



80. YIL KÜÇÜKÇİĞLİ İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ  
BÜLTEN 6

Sayın Veliler, Sevgili Çocuklar;

Evde kalma süremiz oldukça uzadı. Evde kaldıkça da canımız daha çok sıkılmaya, olur olmaz her şeye öfkelenmeye, olmadık durumlarda sesimizi yükseltmeye , hatta ağlamaya başladık.

Bu yüzden bu haftaki bülten konumuz pozitif olmak pozitif bakmak .

Sevgili Veliler şüphesiz hepimizin amacı çocuklarımızın paylaşımcı, iyilikçi ve pozitif insanlar olarak yetişmeleridir. Bunun gerçekleşmesi için en önemli faktör ise onların ilgi, şefkat ve iyilik dolu bir atmosferde yaşamalarıdır.

Bültenimize Gandhi'nin şu güzel sözleriyle başlayalım:

***Düşünceleriniz pozitif olsun***

***Çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur.***

***Sözleriniz pozitif olsun,***

***Çünkü sözleriniz davranışlarınız olur.***

***Davranışlarınız pozitif olsun,***

***Çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur.***

***Alışkanlıklarınız pozitif olsun,***

***Çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur.***

***Değerleriniz pozitif olsun,***

***Çünkü değerleriniz kaderiniz olur.***

***Gandi***

**Baskın düşüncelerimize doğru çekiliriz :** Neyi düşünürsek, ona doğru hareket ederiz. İstemediğimiz bir şeyi bile düşünüyor olsak, o şeye doğru ilerleriz. Bunun nedeni, zihnimizin o düşüncelerden uzaklaşmaması, onlara doğru hareket etmesidir. Size "büyük kulaklı, mor benekli, pembe bir fil düşünmeyiniz "dersek, zihninizi ne doldurur? Bir fil.... Çünkü zihnimiz resimlerle çalışır. Kendimize "kitabımı unutmak istemiyorum" dediğimiz zaman, zihnimizde bir unutma resmi belirir , "bunu istemiyorum" dememize karşın, zihnimiz yine de o resim üzerinde çalışır ve sonunda kitabımızı unuturuz. Kendimize "kitabımı almayı hatırlamak istiyorum" dediğimizde, zihnimizde kendimizi hatırlarken resmederiz ve kitabımızı daha kolay hatırlarız.

Zihnimiz bir miknatıstır. Her zaman istediğiniz şeyleri düşünün. İstediğimiz şeyleri düşünmeye devam edersek ona doğru hareket ederiz.

"İnsan ne olduğunu düşünüyorsa odur." Genellikle benlik imajımıza uygun hareket ederiz. Davranışlarımız kendimizi nasıl algıladığımızı bağlıdır. Başkalarının bizi nasıl gördüğü bizim kendimizi nasıl göreceğimizi etkileyeceği gibi bizim kendimizi nasıl gördüğümüz de başkalarının bizi nasıl göreceğine yansır. Biz kendimizi seversek bu başkalarının bizi sevmesi olasılığını güçlendirir. Benlik imajı tutumumuzun oluşumunun temel taşıdır. İşte pozitif düşünce benlik imajımızı güçlendirir-iyileştirir.

Pozitif düşünmemizi kolaylaştıracak birkaç ipucunu sizinle paylaşmak istiyoruz.

1-Güne mutlaka olumlu bir düşünce ile başlayarak tüm gününüzü güzelleştirebilirsiniz.

"Sabah aklınızdan geçecek tek bir pozitif düşünce tüm gününüzü değiştirebilir."

Dalai Lama

2-İç konuşmalarınızı gözlemleyin.Hepimizin kafasından hiç durmadan geçen sonsuz sayıda düşünce,cümle vardır.Gün içinde farklı zamanlarda iç sesimize kulak verip olumsuz düşünceleri olumluya çevirebiliriz.

3-Olaylar hakkındaki cümlelerinize ve düşüncelerinize dikkat edin ve olumsuz olanları değiştirin.Genellikle pozitif olmaya gayret edin.

4-Başkalarına iyilik yapmak , yardım etmek herkese iyi gelir.İyilik yapmak ruhu besler.Bu davranışların çok büyük olması gerekmez.Market sırasında gülümsemek ya da paketleri ağır olana sıra vermek bile yeter.

5-Şu sıralar her şey sıkıntılı ve zorlu.Sürekli bunlara odaklanmak yerine keyif alacağınız etkinliklere yönelmek ve yaptığınız işlerin size iyi hissettiren yönlerine odaklanmak pozitif düşünmeyi besler.

6-Aileniz,dostlarınız ve sohbetinden hoşlandığınız insanlarla bağlarınızı güçlendirin.İlişkileriniz ne kadar sağlıklı , güçlü ve eğlenceli ise o kadar pozitif olursunuz.

7-Karşılaştığınız sorunlara ve güçlüklerle daha esnek yaklaşmaya çalışın.Karşılaştığınız sorunun sizi nasıl güçlendirdiğini , nasıl bir tecrübe kazandırdığını bulmaya çalışın.

8-Yeni şeyler öğrenmeye çalışın.Bir hobi edinin.Okuyun , araştırın.Farklı konularla ilgilenerek , kendi gelişiminizi hissetmeniz pozitif düşünmenizi kolaylaştırır.

**Pekiileri pozitif düşünmemizin çocuklarımıza yansması nasıl olacak?**

Unutmayalım büyükler tarafından kabul edilmek, onaylanmak, çocuk için çok önemlidir.

Size önemli olduğunuz, sevildiğiniz ve takdir edildiğiniz kaç kez söylendi?

Siz bunu çocuklarınıza kaç kez söylediniz ve davranışlarınızla gösterdiniz?

Yaşamımızda yeni deneyimler kadar hem stres yaratan, hem de gelişme olanağı sunan başka bir şey yoktur. Çocuklar sürekli bir deneyimleme ve gelişme içerisindedir.Bir anne ya da baba olarak çocuklarınızı olumsuz olabilecek yeni deneyimlerden yalıtmanız mümkün değildir. Öyleyse benlik imajını ve özgüvenini oluşturup güçlendirecek deneyimler yaşamaları çok

önemlidir. Hem olumlu hem de olumsuz deneyimle çocukları yaşama hazırlamak yararlı olacaktır. Çocuklar böylece güçlü, cesur ve mücadeleci bir tutum geliştirirler.

Pozitif düşünceye sahip olduğunuzda cümlelerinizle ve davranışlarınızla çocuklarınıza sevildiklerini gösterirsiniz. Yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimlerde olumlu ifadelerle onları destekler ve güçlendirirsiniz.

Yukarıda sekiz maddede sıralanan ipuçlarını alışkanlık haline getirdikçe bunları çocuklarımıza da yansıtıp onların da bu düşünce biçimini kazanmasını sağlarız. Onlarında olumlu bir benlik imajı geliştirmelerini sağlarız.

Tüm bunların yanında bir dip not : Medyanın çocuklarımız üzerinde büyük etkisi olduğunu yadsıyamayız. Televizyon programlarındaki ve filmlerdeki olumlu ya da olumsuz çarpıcı örnekleri yakalayıp o örnekler üzerinde beraberce konuşup tartışabilirsiniz. Olumlu örneklerle dikkatlerini çekip, olumsuz yaşantılarda olumlu yönleri bulmaları konusunda onları yönlendirebilirsiniz.

Dünyanın daha pozitif olduğu günlerde bir arada olmak umuduyla...

Belgin AYHAN

Okul Psikolojik Danışmanı

Didem OKYAR ÇAKATAY

Okul Psikolojik Danışmanı

#### **KAYNAKÇA:**

- Shapiro Lawrence E. Yüksek EQ'lu Çocuk Yetiştirmek. Varlık Yayınları. İstanbul 1999.
- N. Maxwell John C. Kazanan Tutum. Sistem Yayıncılık. İstanbul 1996
- Matthews Andrew. Mutlu Olmak. hyb Yayınları Ankara 1999
- Şahin Nesrin. Çocukları Duyarlı Kılmak. Türk Psikoloji Bülteni 4 (9)
- Goleman Daniel. Duygusal Zeka. Varlık Yayınları. İstanbul 1996

NOT : Sayın Veliler bu hafta sizlerle "Şövalye'nin Yolu" isimli bir etkinlik kitabı paylaşacağız.Umarız kitaptaki etkinlikleri çocuklarınızla birlikte uygularken keyif alırsınız.