



## 80. YIL KÜÇÜKÇİĞLİ İLKOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ

#### BÜLTEN 7

Sayın Veliler, Sevgili Çocuklar;

Hayatın akışında bazen kişisel, bazen ailesel, bazen de çevresel nedenlerle zor dönemler yaşayabiliyoruz. Covid 19 Pandemisi ile sıradışı bir dönemden geçiyor ve EvdeKal sürecini yine aynı anda hep birlikte deneyimliyoruz... 16 Mart'tan bu yana okullara ara verildi ve eğitime uzaktan devam ediliyor ve bildiğiniz gibi de okulların açılması Eylül ayına ertelendi. Bu yeni döneme uyum sağlamaya çalışırken, zorlandığımız noktaların olması çok normal.

Tam da normalleşmeye çalıştığımız şu dönemde hem anne - babalar olarak hem de bireyler olarak şimdiye kadar yaşadıklarımızın üzerimizdeki olumlu ve olumsuz etkilerini gözlemleyebiliriz.

Bu noktada, "rezilyans" yani "psikolojik sağlamlık" dediğimiz kavramın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırlıyoruz.

"Psikolojik Sağlamlık", deyince aklımıza ilk gelen "hep güçlü olmak" olsa da aslında kısaca "**güç durumlarla karşılaştığımızda esneyebilme becerimiz**" olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık düzeyimiz ne kadar yüksekse, yaşadığımız olumsuz durumu atlatmak da o kadar kolay olur.

İşte biz de bu hafta sizlerle psikolojik sağlamlığımızı nasıl geliştirebileceğimizle ilgili bilgi vermek istedik. Size hayatınızda kullanabileceğiniz bazı ipuçları:

#### 1. Pozitif Olmak:

Pozitif düşünmek, olumsuz olaylar karşısında yaşadığımız stres ve kaygı durumunun hafiflemesini sağlar. Zor bir karar vermeye çalışırken, zihninizde negatif düşünceler varken zorlandığımızı hissederiz; böyle zamanlarda günümüzü gözden geçirip **güzel bir şeyi anımsamak**, yaşanan stresi hafifletecektir. O günden bir şey aklınıza gelmediyse güzel bir gününüzü de düşünebilirsiniz.

#### 2. İşleri Öncelik Sırasına Koymak:

Belirsizliğin, kaygının yarattığı karmaşadan kurtulmak ve süreci sağlıklı yürütmek için yapacaklarınızı öncelik sırasına koymak önemlidir. Planlanan her iş yapılacakları somutlaştırdığı için zihni de karmaşadan kurtarır.

### 3. Duygu Durumlarını Paylaşabilme:

Bu dönemlerde içe kapanmak, iletişimi kesmek yerine kaygılarınızı ve duygularınızı aile bireyleriyle, arkadaşlarla, yakınlarla paylaşmak, yaşanan kaygı ve stresin hafiflemesine neden olacaktır.

### 4. Umutlu olmak:

**Umut**, insanı hayatta tutan en güçlü bağlardan biridir. Bir gün her şeyin yoluna gireceğine inanalım. Kaygı ve stres yaşamadan yeniden okullara döndüğümüz, hatta doya doya nefes aldığımız, sevdiklerimize sarıldığımız, gezip tozmak istediğimiz o günü düşünmek bu günleri atlatmamızı kolaylaştıracaktır.

### 5. Duyguları yönetebilmek:

Yaşanan olumsuz duyguların ifade edilmesi, duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik ilk eylemi oluşturur. Böylece kişi, hissettiği duyguyu bastırmamış olur. **Duyguların değişken ve geçici olduğunu bilmek önemlidir.** Böylece içinde bulunduğumuz bu olumsuz duyguların da geçeceğini bilmek duyguları yönetmeyi kolaylaştırır. Tıpkı aynı gün içinde bile birbirinden farklı, olumlu veya olumsuz bir sürü duygu yaşadığımız gibi...

### 6. Bedensel sağlığımıza özen göstermek, beslenmeye ve uykumuza dikkat etmek:

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

Düzenli hareket etmek, yürüyüş yapmak, nefes egzersizleri yapmak veya farklı bir konuya odaklanmaya çalışmak tercih edilebilecek sağlıklı seçenekler arasında sayabiliriz.

### 7. Kendi güç kaynaklarımızı ortaya çıkarmak ve iyi yaptığımız veya yapmaktan keyif aldığımız becerilere odaklanmak:

Gönül vererek yaptığımız her iş, her eylem muazzam bir doyum sağlar hepimize. Yeni bir yemek pişirmek ya da bir icat çıkarmak, etkinlikler tasarlamak v.b. olabilir. Hani o öğrenme/yapma heyecanıla zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımız eylemlerdir ya. Mesela **hobilerimizi** düşünüp onları yapmaya zaman ayırmak.

Sayın veliler,

Veeee tabî ki **mizah** da, psikolojik sağlamlığın ayrılmaz parçalarından birisidir. Gülümsemenin sağlık üzerindeki olumlu etkisi tartışılmaz. 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.

Buluşacağımız güne kadar bol bol gülümsemeniz ve gülümsetmeniz dileğiyle...

Belgin İsmet AYHAN

Okul Psikolojik Danışmanı

Didem Okyar ÇAKATAY

Okul Psikolojik Danışmanı

## FİLMLER:

1. Klaus

2.Song of the Sea

3.Cesur

## OYUNLAR:

### ARTAN BENZETMECE

**Kaç Kişi ile Oynanır:** 2 ve daha çok kişi

**Oynamak için Neler Gerekir:** Materyal gerekmez.

**Nasıl Oynanır:** Bu oyun, klasik benzetmece oyununun temel kurallarını içerir. Yani son harf ile oyuncular birbirini başka bir nesneye, isme veya hayvana benzetir. İlk oyuncu seni "Oka benzettim" derse diğer oyuncu ok, "k" ile bittiği için "k" ile başlayan bir şey seçer ve rakibini ona benzetir. "Ben de seni kediye" benzettim diyebilir. Diğer oyuncu bu sefer rakibini kedinin son harfi olan "i" ile bir şeye benzetir. Artan benzetmece oyunundaki fark, oyuna en düşük harf sayısındaki kelime ile başlanmasıdır. Meselâ iki harfli 'OK' kelimesinden başladık diyelim. Bir sonraki kelime 'K' harfi ile başlayacak ve üç harfli olacaktır. Meselâ 'Koç' söylenebilir. Bu sefer de 'Ç' ile başlayacak dört harfli bir kelime söylenmelidir. Meselâ 'Çıra' kelimesini söyleyebiliriz. Oyun, en fazla harfli kelimeye ulaşıncaya kadar devam eder. Yine klasik benzetmece oyunundaki gibi sonu 'Ğ'

harfi ile biten kelime söyleyen oyunu kazandığı gibi ulaşılan harf sayısına uygun kelime bulamayan oyunu kaybeder.

**Çocuğa Neler Kazandırır:** Hızlı ve çeşitli düşünmeyi geliştirir.

## **DİKKAT, DİKKAT!**

**Hangi Yaş Grubu için Uygundur:** 6 yaş ve üzeri

**Kaç Kişi ile Oynanır:** 2 kişi

**Oynamak için Neler Gerekir:** Materyal gerekmez

**Nasıl Oynanır:** Bu oyunda amaç çocukla birlikte hikâye kurgulamaktır. Bunun için oyunu oynayacağımız çocuktan ilk önce yer, zaman ve bir kahraman seçmesi istenir. Çocuk "evde olsun", "gece, yaz, kış olsun", "kahramanı bir aslan olsun" diyebilir. Bundan sonra yetişkin bunların içinde yer aldığı bir hikaye başlatır. Çocuktan hikâyeyi dikkatli bir şekilde takip etmesi istenir. Hikâyenin sonunda konunun içinden bazı sorular sorulacağı, doğru cevaplar vermesi gerektiği söylenir. Yetişkin, çocuğun seçtiği yer, zaman ve kahraman ile birlikte hikâyenin girişini yapar. "Bir varmış bir yokmuş mevsimlerden yazmış. Evde yaşayan bir aslan varmış" gibi. Daha sonra çocuk hikâyeyi devam ettirir. Zaman zaman yetişkin hikâyeyi zenginleştirecek (hayvanlara, yerlere isim verdirerek, yeni kahramanlar, renkler ekleyerek) katılımlarda bulunabilir. Belli bir yerden sonra hikâye sonlandırılır. Ve çocuğa hikaye ile ilgili sorular sorulur. Meselâ; hikâyede hayvanlar varsa onların sayısı, birden fazla çocuk varsa onların isimleri, kıyafet renkleri gibi sorular sorulabilir.

**Çocuğa Neler Kazandırır:** Hayal gücünü ve dikkati geliştirir.

**Kaynakça:** 1. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2009) 82-89 Prof. Dr. Fatma Öz, Uz.Hem.  
Emel Bahadır Yılmaz

2. Öğretmen Akademisi Vakfı "Psikolojik Sağlık, Rezilyans" yazısı