



VELİ ve ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Şehit Mehmet Lütfi Gülşen Anadolu İmam Hatip
Lisesi Rehberlik Servisi



Ruh Sağlığını Koruma Rehberi

Anne- babalar, veli bülteni size ulaşabilmemiz için en temel ve önemli araç olacak. Görünen o ki teknolojiyi kullanmak bizlerin iletişimini sürdürmek için artık zorunlu bir hal aldı. Önümüzde bilinmeyen bir süreç var. Ve belirsizlik beraberinde bir rahatsızlık hissini ve korkuyu getirir. Yüz yüze eğitime verdiğimiz zorunlu ara sebebi ile artık çocuklar 2019-2020 Eğitim- Öğretim yılına uzaktan eğitim yolu ile devam ediyor. Çocuklarınız başta dersleri takip etmekte, içinde buldukları duruma alışmakta güçlük çekmiş olabilir. Unutmayın! Bu bir sorun değil ve emin olun pek çok çocuk sizin çocuğunuz ile aynı zorluğu yaşıyor. O yüzden şimdi derin bir nefes alın, birlikte kendimiz ve çocuğumuz için neler yapabileceğimize bu bülten aracılığı ile bakalım.

ÇOCUKLARIN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

Önce siz anne babalar sağlıklı olmalısınız!

Bu süreçte tüm aile her zaman olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirecek. Dolayısı ile içinde bulunduğunuz durum siz zaman zaman sıkabilir. Geçmişte de biraz eğiliminiz var ise kaygı, korku, tekrarlayan davranış ve düşüncelerle başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Eğer, çok fazla zorlanmaya başlar ve bu duygularla tek başınıza baş edemediğinizi hissederseniz, günlük yaşam becerilerinizi dahi yerine getiremeyecek duruma gelerseniz muhakkak internet üzerinden psikolojik destek veren kurumlara başvurun. Hayır ben her insan kadar bu duyguları yaşıyorum, diyorsanız yapabilecekleriniz üzerine birlikte bakalım. Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygulardan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamak olacak. Stres yönetiminde fiziksel aktivite, beslenme ve gevşeme teknikleri önemli bir yere sahiptir.

1) DİYAFRAM NEFESİ:

Biraz durup nefes almak hepimize iyi gelir. Gözünüz açık bir şekilde rahat oturun. Burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin. Denemeye devam edin. Gün içinde birkaç kez yapmanız yeterli.

2) DENGELEME (GROUNDİNG):

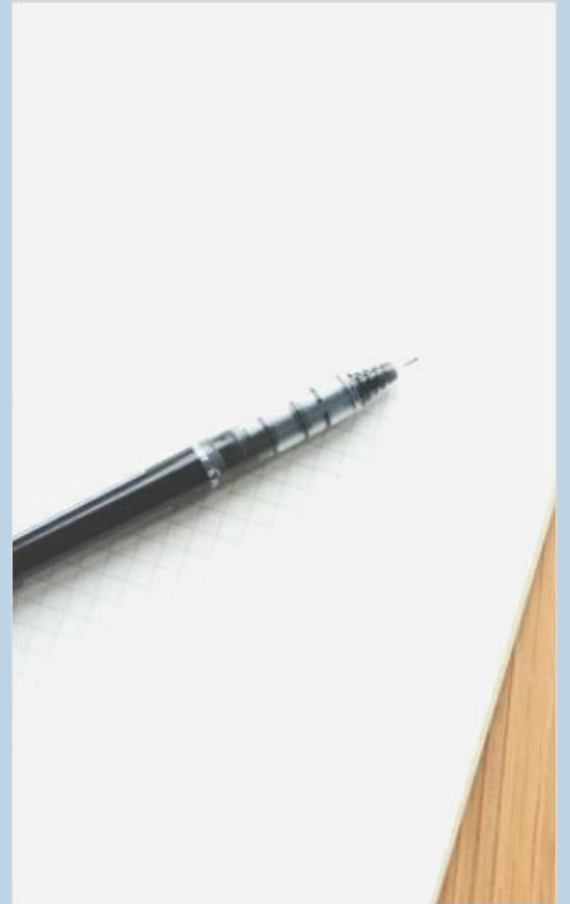
Amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve

içinde bulunulan ana geri gelmektir. Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun. Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın, bu sırada sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan önce beş objenin adını zihninizde tekrarlayın. Sonra etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve beş ses zihninizden geçirin. Ve şimdi bedeninize, nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.

3) AŞAMALI KAS GEVŞETME

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçınin. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu önce beş saniye gerdikten sonra gevşetip on saniye daha germeniz gerekmektedir. İlk olarak ellerinizle başlayabilirsiniz

Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygulardan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamaktır.





Hastalığa yakalanma risk altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşanabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimiz ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir. İlk üç madde hoşunuza gitmemiş olabilir ya da uygulamayı tercih etmeyecek olabilirsiniz. Gelin diğer maddelere bakalım.

4) BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN:

Sosyal medya hesaplarında dolaşan, kaynağı belli olmayan ses kayıtlarına ve bilgilere itibar etmeyin. Bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına sebep olur. Dünya Sağlık Örgütü ya da Sağlık Bakanlığımızın paylaştığı bilgileri takip edebilirsiniz.

5) KORONAVİRÜS RİSKİNDEN KORUNMA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN VE UYGULAYIN: Öncelikle bizim bu konu ile ilgili yapabileceklerimizin sınırlı ama önemli olduğunu kabul edip Sağlık Bakanlığı tarafından verilen koronavirüsten korunma yollarını

öğrenmek ve bunu uygulanmak bizdeki kaygıyı da azaltacaktır.

6) MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN: 7/24 Aralıksız bir şekilde sosyal medya hesaplarından ve haber kanallarından aynı konuşmaları, görüntüleri takip etmek sizdeki endişeyi ve paniği arttıracaktır.

Bunun yerine günde birkaç kere sizin belirlediğiniz zaman aralıklarında kısa bir süre güncel bilgiler öğrenmek yeterli olacaktır.

7) Bu süreçte özellikle asitli ve şekerli besinlerden kaçınınız. Düzenli ve sağlıklı beslenin. Her gün mutlaka egzersiz yapınız. İnternette evde spor yapmanıza yardımcı olacak bir sürü video var.



AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YAKLAŞIM ÖNERİLERİ

Sayın Veli; ergenlik dönemindeki kişiler, karşı karşıya olduğumuz bu tehlikeyi küçümseme eğiliminde olabilir, başlarına hiçbir şey gelmeyeceğini ve bu hastalığa asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler. Bu tutumlar ergenlerin bilişsel ve beyin gelişimlerinin sonucunda olur. Bu tutumları hemen kendinize meydan okumak gibi algılayarak öfkeli yanıtlar vermek işe yaramayacağı gibi sürece uyum sağlamalarını daha da zorlaştırabilir, ergenleri daha savunucu hale getirebilir. böyle durumlarda ergeni iyice dinlemek ve onunla tartışmadan bu süreç hakkında konuşmak daha yararlı olacaktır.

Dikkatli olmadıkları zaman endişemizi dile getirmek, eleştirmemek, “ben” dili kullanmak ve uygun bilimsel verileri kanıtlarla paylaşmak ergenler için daha yararlı olabilir.

✓Uygun bilimsel verileri gençlerle paylaşmak kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirir ve bu süreçte daha uyumlu olmalarını sağlar. Gençlerle öfkelenedikleri zaman, kurallara uymaması ile ilgili endişelerinizi paylaşmak yerine

sakinleştikleri zaman iletişime geçmek daha faydalı olacaktır.

✓ Ergenlerin süreci evde geçirirken duygu, düşünce ve yaptıklarını yazacakları bir günlük tutmaları önerilebilir.



✓ Ayrıca iletişim sadece sözel değildir, sözel olmayan bir yanı da vardır, sizin uygun sözel olarak verdiğiniz mesajlara rağmen aile içinde süren olumsuz ve fazla korkulu bir iklim de çocukların kaygı ve korkularının abartılı ve aşırı hale gelmesine yol açabilir. En doğrusu çocuklarla ve ergenlerle sadece doğruları konuşmalı, salgını ve yapmamız gerekenleri kısa ve anlaşılır bir şekilde belirtmeliyiz. Olumlu çerçeveleme, olayların iyi yanlarını vurgulamak önemlidir ama sorulara açık ve dürüst bir şekilde yanıt vermek en doğrusudur. Çünkü çocuklar yaşları ne olursa olsun bir şeylerin gizlendiğini eninde sonunda anlarlar ya da bir şekilde öğrenirler.

EVDE YAPILABİLECEK ETKİNLİKLER

1. Birlikte Yemek Yapmak



Ailecek farklı tarifler deneyerek eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.

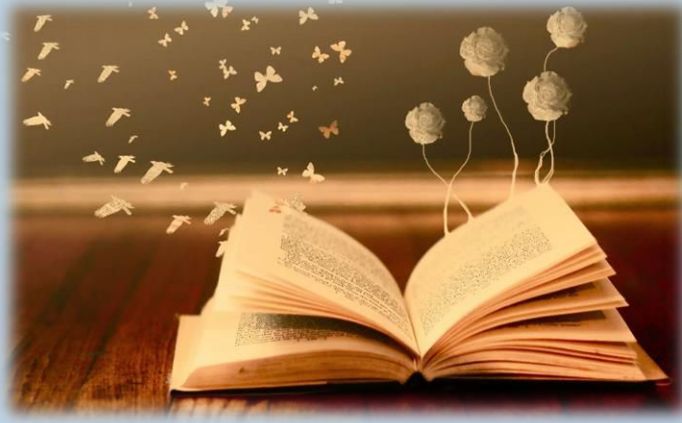
2. Sanal Müze Ziyaretlerinde Bulunmak

Gezebileceğiniz Bazı Sanal Müzeler:

- Cumhuriyet Müzesi
- Anadolu Masalları Resim Sergisi
- Gazi Müzesi- Samsun
- Göbeklitepe Örenyeri – Şanlıurfa
- Anıtkabir
- Oyuncak Müzesi
- Mevlana Müzesi
- İrfa Müzesi
- Kabe



3. *Kitap Okumak*



Kitap okumak hem dinlenmenizi hem de yeni bilgiler edinmenizi sağlar. Ufkunuzu geliştirmek için bol vaktiniz varken kitap okumayı hayatınızın bir

parçası haline getirin. Aşağıda kitap önerilerine yer vereceğim.

4. *İbadet Etmek*



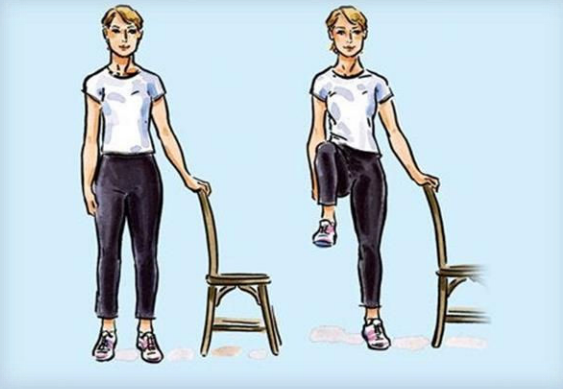
İbadet etmek size manen huzur verir ve içinizdeki sıkıntıların hafiflemesini sağlar.

5. *Film İzlemek*



Bol bol boş vaktimiz varken hayata farklı yönlerden bakmamızı sağlayacak pek çok film var. Önerilerime aşağıda yer vereceğim.

6. Evde Egzersiz Yapmak



Hareketsiz kalmak vücut sağlığını ve bağışıklık sistemimizi olumsuz etkiler. Bu yüzden evde basit egzersizlere mutlaka yer verin.

7. Yeni Hobiler Edinmek

Resim yapmak, enstrüman çalmak, maket yapma, puzzle... gibi

8. Bol Bol Test Çözmek

Okula verilen ara ilk dönem konularındaki eksiklerini tamamlamak için büyük bir fırsat. Konu tekrarları yap ve bol bol test çöz.



FİLM ÖNERİLERİ

1- *To Sir, with Love (Sevgili Öğretmenim)* – 1967

2- *Stand and Deliver (Kalk ve Diren)* – 1988

3- *Dead Poets Society (Ölü Ozanlar Derneği)* – 1989

4- *Etre Et Avoir (Olmak ve Sahip Olmak)* – 2002

5- *Lean On Me (Hep Yanınızdayım)* – 1989

6- *The Ron Clark Story (Zafer Benim)* – 2006

7- *The Great Debaters (Muhteşem Münazaracılar)* – 2007

8- *Half Nelson (Tepetaklak Nelson)* – 2006

9- *Taare Zameen Par (Her Çocuk Özeldir)* – 2007

10- *Die Welle (Tehlikeli Oyun)* – 2008

11- *Coach Carter (Koç Carter)*

12- *Spare Parts (Yedek Parçalar)*

13- *The Shawshank Redemption (Esaretin Bedeli)*

14- *Whiplash*

15- *The Theory of Everything (Her Şeyin Teorisi)*

16- *Rocky*

17- *Dangal*

18- *3 Idiots*

19- *A Beautiful Mind (Akıl Oyunları)*



20- *Ayla*

21- *Sevginin Gücü*

22- *Escape Plan (Kaçış Planı)*

23- *Interstaller (Yıldızlararası)*

KİTAP ÖNERİLERİ

1-Malcolm X, Alex Haley

2-Bülbülü Öldürmek, Harper Lee

3-Hayvan Çiftliği, George Orwell

4-Sineklerin Tanrısı, William Golding

5-Fareler Ve İnsanlar, John Steinbeck

6-Harry Potter Serisi, J.K. Rowling

7-Bir Noel Şarkısı, Charles Dickens

8-Çavdar Tarlasında Çocuklar, J.D. Salinger

9-Büyük Umutlar, Charles Dickens

10-Gurur Ve Önyargı, Jane Austen

11-Çizgili Pijamalı Çocuk, John Boyne

12-Dünya Şampiyonu Danny, Roald Dahl

13- İlim Yolunda (Abdulfettah Ebu Gudde)

14- Dikenli Yollar (Raif Cilasun)

15- Vicdan Azabım (Muzaffer Dereli)

16- Mihmandar (İskender Pala)

SON OLARAK!

- ✓ EBA TV'deki derslerinizi takip edin.
- ✓ EBA'da öğretmenlerinizin verdiği ödevleri yapmaya özen gösterin.
- ✓ EBA Akademik Destek Modülü gün boyu kullanıma açık, mutlaka konu anlatım videoları, testler gibi materyalleri kullanın.
- ✓ Gün içinde uyuduğunuz kıyafetlerle oturmayın, uyku modundan çıkmak için üzerinizi değiştirin.
- ✓ Evde anne ve babanızın işlerine yardımcı olun.
- ✓ Arkadaşlarınızla ve öğretmenlerinizle irtibatı kesmeyin.
- ✓ EBA üzerinden mesaj atarak bana istediğiniz zaman ulaşabilirsiniz.
- ✓ Gülümsemeyi unutmayın 😊



Bakanlığımız covid-19 virüsü sonrası kaygı, korku, panik gibi duygularla baş etmekte zorlanan bunun sonucu olarak uyku, beslenme düzensizliği yaşayan öğrenci ve velilerimize yönelik bir destek hattı kurdu. Ulaşmak için telefon numarası: 4440632

VELİLERİMİZ İÇİN

- ✓ Milli Eğitim Bakanlığının hazırladığı Psikosyal Destek Kitapçıklarını mutlaka inceleyin.
- ✓ Linkler:
https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf
http://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112545_yetiYkin.pdf
- ✓ Öğrencilerinizin EBA ders saatlerinin takibini yapın, EBA'dan verilen ödevlerin yapılıp yapılmadığını mutlaka kontrol edin.
- ✓ Bu dönemi tatil değil uzaktan eğitim süreci olarak değerlendirin ve öğrencinizin eğitim hayatından uzaklaşmasına izin vermeyin.
- ✓ EBA üzerinden mesaj atarak bana istediğiniz zaman ulaşabilirsiniz.

Evde kalın, sağlıklıyla kalın...

Okul Rehber Öğretmeni Semanur ŞAVLI