

Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Bülteni






PDR CUMHURİYET



Cilt 1, Sayı 7
NİSAN



Dergimizin bu ayki sayısında:

-  *Neden Kaygılıyız?*
-  *Kaygıyla Nasıl Baş Edebiliriz?*
-  *Sınav Kaygısı Yaşayan
Çocuğumuza Nasıl Destek
Olabiliriz?*
-  *Şiir, kitap önerisi, özlü sözler*
-  *Haberler ve duyurular*

HİÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

- Olimpiyat şampiyonları en iyi skorlarını neden antrenmanlarda değil de olimpiyatlarda kırıyorlar?
- Zamanınız çok kısıtlı olmasına rağmen, bu kısa zamanda çok iyi bir iş çıkardığınız oldu mu?
- Seyit Onbaşı'nın savaş sırasında kaldırdığı gülleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni ne olabilir?

POZİTİF STRES

- İnsanın heyecanını arttırır, hedefine kilitlenmesini sağlar...
- Dolayısıyla sonucunda kazanç veya keyif sağlayan durumlar oluşur. (Başarı sağlamak, işe girmek vs)

- Üniversite sınavlarına hazırlanan ve deneme sınavlarında çok başarılı olan biri, nasıl olur da soruların neredeyse hiç birine yanıt veremez?
- Evde bilgi yarışmalarında sorulan bazı soruların cevabı, isminizi söylemek kadar kolay değil mi? Peki yarışmada niçin insanlar kilitlenip kalıyorlar?

NEGATİF STRES

Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen duygu..

Sonucunda insan yaşamı için olumsuz durumlar oluşur.

(Hastalık, performans düşüklüğü, başarısızlık vs)

NEDEN KAYGILIYIZ?



Kaygı, tehlike tarafından harekete geçirilen biyolojik uyarı sistemidir. Belli durumlarda kaygılanmak doğal bir tepkidir. Hatta bazı zorluklarla ya da tehlikelerle karşılaştığımızda kaygılanmamak bir terslik olduğunun göstergesi olabilir. Örneğin, üniversite sınavına girecek olan bir öğrenci ya da yakını ameliyatta olan bir kişi hiç kaygılanmıyorsa bu durum kaygı mekanizmasının sağlıklı işlemediğini gösterir.

Hepimizi kaygılandıran yaşam olayları, değişimler ve krizler vardır. Her insan aşağıdaki durumlarda kaygılanır:

- Hayati tehlike altında olduğumuzu hissettiğimizde,
- Başarı ya da performans gerektiren durumlarda,
- Belirsizlik durumlarında,
- Yeni, yabancı durum ve kişilerle karşı karşıya kaldığımızda kaygılanırız.

Herkes benzer durumlarda kaygılansa da bu kaygının yoğunluğunu ve vereceğimiz tepkileri geçmiş yaşantılarımız, inançlarımız ve tutumlarımız belirler. Bu yüzden, hangi durumların sizde özellikle kaygı uyandırdığını ve baş etmekte güçlük çektiğinizi bilmek önemlidir.

KAYGI GÖSTERGELERİ

Duygusal: Korku, gerginlik, heyecan, yetersizlik ve uzun dönemde üzüntü, çaresizlik...

Fiziksel: Ağız kuruluğu, mide rahatsızlıkları, hızlı kalp atışı, terleme, titreme, sürekli tuvalete gitme ihtiyacı, nefes alma güçlükleri.

Zihinsel: Olumsuz düşünceler/beklentiler (beceremeyeceğim, kendimi aptal durumuna düşüreceğim, kontrolümü kaybediyorum vb.), felaket senaryoları, zihnin bomboş olması, odaklanamama, hatırlayamama, tekrarlayan düşünceler.

“Kaygı”dan “Kaygı Bozukluğu”na...

Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar bir duygu aralığında yaşanabilir. Yaşadığınız kaygı;

- Gündelik hayatınızı sürdürmenizi engelliyorsa,
- Çok sıkıntı verici düzeylere ulaşıyorsa,
- Kaygı verici durumlardan kaçınmak için hayatınızı sınırlandırıyorsanız,
- Kaygıdan kaynaklanan fiziksel sıkıntılar nedeniyle sıklıkla tıbbi yardıma başvuruyorsanız,
- Nedensiz ortaya çıkan kaygı halleri yaşıyorsanız,
- Kaygı ile baş etmek konusunda umutsuz ve çaresiz hissediyorsanız, bir sorun haline gelmiş demektir. (Panik Bozukluk, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Fobiler, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Genel Stres Bozukluğu...)



KAYGIYLA NASIL BAŞEDEBİLİRİZ?

- Öncelikle, sizde kaygıya sebep olan ve eşlik eden durumları belirleyin:

o Sizde kaygı yaratan nedir?

o Kaygıya eşlik eden düşünce ve fiziksel şikayetleriniz nelerdir?

o Kaygı size ne kadar rahatsızlık veriyor?

o Kaygıyla baş etmek için ne yapıyorsunuz?

- Kaygı çok yoğun ve rahatsız edici bir duygudur. Ondan kaçmak istemek normaldir. Ancak bunun kaygıyla baş etmek için en iyi yöntem olduğu söylenemez. Kaçınmak yerine yüzleşin. Çoğunlukla hiçbir şeyin beklediğiniz kadar kötü olmadığı ortaya çıkar ve yüzleşmeye karar verdiğiniz için sevinirsiniz.

- Kendinizi cesaretlendirin ve rahatlama tekniklerini öğrenin. (Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Keyif veren etkinlikler...)

- Bir geri adım atın, yaşadıklarınıza daha sakin ve gerçekçi bir gözle bakın. Olumsuz beklentilerinizi sorgulamaya ve olumlu beklentilerinizi güçlendirmeye çalışın.

- Her şeyi kontrol etmeye çalışmayın! Kontrolünüz dışında gelişen olaylar olacaktır. Bunları kontrol etmeye çalışmak ve sorumluluğu üzerinize almak kaygınızı daha da arttırır.

- Bilmenin hiçbir yolu yokken geleceği tahmin etmeye çalışmak sizi çok kaygılandırabilir. Geçmiş ya da geleceğe değil, **şu ana odaklanmaya çalışın.**

- Her şeyi “felaket” haline getirmeyin, ya hep ya hiç düşünce tarzından vazgeçmeye çalışın. Bir şeyi yapamamanın dünyanın sonu olmadığını kendinize hatırlatın.

- Kendinizi çok sert yargılamayın. Zayıflık ve başarısızlıklarınız gibi, başarılarınız ve güçlü yönlerinizi de önemseyin. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmamaya çalışın.

- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin. Alkol ve madde kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya çalışın. Kafeini azaltın. Günlük fiziksel aktiviteler yapın.

- Arkadaşlarınız ve ailenizden destek alın.

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÇOCUĞUMUZA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

- ✓ Çocuğunuzun potansiyelinin farkında olun ve potansiyelinin üzerinde performans göstermesini beklemeyin.
- ✓ Ona güvendiğinizi ve sonuç ne olursa olsun yanında olduğunuzu hissettirin.
- ✓ Sürekli sınav hakkında konuşmak yerine farklı konularda da sohbet etmeyi deneyin.
- ✓ Akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçının.
- ✓ “Senden bir şey olmaz.” , “Yine mi kötü sonuç?” , “Senin için verdiğimiz emeklere yazık ediyorsun” gibi cümleler kurmayın.
- ✓ Ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Takip etmek istiyorsanız; kaç saat çalıştığına değil, ne kadar soru çözdüğüne, hangi konularda yanlışlarının olduğuna odaklanın ve beraberce çözümler üretin.
- ✓ Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Aileler çocuklarına fedakarlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu ‘ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım’ biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.

1 ŞİİR :

Yaşamaya Dair - Nazım Hikmet Ran

"Yaşamak şakaya gelmez,
Büyük bir ciddiyetle yaşayacaksın
Bir sincap gibi mesela,
Yani, yaşamının dışında ve ötesinde hiçbir
şey beklemeden,
Yani bütün işin gücün yaşamak olacak.

Yaşamayı ciddiye alacaksın,
Yani o derecede, öylesine ki,
Mesela, kolların bağlı arkadan, sırtın
duvarda,
Yahut kocaman gözlüklerin,
Beyaz gömleğinle bir laboratuvarında
İnsanlar için ölebileceksin,
Hem de yüzünü bile görmediğin insanlar
için,
Hem de hiç kimse seni buna zorlamamışken,
Hem de en güzel en gerçek şeyin
Yaşamak olduğunu bildiğin halde.

Yani, öylesine ciddiye alacaksın ki yaşamayı,
Yetmişinde bile, mesela, zeytin dikeceksin,
Hem de öyle çocuklara falan kalır diye değil,
Ölmekten korktuğun halde ölüme
inanmadığın için,
Yaşamak yanı ağır bastığından.

Diyelim ki, ağır ameliyatlık hastayız,
Yani, beyaz masadan,
Bir daha kalkmamak ihtimali de var.
Duymamak mümkün değilse de biraz erken
gitmenin kederini
Biz yine de güleceğiz anlatılan Bektaşî
fıkrasına,
Hava yağmurlu mu, diye bakacağız
pencereden,
Yahut da sabırsızlıkla bekleyeceğiz
En son ajans haberlerini.

Diyelim ki, dövüşülmeye değer bir şeyler
için,
Diyelim ki, cepheleyiz.
Daha orda ilk hücumda, daha o gün
Yüzükoyun kapaklanıp ölmek de mümkün.
Tuhaf bir hınçla bileceğiz bunu,
Fakat yine de çıldırısıya merak edeceğiz
Belki yıllarca sürececek olan savaşın sonunu.

Diyelim ki hapisteyiz,
Yaşımız da elliye yakın,
Daha da on sekiz sene olsun açılmasına
demir kapının.
Yine de dışarıyla birlikte yaşayacağız,
İnsanları, hayvanları, kavgası ve rüzgarıyla
Yani, duvarın ardındaki dışarıyla.

Yani, nasıl ve nerede olursak olalım
Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşanacak...

Bu dünya soğuyacak,
Yıldızların arasında bir yıldız,
Hem de en ufacıklarından,
Mavi kadifede bir yıldız zerresi yani,
Yani bu koskocaman dünyamız.

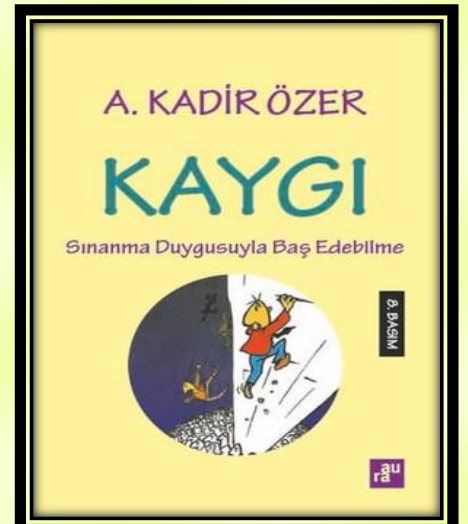
Bu dünya soğuyacak günün birinde,
Hatta bir buz yığını
Yahut ölü bir bulut gibi de değil,
Boş bir ceviz gibi yuvarlanacak
Zifiri karanlıkta uçsuz bucaksız.

Şimdiden çekilecek acısı bunun,
Duyulacak mahzunluğu şimdiden.
Böylesine sevilecek bu dünya
'Yaşadım' diyebilmen için..."

Şüpheler ve korkular, hiçbir iş
başarmaya yardım etmez, bilakis
her zaman başarısızlığa rehber
olur.

- James Allen

Kitap
Önerisi



HABERLER - DUYURULAR

LGS KAPSAMINDA MERKEZİ SINAVA KATILACAK ADAYLAR İÇİN NİSAN AYI ÖRNEK SORU KİTAPÇIĞI YAYIMLANDI

Liselere Geçiş Sistemi kapsamında Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezî Sınav'a yönelik sunulan beşinci soru paketi öğrencilerin kullanımına sunuldu. Nisan ayı örnek soruları ile beraber bugüne kadar 1.060 örnek soru, 8. sınıf öğrencilerinin erişimine açılmış oldu.

Ünitelerin işleniş zamanına göre yıl boyunca yayımlanacak olan örnek sorulara meb.gov.tr ve <http://odsgm.meb.gov.tr/> adresinden erişilebiliyor.

LGS KAPSAMINDA MERKEZİ SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN OKULLAR ARASINA "OPET ANADOLU LİSESİ" DE KATILDI.

2021 yılı itibariyle Opet Anadolu Lisesi proje okulu olmuştur. Bunun sonucunda ilçemizde Borsa İstanbul İslahiye Fen Lisesi ve Opet Anadolu Lisesi sınavla öğrenci alan iki okul olmuştur.

BURSLULUK SINAVI SON GELİŞMELER İLE TAKİP EDİLİRKEN, ÖNEMLİ AÇIKLAMA GELDİ.

25 Nisan'da yapılması beklenen sınavın tarihi koronavirüsü nedeniyle ertelendi. Önemli açıklamalarda bulunan Bakan Selçuk söz konusu sınavın yeni tarihine yönelik henüz yeni bilgi vermedi. Sınavın yeni tarihinin ilerleyen günlerde açıklanması bekleniyor.

PDR SERVİSİ HER ZAMAN YANINIZDA

Okulumuz Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmenleri olarak her gün, 09.00-16.00 saatleri arasında okuldayız. Bizlerle telefon ya da whatsapp aracılığıyla da iletişime geçebilirsiniz.



OKULUMUZ PSİKOLOJİK DANIŞMAN / REHBER ÖĞRETMENLERİ VE SORUMLU OLDUKLARI SINIFLAR

Ashlan UZUN (0536 065 05 59)

[5. Sınıflar ve 8/F , 8/G Sınıfları]

Gülşah KÖLEMEN (0533 094 79 74)

[6. Sınıflar ve 8/C , 8/D , 8/E Sınıfları]

Ahmet YAVUZ (0541 445 71 10)

[7. Sınıflar ve 8/A , 8/B Sınıfları]