

Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Bülteni





PDR CUMHURİYET



Cilt 1, Sayı 1
EKİM



*Dergimizin bu ayki
sayısında:*

-  *Pandemi Sürecinde
Eğitim*
-  *“UMUT EDİYORUM”
etkinliği*
-  *Şiir, kitap önerisi, özlü
sözler*
-  *Haberler ve duyurular*

PANDEMİ SÜRECİNDE EĞİTİM

COVID-19 salgınının devam ettiği bu günlerde hem anne, hem babalar, hem de çocuklar için hayat zor geçiyor.

Tüm insanlık olarak zor dönemlerden geçiyoruz ve dünya genelinde ülkeler bu krize farklı şekillerde müdahale ediyor.

Okullar toplu bulunulan yerler olduğu için COVID 19 bulaşma açısından oldukça risklidir. Okullarda Covid 19 bulaşma riskini en aza indirmek için yapılacaklar, bir süreç yönetimidir. Bu bağlamda okulumuzda her türlü temizlik ve sosyal mesafe önlemleri alınmıştır. Sizlerin de sürecin gerektirdiği kurallara uymasıyla, hep birlikte çocuklarımızın eğitimini şartların elverdiği en iyi düzeyde sürdüreceğimize inanıyoruz.



Bu süreçte çocuklara ilgisiz kalındığı takdirde kaygı bozuklukları, depresyon, davranış problemleri yaşayabilirler. Onlara ihtiyaç duydukları desteğin sağlanması halinde bu zor süreçten kalıcı hasar almadan, üstelik kalıcı olarak güçlenerek çıkma fırsatı bulabileceklerdir.

Ebeveynler, çevrelerindeki bu değişikliklere adapte olabildiklerini hissediyor ve kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak güvende, sağlıklı hissediyorlarsa çocuklarına destek olma sürecini daha sağlıklı sürdürebilirler. Ancak ebeveynler bu süreçte kendileri zorlanıyorsa, kaygı, panik, korku, uyku/iştah problemleri, yoğun duygulanımlar yaşıyorsa, kendilerini güvende ve sağlıklı hissetmiyorsa, öncelikle kendileri için profesyonel destek almaları çok önemlidir. Çünkü kendileri yeterince iyi olamadan, başka birine ya da çocuklarına iyi gelmeleri çok zordur ve sürdürülebilir değildir.

1 ETKİNLİK : UMUT EDİYORUM

“Geleceğimizi planlamak, hayatımızda iyi şeyler olması için çaba göstermek yani umut etmek bizi güçlü tutar. Umudu yüksek kişiler engeller karşısında yılmazlar. Kendilerini güçsüz hissettiklerinde çabuk toparlanabilirler.

Hayal etmek güzeldir. Ama o hayale ulaşmak için sorumluluk almak ve çaba göstermek daha da güzeldir.”

1. Çocuğunuza umudun ne demek olduğunu açıklayarak etkinliği başlatın.

“Umut kişinin yaşamındaki olayların iyi sonuçlanacağı, yaşamında iyi şeyler olacağı, başarılı, iyi bir insan, sevilen bir kişi olacağını hayal etmesi ve bu hayalinin gerçekleşmesi için de öncelikle hedef belirleyip hedeflerinin gerçekleşmesi için çaba göstermesidir. Umut etmek güzel bir duygudur. İnsana kendini iyi ve güçlü hissettirir. Umudu yüksek kişiler, baş etmekte zorlandıkları durumlarla karşılaştıklarında bu durumu daha kolay atlatırlar. Ayrıca umudu yüksek kişiler sorumluluk alırlar.”

2. “Şimdi sizden elinizdeki kâğıdı yatay tutarak yelpaze gibi üçe katlamanızı istiyorum (gösterin). Katın en üstte kalan bölümüne kendinizle ilgili (geleceğinize dair) umutlarınızı yazmanızı istiyorum. Bu; kazanmayı hedeflediğiniz bir sınav, öğrenmeyi hedeflediğiniz bir konu, edinmek istediğiniz herhangi bir şey ya da yapmak istediğiniz bir meslek de olabilir”

3. Çocuğunuzdan yazdıkları umutlarına ulaşmak için gerekli şartların neler olabileceğini düşünmelerini (Örneğin; umutlarına enstrüman çalmayı öğrenmek yazan bir çocuğun gerekli şartlar bölümüne enstrüman almak, kursa gitmek şeklinde yazmasının uygun olacağını belirtin.) ve düşündüklerini kâğıdın ortadaki kısmına yazmalarını isteyin.

4. Umutlarının gerçekleşmesi için yerine getirmeleri gereken sorumlulukların neler olacağını düşünmelerini (Örneğin; sınavı kazanmak için derslerine düzenli çalışması gerektiğini, ilgisini çeken bir konu hakkında yeni şeyler öğrenmek için araştırma yapması gerektiği gibi.) isteyin ve sonra düşündüklerini kâğıdın en altta kalan katına yazmalarını söyleyin.

4. Aşağıdaki sorularla etkinliğe devam edin.

- Geleceğe ilişkin beklentileriniz, umutlarınız nelerdir?
- Bu umudunuzun gerçekleşmesi için hangi şartların gerçekleşmesi gerekiyor?
- Bu umudunuzun gerçekleşmesi için ne tür sorumluluklar alıp yerine getirmeniz gerekiyor?

5. Çocuğunuza dünyanın geleceğine ilişkin ne tür umutları olduğunu sorun. Bunların gerçekleşmesi için neler yapılabileceği ile ilgili sohbet edin.



1 ŞİİR : Metin

Altıok -- Kanadı Kırık Bir Akşam--

Gün bitti lambayı hazırla;

Işık kalmadı girecek odamıza.

Çek perdeleri sevdiceğim;

Kanadı kırık bir akşam

Zonkluyor durmadan dışarda.

Sen bugünden yarına

Birazcık umut sakla.

Yarın farklıdır bugünden,

Adı değişir hiç olmazsa,

Kara bir suyu

Geçiyoruz şimdilerde

Basarak yosunlu taşlara.

Sen bugünden yarına

Birazcık umut sakla.

Gün bitti sevdiceğim;

Geriye kalan posa.

Bu serin güz akşamında

Geç otur karşıma sessizce,

Devam et ördüğün hırkaya.

1 KİTAP ÖNERİSİ

Geliştiren Anne-Baba olmak için kendinizi ve çocuğunuzu tanımanız, beklentilerinizi, niyetinizi keşfetmeniz; değerlerinizi ve aile ilişkinizi sağlıklı tutmanız önemli. Bilen, anlayan, seven gözlerle yaşama bakmak kendi elinizde.



HABERLER - DUYURULAR

➤ MİLLİ EĞİTİM BAKANI SELÇUK: HEDEF TAMAMEN YÜZ YÜZE EĞİTİM

Şu an okul öncesi, ilkokulların tüm sınıf düzeyleri, köy okulları, özel gereksinimli öğrenciler, hazırlık sınıfları ile 8. ve 12. sınıflarda yüz yüze eğitime başladık. Henüz okullarına kavuşamayan 5. ve 9. sınıf öğrencilerimizin 2 Kasım itibarıyla yüz yüze eğitime başlayacağı da duyuruldu. "Sağlık Bakanlığımız ve Bilim Kurulunun değerlendirmeleri doğrultusunda ve bilimsel veriler ışığında çocuklarımızın faydasını önceleyerek diğer sınıf seviyelerinde nasıl bir yol izleyeceğimizi görmüş olacağız." diyen Ziya SELÇUK henüz diğer kademelerle ilgili net bir bilgi olmadığını aktardı.

➤ OKULLARDA SINAVLAR NASIL YAPILACAK?

Öğrenciler her dönem derse göre 2 veya 3 sınava girerek ders içi etkinlik notları ve diğer notlarının ortalamasıyla o dersten dönem notuna sahip oluyorlar. EBA ve diğer internet uygulamalarıyla devam eden uzaktan eğitim sürecinde sınavlar okulda mı olacak, yoksa internetten mi olacak sorusuna bizzat MEB Bakanı Ziya Selçuk cevap verdi:

Sınavlar okullarda yüz yüze yapılacak. Okul idaresi ve öğretmenler sınav programını öğrencileri gruplara ayırarak oluşturacak ve ilan edecek. Öğrenciler o tarihlerde okullara giderek ders sınavlarına girecekler.

➤ PDR SERVİSİ HER GÜN YÜZ YÜZE VE ONLİNE OLARAK HİZMETİNİZDE

Okulumuz Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmenleri olarak her gün, 08.30-16.30 saatleri arasında okuldayız. Öğrencilerimize ve velilerimize her türlü konuda destek olabilmek için bireysel görüşmelere açığız.

Aynı zamanda bizlerle telefon ya da whatsapp aracılığıyla da iletişime geçebilirsiniz.



OKULUMUZ PSİKOLOJİK DANIŞMAN / REHBER ÖĞRETMENLERİ VE SORUMLU OLDUKLARI SINIFLAR

Aslıhan 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]