

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÜLTENİ

Çok Deęerli Darüşşafaka Okulları Üyesi;

Son dönemde yaşanan pandemi dolayısıyla karmakarışık duygular yaşıyoruz. Bu bültenimizde hayata nasıl bakmalıyız? Psikolojik olarak nasıl daha güçlü olabiliriz? sorularına cevap aradık. Faydalı olmasını dileriz.

Sağlıklı, mutlu, huzurlu günler dileklerimizle



ACTION CALENDAR: SELF-CARE SEPTEMBER 2020



MONDAY



7 Remember it's ok not to be ok. We all have difficult days

14 Talk kindly to yourself like you would to someone you love

21 Remind yourself that you are loved and worthy of love

28 Accept your mistakes as a way of helping you make progress

TUESDAY

1 Remember that self-care is not selfish, it's essential

8 Notice the things you do well today, however small

15 Find a caring, calming phrase to say to yourself when feeling low

22 Look at photos from a time with happy memories

29 Write down three things you appreciate about yourself today

WEDNESDAY

2 Be willing to share how you feel and ask for help when needed

9 Avoid saying 'I ought to' or 'I should' to yourself

16 Notice what you are feeling today, without any judgment

23 Let go of other people's expectations of you today

30 You matter. Remember that you are enough, just as you are

THURSDAY

3 Free up time in your diary by cancelling any unnecessary plans

10 Give yourself permission to say No to requests from others

17 Leave positive messages for yourself to see regularly

24 Ask a trusted friend to tell you what they like about you

FRIDAY

4 Forgive yourself when things go wrong. We all make mistakes

11 Aim to be good enough, rather than perfect

18 Don't compare how you feel inside to how others appear outside

25 Release yourself from inner demands and self-criticism

SATURDAY

5 Plan a fun or relaxing activity this weekend and make time for it

12 Let go of being busy. Allow yourself to take some breaks today

19 Get active outside and give your mind & body a natural boost

26 Find a new way to use one of your strengths or talents today

SUNDAY

6 Focus on the basics: eat well, exercise and go to bed on time

13 Make time today to do something you really enjoy

20 No plans day - make time to slow down and be kind to yourself

27 Take your time. Make space to just breathe and be still



Self-care is not selfish. You can't pour from an empty cup



ACTION FOR HAPPINESS



Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/self-care-september

www.actionforhappiness.org

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind

Hayata nasıl bakmalı?

Bir zamanlar, her şeyden sürekli şikayet eden; her gün hayatının ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız çocuk varmış.

Hayat, ona göre, çok kötüymüş ve sürekli savaşmaktan, mücadele etmekten yorulduğunu söylemiş. Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyormuş karşısına. Genç kızın bu yakınmaları karşısında, mesleği aşçılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlenmiş.

Bir gün onu mutfağa götürmüş. Üç ayrı cezveyi suyla doldurmuş ve ateşin üzerine koymuş. Cezvelerdeki sular kaynamaya başlayınca, bir cezveye bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdekleri koymuş.

Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başlamış. Kızı da hiçbir şey anlamadığı bu faaliyeti seyrediyor ve sonunda karşılaşacağı şeyi görmeyi bekliyormuş. Ama o kadar sabırsızmış ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başlamış.

Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermemiş. Yirmi dakika sonra adam, cezvelerin altındaki ateşi kapatmış. Birinci cezveden patatesi çıkarmış ve bir tabağa koymuş. İkincisinden yumurtayı çıkarmış, onu da bir tabağa koymuş. Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşaltmış. Kızına dönerek sormuş:

- “Ne görüyorsun”?

- “Patates, yumurta ve kahve”, diye alaylı bir cevap vermiş kızı.

- “Daha yakından bak bir de” demiş baba, “patatese dokun.”

Kız denileni yapmış ve patatesin yumuşamış olduğunu söylemiş.

- “Aynı şekilde, yumurtayı da incele.” Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katılaştığını görmüş. En sonunda, kızının kahveden bir yudum almasını söylemiş. Söylenileni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayılmış. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamış:

- “Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?” diye sormuş.

Babası patatesin de, yumurtanın da, kahve çekirdeklerinin de aynı sıkıntıyı yaşadıklarını, yani kaynar suyun içinde kaldıklarını anlatmış. Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı farklı tepkiler vermişler.

Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suyun içine girince yumuşamış ve güçten düşmüştü. Yumurta ise çok kırılıyordu; dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın içi sertleşmiş katılaştı. Ancak, kahve çekirdekleri bambaşka idi. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı.

Babası “Sen hangisisin?” diye sormuş kızına. “Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin? Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi, kalbini mi katılaştıracaksın? Yoksa, kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?”

- Eğer bu öyküyü bir ebeveyn olarak okuduysanız; “çocuklarınızın aile ortamında ve kendilkeriyle ilgili verilen kararlarda ne kadar etkileri olduğunu?” kendinize sorup, eksik buluyorsanız onların kararlarına katılımlarını artırabilirsiniz.
- Eğer bu öyküyü bir çocuk veya genç olarak okuduysanız; “bulduğunuz ortamda (aile, okul, arkadaş çevresi) sizinle ilgili ve sizi etkileyen kararlarda ne kadar sorumluluk aldığınızı?” kendinize sorup etkinizi yetersiz buluyorsanız kararlarda daha fazla etki sahibi olmayı deneyebilirsiniz.

Psikolojik Sağlık Nedir?

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlık veya duygusal dayanıklılık (resilience).

Psikolojik sağlık, travma sonrası büyüme (veya gelişme) kavramına yakın olmakla birlikte aynı şey değil. Travma sonrası gelişme, travmalardan güçlenerek ve iç görü kazanarak, ilişkileri daha da kuvvetlendirerek çıkmayı ifade ediyor. Psikolojik sağlık ise, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade ediyor. Yüzüklerin Efendisindeki Frodo'nun ve Harry Potter'ın hikayeleri, Davut ve Yusuf peygamberlerin kıssaları birer “psikolojik sağlık” örneği.

Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Öneriler

İnsanlık tarihi boyunca pek çok salgın ve kötü olay yaşanmıştır. Veba, çiçek, kolera, tifüs, İspanyol gribi, Asya gribi, AIDS, SARS, domuz gribi, ebola bunlardan sadece bir kaçıdır. Tüm bunlara zaman içerisinde çözümler bulunmuş ve insanlık daima güçlenerek çıkmıştır. Yaşadığımız bu sürecin de geçici olduğunu kabul edip, çareler aramak çok önemlidir. Düşünmek ve kabul etmek bu durumun üstesinden gelmek ve en az hasarla atlatabilmemiz için ilk adımdır.

Öncelikle sakin olun ve panik yapmayın. Panik duygusu, virüsün kendisinden daha hızlı yayılır. Panik yapmamaya ve sizi paniğe sevk eden durumlardan uzak kalmaya özen gösterin. Sizi huzursuz eden, kaygınızı artıran kişilerden ya da takip ettiğiniz haber kanallarından, sitelerden uzak durun.

Kendinizi sürekli olumsuz bilgilere maruz bırakmayın. Her gün beynimize onlarca belki de yüzlerce bilgi girişi oluyor. Dikkat ettiğimizde bu bilgilerin daha çok olumsuz bilgiler olduğunu görebiliriz. Teknolojinin şimdiki kadar gelişkin olmadığı ve iletişim araçlarının kısıtlı olduğu binlerce yıl boyunca insanlık etrafında olup bitenle ilgili çok az bilgiye sahipti. Peki insan beyni günümüz teknolojisiyle birlikte bu kadar yoğun olumsuz bilgi almaya hazır mı? Bu sorunun cevabı tartışmalı olabilir ancak etraftan aldığımız tüm bilgilerin bilinçdışına aktarıldığını ve günümüz insanının psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın hale geldiğini biliyoruz. Özellikle Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak ve korumak çok önemli. Medya

aracılığıyla hızlı bir şekilde paylaşılan bilgilere sürekli maruz kalmak kaygınızı artırabileceği gibi doğru bilgiyi yanlış bilgiden ayırt etmenizi zorlaştırabilir. Salgın ve virüs hakkında 7/24 haberleri dinlemek, yazıları okumak yerine belli bir saat aralığında güvenilir haber kaynaklarından gelişmeleri takip etmek ruh sağlığınız açısından oldukça önemlidir.

Doğru bilgi edinin. Belirsizlik ve gerçek olmayan haberler korku ve kaygıyı tetikler. Öncelikle güvenilir haber kaynaklarını takip etmeye özen gösterin, aldığınız bilgilerin doğruluğunu test edin. Virüse yönelik bilgi ve farkındalığın artması yaşanan olumsuz durumların kontrol altına alınmasında önem taşır. Bilgi edinip hayatınızı kontrol altına aldıkça daha çok mutlu olacağınızdan emin olabilirsiniz.

Çevrenizdekilere doğru bilgi verin ve onları koruyun. Olumsuz konuşma ve haberlere maruz kalan herkes korkabilir. Gençlerin ve çocukların bilgi ve deneyimleri, yetişkinlere göre daha sınırlı olduğu için, daha çok korkabilir ve daha olumsuz etkilenebilirler. Ebeveynlerin panik hali onların daha çok korkmasına sebep olabilir. Bu nedenle yapılan konuşmalarda dikkatli olmanızda fayda var. Çevrenizdekilere bilimsel bir dille anlatmaya çalışın; Covid-19 ve korunma yolları hakkında yaş, bireysel ve gelişim özelliklerine uygun gerçekçi bilgiler verin.

Sevdiklerinizle telefon ya da benzeri iletişim araçlarıyla iletişim kurun. Birbirimizden ayrı durmamız, korunmamız ve sevdiklerimizi korumamız açısından hayati öneme sahip. İnsani duygularımızı paylaşmak için lütfen yaratıcı olun ve sevdiğinizi, karşınızdakini düşündüğünüzü, merak ettiğinizi ve merakını giderme isteğinizi telefon ve sosyal ağlarla sürdürmeye devam edin. Özellikle yaşlı insanların aranıp sorulması onların mücadelelerini güçlendirecektir.

Uzaktan da olsa sevdiklerinize ve çevrenize yardımcı olun. Yardım etme davranışı insanın içini rahatlatır, mutlu olmasını sağlar. Mutluluk aynı zamanda insanın bağışıklık sistemini ve ruh sağlığını güçlendirir. Yani hem sizin hem de destek olup yardım ettiğiniz insanın mutluluğu bir anlamda sizlerin elinde.

İspatlanmış ve bilimsel önerileri dikkate alın. Kulaktan dolma bilgilere takılıp kalmayın. Lütfen araştırın, uzmanlara danışın ve onların söylemlerine kulak verin. Sağlık Bakanlığımız ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından iletilen güvenlik ve sağlık önlemlerini takip etmek işinize yarayacaktır. Dışarıya çıkmanız gerekiyorsa mutlaka maskenizi takın. Lütfen ellerinizi doğru şekilde, düzenli yıkayın ve dezenfekte edin. İnsanlarla aranızda güvenli mesafe koyup, bunu korumaya özen gösterin.

Kendinize özen gösterin. Güçlü bir bağışıklık sistemi için, kendinizi asla ihmal etmeyin. Beslenmenize özen gösterin. Bol bol su için. Dinlenmek için kendinize zaman ayırın. Uykusuz kalmayın. Spor yapın. Duş alın.

Pandemi sürecini fırsata geçirin. Pandemi süreci krizi fırsata çevirmeyi öğrenmek için güzel bir süreç. Sürekli evde olduğumuz için doğal olarak zamandan tasarruf ediyoruz. Bu süreçte ilgi alanlarınıza göre birçok şey yapabilirsiniz. Yeni bir dil öğrenebilir, hobilerinize eğilebilir, online olarak ücretli ve ücretsiz eğitimler alabilirsiniz. Eğitimin ve işe alım sürecinin geleceği düşünüldüğünde bu eğitimlerin mutlaka işe yarayacağını unutmayın.

Eğitim desteği alınabilecek site önerileri;

- 1) Coursera; bu sitede dünyadaki üniversitelerden eğitim alınabilen bir site.
- 2) Udemy; birçok alanda ücretli eğitim alınabilen bir site.
- 3) edX; yine dünyadaki prestijli üniversitelerden eğitimler alınabilen bir site. Düzenli takip edilip sınavlara girildiğinde sertifika veriliyor. Bazı üniversitelerde bu sertifikalı eğitimleri ders yerine saydırmanız bile mümkün!
- 4) Academic Earth; çevrimiçi online ücretsiz videolu kursları ile dünyanın en meşhur üniversitelerindeki (MIT, Harvard, Princeton, Stanford, Yale, ...) akademisyenlerin ders videolarını herkese sunan bir platform. Sitenin arama motoru ise çok başarılı.
- 5) TED-ed: 250.000'i aşkın öğretici ile iş birliği içerisinde bulunan TEDEd öğrenim platformu çeşitli ödüller almıştır. "Lessons worth sharing" sloganıyla öğrencilere ve öğretmenlere daha interaktif bir eğitim platformu sunar. Konular hakkında videolu/animasyonlu anlatımlara ulaşabileceğiniz ücretsiz ve çoğu içeriğinde Türkçe alt yazı bulunan bir site.
- 6) Khan Academy; Salman Khan adlı girişimcinin başını çektiği sistem. Birçok eğitim ve ders videosunun bulunduğu site Türkçe dil desteklidir. Birçok üniversite dersini online izleyebilirsiniz (animasyonlu ve grafikli)
- 7) Open Culture Online Courses; sizlere birçok üniversiteden yaklaşık 1200 eğitimi ücretsiz sunan bir site! Sitede öğrencilere yönelik 800 ücretsiz video, 500 ücretsiz e-kitap, 300 dil kursu içeriği ve 1000'den fazla üniversite ders videosuna ulaşabilirsiniz. Üniversite ve bölüm bazında arama yapma olanağı size üniversite başvurularınızda mülakat aşamasında önemli bir kaynak oluşturacaktır. Sitede hemen hemen tüm üniversite bölümlerine yer verilmekte ve dünyanın en iyi 100 üniversitesi listesindeki okullara ulaşabilirsiniz.
- 8) Bilimfili; kadrosunun çoğunluğunu Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Aklınıza gelebilecek hemen her türlü bilimsel yazı ve habere yer verilmektedir.
- 9) Rasyonalist; "Kozmik Anafor"un kıdemli eski yazarlarından Ögetay Kayalı tarafından kurulmuştur. Tüm fen bilimleri alanlarında, özgün ve güvenilir içerik sunarak, geniş çaplı Türkçe bir kaynak oluşturmayı amaçlayan sanal bir ansiklopedidir.
- 10) TÜBİTAK; Bilim ve Toplum Başkanlığı bünyesinde Popüler Bilim Dergileri Müdürlüğü tarafından dört adet dergi yayımlanıyor (Bilim ve Teknik dergisi, Bilim Çocuk dergisi, Meraklı Minik dergisi, Bilim Genç dergisi). Öğrencilere ve okurlarına araştırma yapma, soru sorma, merak etme ve okuma isteği uyandırmak için yayınlarını ücretsiz olarak paylaşmaktadır. Elektronik dergi arşivine ücretsiz erişmek için;
<https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>

Hedeflerinizi oluşturmaya başlayın. Kısa süreli ve uzun süreli hedefler belirlemek yaşam doyumumuzu arttıran önemli bir faktördür. Bunun için bir liste yapmaya başlayabilirsiniz. Kısa süreli hedefler, 3-5 sene içerisinde gerçekleştirilmek istenen hedefler ve nihai olarak yaşamımızı anlamlı kılacak, sizi bütünü bir parçası hissettirecek genel bir amaç belirlemeniz iyi hissettirecektir.

Farkındalığınızı arttırın! Kendimizi tanımak psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak için önemli bir faktördür. İç görüye sahip olan bir insan, güçlü ve zayıf yönlerini bilir. Zayıf yönlerimizi bildiğimiz zaman onu dönüştürebiliriz ve en güçsüz yanımız en güçlü özelliğimiz haline gelebilir. Bununla birlikte, zayıf yönlerimizi değiştiremediğimizde ise onu olduğu gibi kabullenmek de önemlidir. Kendisine olan farkındalığı artan bir insan dış dünyayı da daha rahat

anlamlandıracaktır. Peki kendimize ve dış dünyaya olan farkındalığımızı arttırmak için neler yapabiliriz?

1) Kitap okuyun.

2) İlgili alanlarımızı ve yeteneklerinizi keşfetmeye çalışın.

3) Duygulanımlarınızı fark etmeye çalışın (Nasıl bir duygu içerisindeyim? Hangi durumlarda ortaya çıkıyor?).

4) Meditasyon yapmayı deneyin.

5) İyi bir dinleyici olmaya çalışın.

Duygularınızı paylaşın. Üzüntü ve korku paylaşıncaya azalır. Kaygınızı ve korkularınızı bastırmaya çalışmayın. Kendinizi ifade etme yolları yaratın. Yazmak, resim yapmak, müzik dinlemek, oyun oynamak, masal anlatmak ve gibi etkili yolları deneyin. Yaşadığınız ve/veya tanık olduğunuz olayları konuşmaktan kaçınmayın, duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Yardım alın. Hayatta değiştiremeyeceğiniz şeyler yerine, sorumluluk alanınız ve yapabilecekleriniz üzerine odaklanın. Yaşadığınız kaygı, verdiğiniz tepkiler çok şiddetliyse, zamanla azalmıyorsa, yaşamınızı güçleştiriyorsa, baş etmekte zorlanıyorsanız lütfen bir uzmandan yardım alın. Okul PDR öğretmenleri her türlü desteği vermeye hazırdır. Lütfen iletişim içinde kalın.

Sağlıklı, mutlu, huzurlu günler dileklerimizle

PDR Bölümü

REFERANSLAR:

https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf

<https://www.uplifers.com/psikolojik-saglamlik-nedir-duygusal-dayanikligi-yuksekkisilerin-14-ozelligi/>

<https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/106150,covid19salginyonetimivecalismarehberipdf.pdf?0> Coutu, Diane:How Resilience Works? Harvard Business Review, 2002, hbr.org

Yılmazlık, Tuba Aydın: Kendini Toparlama Gücü, Psikolojik Sağlık, 2017, tuba-aydin.com

Batan güneş için ağlamayın, yeniden doğduğunda ne yapacağınıza karar verin.