımız oyunlar ile toplum içerisinde geçerli olan kurallar çerçevesinde mücadele etmesini aşılayabiliriz. Oyunlarda yenmek kadar yenilme durumunun da olduğunu, sadece başarı odaklı olunmaması gerektiğini anlatabiliriz.

Evde geçirdiğimiz bu zaman diliminde çocuklarımızın sosyal gelişimimize destek olmak amacıyla çeşitli aile – kutu oyunları oynayabilirsiniz. Oynadığınız oyunlarda oyunun kurallarına uyma, oyun içerisinde iletişim kurma, birbirine saygı duyma gibi noktalara dikkat edebilirsiniz.

Çocuklarımızın birey olarak benliği gelişirken, diğer bireyleri sağlıklı şekilde algılaması ve anlaması, kabul etmesi, olumsuz yaşanmışlıklar sürecinde çözüm bularak iletişimini devam ettirmeyi tercih etmesi sosyal gelişimin sağlıklı olmasını sağlayan temel kriterlerdendir.

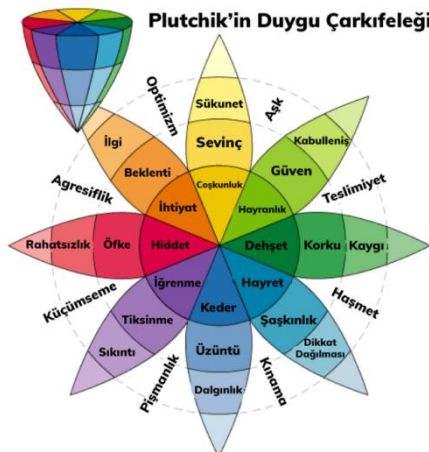
Çocuklarımız sosyal gelişimleri sırasında edindikleri beceriler ile kuralları içselleştirebilen, takım arkadaşları ve rakiplerini her halleri ile kabul edebilen, kendisi lider olarak veya lider yönlendirmesi ile çözüm bulabilen ve hatta zaman içerisinde satranç ustası gibi 3-4 hamle sonrasını kurgulayabilen mücadeleci bir sosyal benliğe kavuşabilirler.

Böylece çocuğumuz okulda, eğitim süreci, sportif etkinlikler, sanat faaliyetleri vb. etkileşimli sosyal gruplarda, takım arkadaşları ve rakip arkadaşları ile saygılı, anlayışlı ve etkin şekilde dahil olabilirler.

KAYNAKÇA: www.megap.gov.tr



Çocuklarımızın gelişim süreçlerinden en karmaşığı duygusal gelişimleridir. Çocuklarımız büyüdükçe ve farklı olaylarla karşı karşıya kaldıkça duygusal yaşamları daha karmaşık hale gelebilir. Ebeveynler ve öğretmenler olarak bizler onların duygusal gelişimlerini desteklemek için önemli bir role sahibiz. Çocuklarımızın duygularına etkili şekilde yanıt vererek, duygularını nasıl yönettiklerini örnekendirerek ve onlarla duyguları hakkında konuşarak çocuklarımızın duygusal gelişim süreçlerini yönlendirebilir ve katkı sağlayabiliriz.



Çocuklarımızın duygusal yaşamları, yani sevinçleri, öfkeleri, korkuları, zamanla onların kişilik özelliklerinin temel davranışları olur ve onlara şekil verir. Yaşadıkları “sevgi” iklimi, onlarda “güven” ve “güvensizlik” duyguları yaratabilir. Sevildiğini anlayan, hissedenen çocuklarda “güven”, sevilmediğini anlayan çocuklarda da “güvensizlik” duyguları yaratabilir.

10 ile 12 yaş arası dönem, çocukluk ve ergenlik arasında kalan duygusal huzurun daha hakim olduğu, birçok duygunun gizlendiği bir gelişim dönemidir. Bu dönem psikolojide “gizil dönem” olarak isimlendirilir.

Çocuklarımız için bilgi bu süreçte güç demektir. Onu elde etmek isterler. Bizlerde onlardan otoriteyi ve kuralları fark edip içselleştirmelerini bekleriz.

Bu dönemde çocuklarımız ebeveynlerinden farklı olmayı istemeye başlarlar. Gıyeceklerine, yiyeceklerine, ne zaman yatıp ne zaman kalkacaklarına kendileri karar vermek isterler. Yetişkinlerin, yani hem anne baba hem de öğretmenlerin rehberliğini ve disiplinini kabul etmekte daha isteksiz hale gelebilirler. Burada önemli olan onların bağımsızlaşma isteğini kabul etmek ama aynı zamanda da güvenli yaşayabileceği bir çerçeve sunmaktır. Bu süreçte sağlıklı duygusal gelişimi tutarlı, net davranış ve tepkiler ve örnek davranışlar ile sağlayabiliriz. Ebeveynler ve öğretmenler olarak, rol model arayan çocuklarımızın, medya veya sosyal medyadaki farklı rol modelleri ile bizleri kıyaslayarak sürekli gözlemlediklerini unutmuyarak, kural koyuş ve davranışlarımızda tutarlı ve örnek olmak için daha fazla özen göstermeliyiz.



Çocuklarımız olaylara ve duygulara nasıl tepki vereceklerini onlara yaklaşımlarınız üzerinden belirleyebilirler. Duygularına verilen tepkiyle bir davranışa başvurduğu zaman onlara ilgi ve şefkatle yaklaşmamız duygusal gelişim süreci için son derece faydalı olacaktır. Bu durumda kendilerini baskı altında hissetmeyeceklerdir. Böylelikle onlara kendi duygularını fark etmek için bir alan açmış olabilirsiniz.İçinden geçtiğimiz bu günlerde, ev içerisinde ailece daha uzun zaman geçiriyorken, yaşanabilecek olumsuzlukları tutarlı, onları dinleyerek, özgürlüklerini kısıtlamadan, ılımlı iletişim nlu hale getirebilirsiniz. Sağlıklı günler dileriz.

KAYNAKÇA:

- Youell, B. (2015) Öğrenme İlişkileri, İstanbul Bağlam Yayıncılık
- www.kimpsikoloji.com

No: 7

BİLİŞSEL GELİŞİM

Bireyin, çevresindeki dünyayı anlamasını ve öğrenmesini sağlayan aktif zihinsel faaliyetlerin gelişimine bilişsel gelişim adı verilmektedir. Çocuklarımızın bilişsel (zihinsel) gelişim dönemleri bütünsel olarak bir piramit gibi yükselmesi beklenmektedir. Bu dönemde gerçekleşmesi gereken gelişimsel hedeflerini bilerek planlamalar yapmak önem taşımaktadır.



Çocuklarımızın soyut işlemler dönemi ile ergenlik döneminin başlangıcı birbirleri ile eş süreçte başlar. Ergenlik döneminden itibaren çocukların düşünme biçimleri, bizlerle benzer hale gelir. Bir problemin çözümünü somut yollarla sınırlanmaz, problemde bulunan değişkenler arası ilişkileri bulurlar. Soyut kavramları anlayarak etkili bir şekilde kullanabilirler. Bu dönemde çocuklarımız çeşitli idealler, fikirler, değerler ve inançları geliştirmeye başlarlar. Toplumun yapısıyla, felsefesiyle, politikayla ilgilenirler. Kendilerine özgü sorular üretmeye başlarlar. Özellikle yetişkinler, çocuklarımızın yanlış yapma korkusundan uzak, rahat bir ortamda bulunmasını sağlayarak onlara destek olabilirler. Çünkü kendini rahatça ifade edebileceği ortamda bulunmak çocuklarımızın kişilik yapısını geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda bu yaştaki çocuklarımıza doğru tepkileri kadar yanlış tepkileri için de geribildirim verilmesi önem taşımaktadır.

Çocuklarımızın bilişsel (zihinsel) gelişiminin soyut dönemini beslemek, soyut kavramalara dair her türlü sorularını cevaplamak noktasında, evimizde daha fazla zaman geçirdiğimiz bu günlerde güvenilir internet kaynaklarından, kitap ve bilimsel dergilerden faydalanabilirsiniz. Özgür yaratıcı düşünme gücünü olumsuz yönde etkilenmemesi ve vücudun fiziksel olarak bir uyumsuzluk içine girmemesi için televizyon ve bilgisayar kullanımı denetim altında tutmak yararlı olacaktır. Soyut dönemde çocuklarımızın doğru bilgilere ulaşması konusunda yönlendirici olabilir ve geliştirdikleri soyut kavramlar hakkında sohbetler edebilirsiniz.



Ergenler soyut işlemler döneminde ciddiye alınmak, önemsenmek, başarılı ve becerikli olduklarını görmek ve tabi her insan gibi takdir edilmek isterler. Çocuklarımızın zihin gelişiminin hangi dönem de nasıl seyredeceğini bilmek ve ona göre alıştırmalarla zihinsel süreci desteklemek gerekmektedir.

Ebeveyn olarak sizler ve eğitimciler olarak bizler somut işlemler dönemini tamamlamış ve soyut işlemler döneminde olan çocuklarımıza eğitim ve rehber hizmetimiz ile iyi bir dünya vatandaşı olmaları noktasında katkı sağlıyoruz. Onları tanımamız, ihtiyaçlarının farkında olmamız, sohbet ortamları yaratmamız yaşadığımız durumlarda ortak bir çözüm yolu bulmamıza katkı sağlayabilir ve ilişkimizi güçlendirebilir. Sağlıklı günler dileriz.

KAYNAKÇA:

- Çocuk Gelişim Psikoloji – Denise Boyd, Helen Bee – Kaknüs Yayınları – 2009
- www.genbilim.com

No: 8

TEKNOLOJİ KULLANIMININ YÖNETİMİ

4. Sanayi Devrimi ile birlikte günümüzde teknoloji kullanımı çok genişledi. Oda büyüklüğündeki bilgisayarlardan kol saatine-gözlüğe indirgenmiş akıllı teknolojiler, yetişkin olarak bizi ve daha fazla çocuklarımızı etkiliyor, yönlendiriyor.



Çocuklarımızın birey olarak gelişiminin en temel gerçekliği soru sormak ve en kısa sürede, en net cevabı bulabilmeleri ve bu konuda gösterdikleri çabalarıdır. Günümüzde teknolojinin geldiği noktada, bilgiye ulaşma kolaylığı çocuklarımızın yaratıcı ve özgüvenli birey olabilme çabalarını kolaylaştıran sonsuz alternatifler sunmaktadır.

Bir süre daha devam edecek küresel salgın, bilgiye en kısa sürede ulaşmamızı sağlayan teknolojinin daha çok hayatımıza girmesini sağlıyor. Bu noktada önemli olan teknolojiyi ne kadar sıklıkla kullandığımızdan ziyade kullanımını nasıl yönettiğimizdir.

Öncelikle bilgiye ulaşmada en çok kullandığımız araç olan teknolojiyi kullanırken aşağıdaki unsurları unutmamalıyız.

- Teknoloji öğretimin amacı değil, öğretime yardımcı rolde bir araç olmalıdır.
- Teknoloji kullanılmadığında çağ dışı kalınacakmış korkusu yaşanmamalıdır.
- Teknoloji kullanımında yaş ve gelişim dönemlerine göre çocuklarımızdan beklediklerimize göre yönlendirmeler yapılmalıdır.
- Teknoloji zaman doldurma aracı olmamalıdır.
- Teknoloji kullanılırken motivasyon artırıcı, yararlı, eğitici ve öğretici programlar tercih edilmelidir.

Bugünlerde çocuklarımız evlerimizde eğitime devam etmek ve evde geçirilen zamanı değerlendirmek amacıyla teknolojiyi sıklıkla kullanıyorlar. Çocuklarımızın eğitimden sağlığa, sanattan spora, doğadan uzaya gibi her türlü ilgi ve merak alanlarını daha fazla keşfetmeleri için hem zamanları hem de bilgiye ulaşma fırsatları arttı. Buradaki en önemli nokta çocuklarımızın ilgi duydukları konuyu içselleştirerek araştırmaları ve bilgiye ulaşmak için çabalamalarıdır. Soyut bilincin geliştiği bu süreçte net olmayan her eksik bilgi çocuklarımızın soyut algı ve sorgulama sürecini negatif etkiler. Mümkün olduğunca çocuklarımızın eğitimi yada ilgi alanları ile ilgili ulaştığı bilgiyi soru sorarak değerlendirmek faydalı olacaktır.



"Herşeyin fazlası zarardır." öğretisinden yola çıkarak özellikle bu süreçte çocuklarımızın teknoloji kaynaklı zaman geçirme süreçlerini daha yakından ve sürekli takip ederek, teknolojik imkanları daha sağlıklı kullanmaları için yönlendirmeliyiz. Çocuğumuzun eğitim ve ilgi alanları noktasında, okul eğitimi, bilim, teknoloji, sanat, spor, sosyal etkinlik, arkadaşları ile iletişim ve en önemlisi teknolojik oyunlar için harcadıkları zamanları gözlemleyerek, mümkün ise kayıt altına alarak, her gün kontrol etmek, gerekli tedbirleri almak faydalı olabilir.



Uzaktan eğitim süresince teknolojiyi kullanırken, sürekli oturarak ekran başında olmak yerine, çocuklarımız ders ya da ilgilendiği araştırma konusunda ulaştığı kaynağı yazıcı yardımı ile çıktı alınması faydalı olabilir. Bilginin ekran yerine kağıt üzerinden okuması, üzerinde notlar alması, oluşacak sorulara cevap bulmak için tekrar teknolojinin renkli ekranı başına dönerek bilgiye başvurma alışkanlığını geliştirmeliyiz. Bu şekilde, çocuklarımızın bilgiye ulaşma ve kendilerini geliştirmede teknolojiyi kullanırken, teknolojinin ortaya çıkardığı sorunların başında olan; ilgi dağınıklığı, konsantrasyon eksikliği, tembellik vb. olguları aşmalarını sağlayabiliriz.

Teknolojik gelişmelerin değiştirdiği yaşamımız, 2020 yılında gündemimize giren küresel pandemi nedeni ile çok kısa sürede daha fazla değişim yaşamaya başladı. Çocuklarımız bu olağan dışı süreçte yaşanan değişimler nedeni ile bizleri çok daha fazla ve daha dikkatli takip ediyorlar. Çocuklarımızın rol modeli olarak, ailece yemek yerken, sohbet halinde olduğumuz, keyif aldığımız aktiviteleri yaparken, gece yatmadan önce teknolojiye uzak durabiliriz. "Evde Kal" söylemi ile evde geçirdiğimiz bu günlerde, disiplinli ve bilinçli teknoloji kullanımı ile onlara örnek olmaya dikkat edebiliriz. Evde kalarak ailemizin sağlığını korurken, aynı zamanda hayatımızın parçası teknoloji kullanımını daha sağlıklı hale dönüştürebiliriz.

Sağlıklı günler dileriz.

KAYNAKÇA:

- Digital Ebeveynlik – Mahmut Yay – Yeşil Yayınları – 2019
- Yeni 1 Bildiriminiz Var - Yavuz Samur - Nemesis Yayıncılık - 2020

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 itibariyle 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 çocuklarınızda 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

MOTİVASYON

Sayın Velim,

Motivasyon sözcüğünün kökeni Latince “movere” (hareket) sözcüğünden gelmiş olup “bir şeyi yapmaya yönelmek, istek duymak” anlamındadır. Bu kavramının üç temel yapısı vardır:



- Belirli bir hedef,
- Bu hedefe yönelik bir isteklilik,
- Bu hedefe göre harekete geçmek.

Hepimiz dünyaya belirli bir motivasyon tipinin baskınlığıyla geliriz. Motivasyonu içsel ve dışsal olarak ikiye ayırabiliriz.

İç motivasyonu yüksek olan kişiler;

- Amaçlarını bilirler.
- Belirli bir plan çerçevesinde çalışmaya yatkındırlar.
- Kendi işlerini kendileri görürler.
- Sakin, kararlı, isteklidirler.
- Sorumluluk duyguları çok güçlüdür.
- İş yapmak için uyarılmaya ihtiyaç duymazlar.

Dış motivasyonu yüksek olan kişiler

- Sonuç odaklıdırlar.
- Başladıkları işleri hemen bitirmek isterler.
- Sürekli yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar.
- Bugünün işini bugün yapmayıp ertelerler.
- Enerjileri çabuk tükenir.



Motivasyon tipimiz kişiliğimizin bir parçası olup akşamdan sabaha değişebilecek bir yapı değildir. Motivasyonumuz; ihtiyaçlarımızla ilişkili olarak bazen yükselir, ihtiyacımız giderildikten sonra düşebilir; ancak, hiçbir zaman tamamen ortadan kaybolmaz. Bir süre sonra ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara bağlı olarak sönmüş olan motivasyonumuz yeniden canlanır.

Evimizde zaman geçirdiğimiz bugünlerde zaman zaman motivasyonumuz ile ilgili düşüşler yaşayabiliriz. Peki içsel motivasyonumuzu geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

- Hayatınızda şuan için geçerli, ulaşılabilir hedefler belirleyebilirsiniz.
- Güne olumlama ile gülümseyerek, pozitif başlayıp, aklımızdaki negatif düşünceleri uzaklaştırabilirsiniz.
- "Yapamam", "Başaramam", "Asla", "İmkansız" gibi kelimeleri hayatınızdan çıkarabilirsiniz.
- Sizi motive ettiğine inandığınız müzik türlerini dinleyebilirsiniz.
- Fırsat bulduğunuzda doğa ile başbaşa kalabilir, yürüyüş yapabilirsiniz.
- Hayatta karşınıza çıkabilecek iniş çıkışlar için ruhsal ve bedensel sağlığınıza dikkat edebilir, uyku ve beslenme düzeninizi koruyabilirsiniz.

Bunlara ek olarak çocuklarımızın motivasyonlarını arttırmak için;

- Kendi yaşamlarına hakim olmaları için onlara fırsatlar verebilirsiniz.
- Kendi cevaplarını bulabilmeleri için araştırma yapabilecekleri, kendi deneyimlerini yaşayabilecekleri ortamlar yaratabilirsiniz.
- İstikrarlı çabalarına değer verebilirsiniz.
- Her davranışının bir amaca hizmet ettiğini fark ettirebilirsiniz.
- Başarısızlıkla yüzleşip, üstesinden gelebilme gücü ve bunun önemini öğretmek için destek olabilirsiniz.
- Başarılı olabileceği, kendini iyi hissedebileceği, spor, müzik vb. gibi alanlar keşfetmelerini sağlayabilirsiniz.
- Düzenli yemek yemesi ve uykusunu almasına dikkat edebilirsiniz.
- Başarısızlıklarına vurgu yapmak yerine, başarabilecekleri konusunda cesaretlendirip, eski başarılarını hatırlatarak, bunu başaranın kendisi olduğunu fark ettirip, yine yapabileceğini vurgulayabilirsiniz.

Kaynakça:

- <http://www.gazetevatan.com/cocugun-motivasyon-tipini-taniyin-864770-yasam/>
- <http://psikolojiatolyesi.blogspot.com/2013/02/cocuklarda-okul-motivasyonu-es-gecilen.html>
- <https://www.kigem.com/motivasyon-guclendiren-17-yontem.html>



"KENDİNİZDE VE ÇOCUKLARINIZDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK OLUŞTURMA"

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Ortaokul PDR Servisi

NİSAN 2020

KENDİNİZDE VE ÇOCUKLARINIZDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK OLUŞTURMA

Bilinçli farkındalık, kişinin şu anda olanları fark etmesi ve bunları yargılamadan kabul etmesidir. Zihnimiz, doğası gereği uyumadığımız zamanın çok önemli bir bölümünde şimdiki anda değildir. Şimdiki anda olmadığında ise geçmiş ve gelecektir. Gün içinde çoğu zaman bedenlerimiz bir yerdeyken zihnimiz başka bir yerde olabilir. Bu noktada bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmemizi ve bu dikkatin niteliğini fark ederek, tüm bu fark edilenleri yargılamaksızın kabul etmemizi sağlar.

Bilinçli farkındalığın üç adımını göz önünde bulundurabiliriz:

- **DİKKAT:** Sabit olmayan bir dikkat, sabit olmayan bir kamera gibidir, net çekim yapamaz.
- **NIYET:** Yalnızca dikkat sizi bir yere götürmeyebilir. Niyetimizi fark etmeliyiz.
“Neyin peşindesin?” sorusunu kendimize daha sık sorabiliriz.
- **TUTUM:** Bilinçli farkındalık, bu fark ettiklerimizi nasıl bir tutumla ele alacağımızı bize deneyimsel olarak öğretir. Kısacası; tüm fark ettiğimiz acı ve tatlı yaşamsal deneyimleri nasıl karşıladığımızın aslında bu yoldaki en önemli belirleyici olduğunu vurgular.

Bilinçli farkındalığımızı geliştirebilmemiz için belirleyici olan tutumlar; anda kalabilmek, yargılarımızı fark etmek, şefkat, sabır ve akışına bırakmaktır.

İçinde bulunduğumuz bu süreçte; çocuklar ile yapılan farkındalık çalışmaları, onların yüklü zihinlerini boşaltmalarına, öz denetimi sağlamalarına ve bu sayede daha mutlu ve umutlu olmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda bu çalışmalar, çocukların kaygı düzeylerinin azalmasını, dikkat becerilerinin gelişmesini ve problemlerle baş ederken duygularını daha rahat kontrol edebilmelerini sağlar.

Kendinizin ve çocuklarınızın bilinçli farkındalığını geliştirebilmeniz amacıyla önerdiğimiz egzersizleri uygulayabilirsiniz.

Zihninizi bir gökyüzü ve gelip geçen düşünceleri bulutlar olarak hayal edin:

Zihninizde belki de her şeyin gelip geçeceğine dair umut dolu düşüncelerin olduğunu görebilirsiniz.

En önemlisi gökyüzü sabittir, orada beliren her şey geçicidir. Tıpkı; zihninizin sabit, düşüncelerin gelip geçici olması gibi.

Bedeninize dikkatinizi yönlendirin, bedensel duyularınızı fark edin ve tanımlayın:

Beden hep şimdi ve buradadır. İçinde bulunduğumuz an, en gerçek ve somut andır. Bedeninizi fark ederseniz, bu ana yani gerçekliğin olduğu ana gelirsiniz.

Zihninizi bir kar küresi gibi hayal edin:

Zihniniz bulanmaya, düşünceler gelmeye başladığında sakın bir yere oturun ve tıpkı kar küresinin bir süre sabit kaldığında karların dibe çöküp berraklaşması gibi siz de bir süre sakince ve nefesiniz yardımıyla durun. Böylece zihninizde beliren düşüncelerin dinginleştiğini gözlemleyebilirsiniz.

Nefesinizi izleyin:

Nefes izleme uygulamasında, nefes alışınızı ve verişinizi 1'den başlayarak sayın. 10'a geldiğinizde tekrar baştan sayın. Saymayı unuttuğunuzda veya sayarken farkındalığınızı kaybettiğinizde durup tekrar 1'den başlayın. Nefesinizi sakinleştirip düzene sokuncaya, nefesinizin farkındalığını ve kontrolünü kazanıncaya kadar bu uygulamaya devam edin.

Bu sayma yöntemi farkındalığımızı nefesimize bağlayan ip gibidir.

Sessiz ve sakin yer metaforunu kullanın:

Gözlerinizi kapatın, yavaş ve derin bir nefes alın. Şimdi kendinizi sessiz, sakin bir yerde hayal edin. Burası arabayla, trenle veya uçakla ulaşabileceğiniz bir yer değil. Burası sizin içinizde olan ve gözlerinizi kapatarak ulaşabileceğiniz bir yer. Şimdi etrafınızdaki seslere kulak verin. Kokuları duyumsamaya çalışın. Sıcaklığı ve mutluluğu hissedebiliyor musunuz? Burası sizin sessiz, sakin yeriniz. İçinizdeki sessiz, sakin yeri ziyaret etmek ve oradaki sevgiyi hissetmek her zaman güzeldir ve rahatlatıcıdır. Sinirli, üzgün ve korkmuş hissettiğiniz zamanlarda burayı ziyaret edebilirsiniz.

Oyunları bilinçli farkındalık egzersizine dönüştürün:

Evde oynadığınız kutu oyunu/lego/ahşap bloklar gibi oyunları bilinçli farkındalık egzersizine dönüştürebilirsiniz. Oyuncular oyunda yaptıkları her hamlenin üstüne bir egzersiz yapar. Egzersiz yönergeleri küçük kartlara yazılır ve bir deste yapılarak ortaya konur. Oyuncu kendi hamlesini yaptıktan sonra bir kart çekerek egzersizi uygular.

Egzersiz Yönergeleri:

- Gözlerini kapat ve nefesini fark et.
- Bulunduğun odayı dikkatle incele, ilk bakışta görmediğin şeyleri fark etmeye çalış.
- Ellerini karnına koy ve nefesinin karnını nasıl hareket ettirdiğine odaklan.
- Seslerin farkına var.
Dışarıdan gelen sesleri dinle.
- Bugün hoşuna giden bir anı düşün. Bu anda neler hissettiğini, neler düşündüğünü fark et.
- Bugün hoş gitmeyen bir an yaşadın mı?
O an ne hissettin, ne düşündün?

Unutmayın;

**geçmiş geçmiştir, değiştirilemez.
Gelecek henüz gelmemiştir,
bilinmezdir.**

**İçinde olduğunuz an,
en değerli olandır...**



**Bilinçli farkındalık egzersizlerini
rahatlatıcı bir müzik eşliğinde
yapabilirsiniz:**

- Mindfulness Session-Healing Ocean Wave Zone 
- Sunny Mornings-Peder B.Helland
- River Flows In You-Yiruma 
- Mighty Meditation-Is This Real
- Tao Meditation Music For Purification- Dr & Master Zhi Gang Sha

KAYNAKÇA

Atalay, Z. (2019). Mindfulness (Bilinçli farkındalık): Farkındalıkla kalabilme sanatı (4. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Atalay, Z. (2020, 18 Mart). Virüs ile baş etmenin yolları. <https://mindfulnessinstitute.com.tr/>

Killingsworth, M. A. ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science. 330(6006), 932-932.

Feicht, C. (2017, 17 Ekim). Kids yoga guide to mindfulness with yoga jenga. <https://www.kidsyogaguide.com/>