



80. YIL KÜÇÜKÇİĞLİ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

BÜLTEN 5

Peki Sen Nasılsın Öğretmenim?

Sevgili Öğretmen Arkadaşlarımız,

Mart ayından bu yana uzun ve yorucu bir süreçten geçiyoruz. Hepimiz hiç alışkın olmadığımız uzaktan eğitimle tanıştık ve bu süreçte elimizden geldiğince velilerimizin ve öğrencilerimizin hem uyum sağlamalarına yardımcı olmak hem de onların eğitim- öğretim faaliyetlerini aksatmamak kaygısıyla baş etmeye çalıştık.

Tüm bu süreçte öğrencilerimiz ve velilerimiz için bu gayreti gösterirken acaba bizler neler yaşıyoruz, neler hissediyoruz da düşünmeye ihtiyacımız var. Tam bu amaçla bu haftaki bültenimizi hepimize ayırmayı uygun bulduk.

Hepimizin yararlanması dileğiyle...

Sağlıcakla Kalın.

Belgin İ. AYHAN

Okul Psikolojik Danışmanı

Didem OKYAR ÇAKATAY

Okul Psikolojik Danışmanı

Psikolojik Sağlamlık: REZİLYANS

Peki Sen Nasılsın Öğretmenim?

Hayatın akışında bazen kişisel, bazen ailesel, bazen de çevresel nedenlerle zor dönemler yaşayabiliyoruz. Covid 19 Pandemisi ile sıradışı bir dönemden geçiyor ve EvdeKalsü sürecini yine aynı anda hep birlikte deneyimliyoruz... 16 Mart'tan bu yana okullara ara verildi ve eğitime uzaktan devam ediliyor. Bu yeni döneme uyum sağlamaya çalışırken, zorlandığımız noktaların olması çok normal. Mesleki kimliğimiz her ne kadar öğretmen olsa da; her birimiz, hayatın öğrencileriydik ve kuvvetle muhtemel bilmediğimiz bir konudan soru geldi bu kez.

Pandemi ya da başka bir problem; gündemimizde hangi zorluk olursa olsun bizi ayakta tutan, yeniden toparlanma gücü veren bir takım beceriler sayesinde süreçten en az hasarla ya da güçlenerek çıkmak mümkün. Tam da bu noktada "Psikolojik Sağlamlık" kavramı çıkıyor karşımıza.

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzetebiliriz. Psikolojik sağlamlığın;

öğrenilebilen geliştirilebilen bir özellik olmasıyla bazı etkinlikler sayesinde hayatımıza dahil etmemiz de mümkün.



Psikolojik Sağlamlığımızı Güçlendirmek İçin Neler Yapabiliriz?

Ruh sağlığımızla **beden sağlığımızın** bir bütün olduğunu biliyoruz. Bu süreçte sağlıklı ve düzenli beslenmek kadar uyku düzenimizi de korumaya ihtiyacımız var.

Mesela; neşeli bir müzik açarak sabah egzersizleri yapmak; güne şahane bir başlangıç olabilir.

Kaygı/stres hisseder ya da yeniden odaklanma ihtiyacı duyarsak da "nefes ve gevşeme egzersizleri" yapabiliriz. 4 saniyede nefes almak, 4 saniye tutmak ve 4 saniyede de vermek gibi. Ya da gözlerimizi kapatıp alnımızı gerebildiğimiz kadar gerer ve sonra serbest bırakabiliriz. Sırayla gözlerimiz, kaşlarımız, göğüs kaslarımız, ellerimiz, bacaklarımız ve ayak parmaklarımıza kadar...Gerebildiğimiz kadar gerelim 5 saniye öyle kalalım ve serbest bırakalım.

Gündemimizde ne varsa; hissiyatlarımızın da bu çember dahilinde gelişmesi olası. Kendi dünyamızın gündemini belirlemekse yine bizim elimizde. Süreçle ilgili gelişmelerden haberdar olma ihtiyacı hissetmek gayet normalken, günümüzün büyük bölümünü Covid19'a ayırmak yorucu olacaktır. Tam da bu noktada **haber filtresi** koymak bizim için kolaylaştırıcı olacaktır. Güvenilir bulduğunuz bir kaynaktan, günün sadece belli saatlerinde ve kısa bir süre göz atarak da bilgi ihtiyacımızı giderebiliriz.

Belirsizlikler, hepimiz için zorlayıcı olabiliyor. Biraz da anda kalmaya ne dersin öğretmenim? "Şu an neler oluyor, neler yapıyorum? Yarını da düşünerek ama bugünü "yaşayarak" geçsin günlerimiz. Mesela daha önce çok da üzerinde durmadığımız pek çok şey artık bizim için kıymetli bir lüks haline geldi. Sokağa çıkabilmek, yürümek, koşmak, dokunmak ne kadar önemliymiş meğer. Evet, farklı bir süreçten geçiyoruz bu bir gerçek. Gerçeklik evinin **iyimserlik penceresi** de karamsarlığın hemen üstünde bir yerlerde aslında. Bilim insanları, hava kirliliğinin azaldığını ifade ediyor son zamanlarda. Peki bizim kendi hayatımızın atmosferi nasıl? Bizde neler iyi gidiyor?

Ataol Behramoğlu der ki;

"Öğrendim ki...

İnsanların başına ne geldiği değil

O durumda ne yaptıkları önemli."

Peki biz neler öğrendik, neler kattık hayatımıza bu süreçten?

"Öğrendim ki..." listesi yapmaya ne dersin Öğretmenim?

Umut, insanı hayatta tutan en güçlü bağlardan biridir. Bir gün her şeyin yoluna gireceğine inanalım. Reşat Nuri Güntekin'in de vakti zamanında sorduğu gibi "En uzun, en çaresiz geceni düşün; sabah olmadı mı?" Hani evden çıktığımız, yeniden okullara döndüğümüz, hatta doya doya nefes aldığımız, sarıldığımız, gezip tozmak istediğimiz o gün... İşte öğretmenim; o güne bir **mektup yazabiliriz** hem de öğrencilerimizle. Geleceğe dair bütün hayallerimizi ve umutlarımızı o sayfalara ekebiliriz. Yeşereceği günü bin bir umut ve inançla bekleyerek. Hatta hiç beklemeden zihnimizde de canlandırabiliriz. Gözlerimizi kapatalım ve baştan sona o günü yaşayalım, her bir detayını düşünerek, hissederek...

Fiziksel olarak uzak kalsak da sosyal anlamda yakınız. Benzer şartlar altında ortak kaygılar paylaşıyoruz. Arkadaşlarımız ve meslektaşlarımızla **iletişimde** kalarak paylaşımda bulunmak, sosyal destek mekanizmalarımızı aktif tutmak açısından çok önemli. Sesli ya da görüntülü olarak mesafeleri aşmak ve sosyalleşme ihtiyacımızı gidermek; günlük hayatımıza odaklanabilmemize de katkı sunacaktır.

Belki bir daha hiç yaşamayacağımız günleri yaşıyoruz ve bu kadar zamanımız varken yapmak istediğimiz pek çok şeyle dolup taşabiliyor zihnimiz. Yelpaze genişledikçe de odaklanmakta zorlanmak olası. Hele bir de günün sonunda aklımızdakileri hayata taşıyamamışsak daha da yorucu olabiliyor bu durum. O yüzden her gün için, kendimize **Temel Hedefler** koyabiliriz. Kendimize şu sorunun cevabını vermek yeterli aslında: " Bugün neleri yaptığımda verimli geçirmiş olurum, içim rahat eder? Mesela; günlük 50 sayfa kitap okumak, bir film-belgesel izlemek, 3-5 kişiyle iletişim kurmak, bir webinara katılmak, blog yazmak, bir yemek yapmayı öğrenmek... Kendi ilgi alanınıza uygun ne varsa yazabilirsiniz ve başlangıç için daha kısa ve kolay bir liste motive edici olabilir. Tahmin edersin ki ulaşılan bir hedefin keyfi gibisi yok.

Çalışmak dedik de öğretmenim; **dinlenmek** de çalışmanın en kıymetli tamamlayıcısı değil mi? Bazen üzerinde sürekli bir üretme ve çalışma kaygısı hissediyor olabilirsin. Oysa hiçbir şey yapmadan, hiçbir şeyle uğraşmadan, sadece ve sadece kendinle kalmak istemen de bir kıymetli ihtiyaç. İçinden en eleştirel sesi duyduğunda dahi; şefkatli ol lütfen kendine karşı. Sıra dışı bir dönemi yaşıyoruz, kendin ve etki alanın için attığın her adım fazlasıyla değerli. Belki kimseye sarılamıyoruz mesafe kuralından ama en çok da kendimize sarılmaya ihtiyacımız vardır bazen...

Pandemi sürecinde sadece evde değil, kendimizle de kaldık. Öz kaynaklarımızı gözden geçirdik, konfor alanlarımızın dışına çıkarak potansiyelimizin sınırlarını merak ettik belki de. Çünkü bildiklerimizin öğretmeni ve bilmediklerimizin öğrencisiydik. Öğrenmenin hayat boyu devam eden bir süreç olduğunu her gün biraz daha fark ediyoruz. Gönül vererek yaptığımız her iş, her eylem muazzam bir doyum sağlıyor bize. Bu bir harf öğretmek, yeni bir yemek pişirmek ya da bir icat çıkarmak olabilir. Hani o öğrenme/yapma heyecanıyla zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımız eylemler. Mesela **hobilerimiz**... Belki bir kitap/blog yazmanın, yeni araçlar tanımanın, etkinlikler tasarlamının, yabancı bir dil öğrenmenin, bir müzik aleti çalmanın, mikrofonu ele almanın vakti gelmiştir belki de...



İyi yaptığımız, yapmaktan keyif aldığımız ya da gururlandığımız her bir beceri için kendimizi takdir etmek çok önemli ve tüm bunlar bizim **güç kaynaklarımızı** oluşturur. Bir de ihtiyaç duyduklarımız var elbette ve ihtiyaçlarımızı karşılayacak inancımız, gayretimiz. Gelişim de daha çok o noktada başlıyor işte. İhtiyaç duyduklarımız üzerine hedefler oluşturmak enerjimizi doğru yöne kanalize edebilmek; öğrenme çukurundan güçlenerek çıkacağımızın da işaretçisidir.

Belki de en karamsar anımızda bir twit ya da bir video yetişti imdadımıza. Kim bilir nelere güldük, nelerle güldürdük ve iyi hissettik. İşte mizah da, psikolojik sağlamlığın ayrılmaz parçalarından birisidir o yüzden. Gülümsemenin sağlık üzerindeki olumlu etkisi herkesin malumu. Gülümseme anında 17, kaş çatma anında ise 43 kas çalışıyor. Pandemi sürecinde de gördüğümüz üzere mizah, kültürümüzün en güçlü unsurlarından. Bir fıkra, bir karikatür, bir video ve dahası. Gülümsemek, bulaşların en güzelidir belki de. Gülümsememizi sağlayan her ne varsa, bunu başkalarıyla da paylaşmak ve onların da iyi hissetmesine katkı sağlamak hem çok eğlenceli hem de çok değerli. Düşünmek bile tebessüm etmeye yetebiliyor.

Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerle etkileşim kurabilmek için pek çok bilgiye ve araca ihtiyaç duyduk. Teknoloji düştü gündemimizin orta yerine. Belki de yetersizlik hissine kapıldık bazen ve en nihayetinde yeni öğrendiğimiz o kadar çok şey oldu ki. Şüphesiz her öğretmen elinden gelen gayreti göstermeye de devam ediyor bu süreçte. Kullandığımız bütün araç ve yöntemlerin hepsi öğrencilerle etkileşim sağlayabilmek için. Akademik çalışmaların yanında çocukların sosyal duygusal ihtiyaçlarını da önceleyerek onlarla temasta bulunmak da çok önemli. Hepsini ulaşabildiğimiz kadar çok öğrencimize ulaşabilmek için.

Çünkü öğretmeniz biz! Işık tutabilirsek, rehberlik yapabilirsek, öğrenmeye yoldaşlık edebilirsek, bir hayata daha dokunabilirsek rahat eder içimiz. İşte o zaman **faydalı hissederiz** kendimizi...

Hep birlikte inanalım öğretmenim!

Yarınlara bize yeniden pırıl pırıl, tertemiz günler getirecek ve biz doya doya yeniden sarılacağız ailemize. Okullara doğru gidecek adımlarımız yeniden, bir öğrencimizin elinden tutacak, bir hayata dokunacak ve birlikte öğrenmenin, birlikte büyümenin, gelişmenin o eşsiz tadı ve doyumunu kalacak ruhumuzda...

Yeniliklerle, yeniden yenilenerek... Umutla ve sağlıcakla kalın.

Kaynakça:

Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık
Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2009) 82-89 Prof. Dr. Fatma Öz, Uz.Hem.
Emel Bahadır Yılmaz

Hazırlayanlar:

Öğretmen Akademisi Vakfı Kısmi Zamanlı Eğitimcileri
