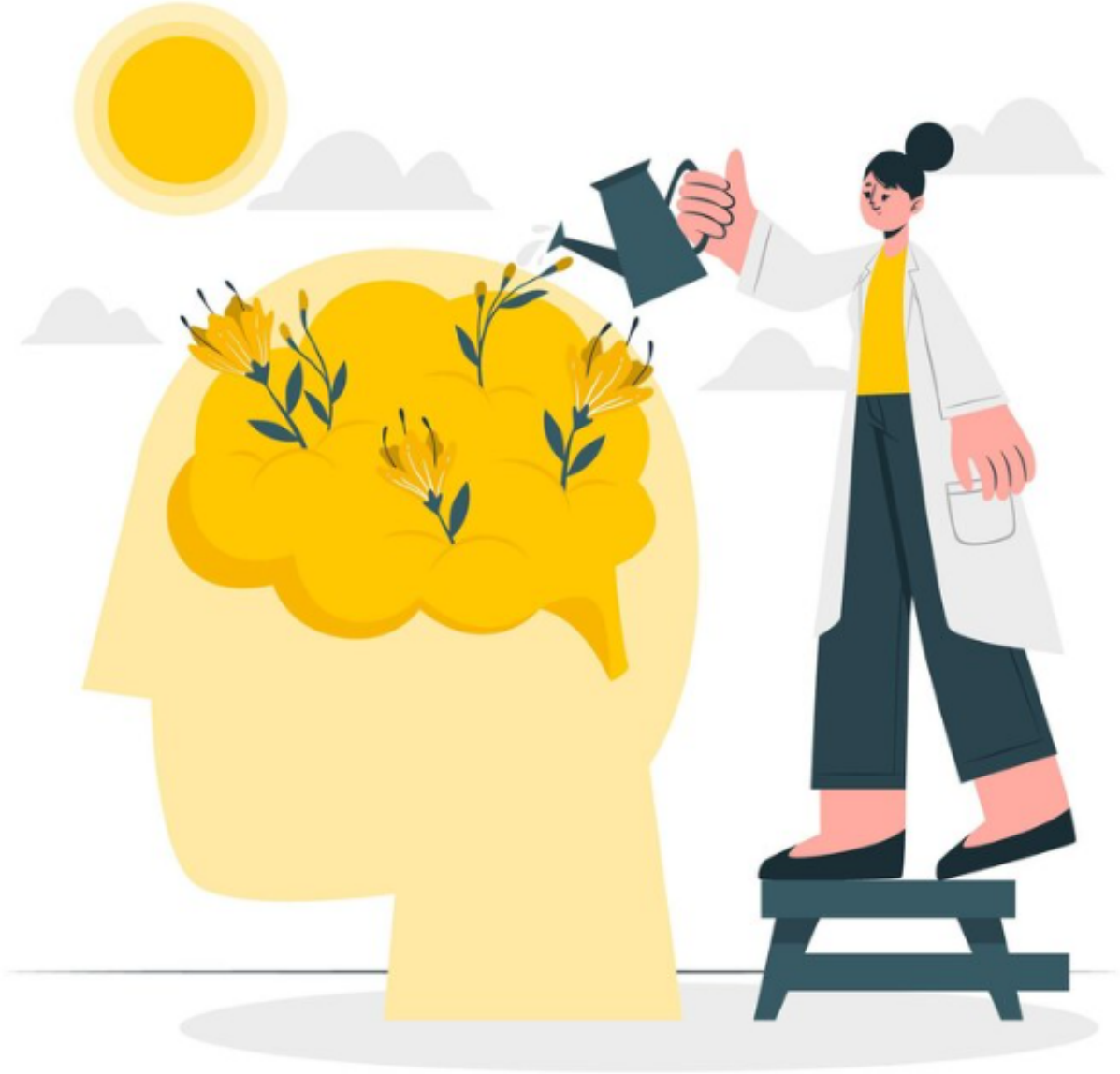


# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

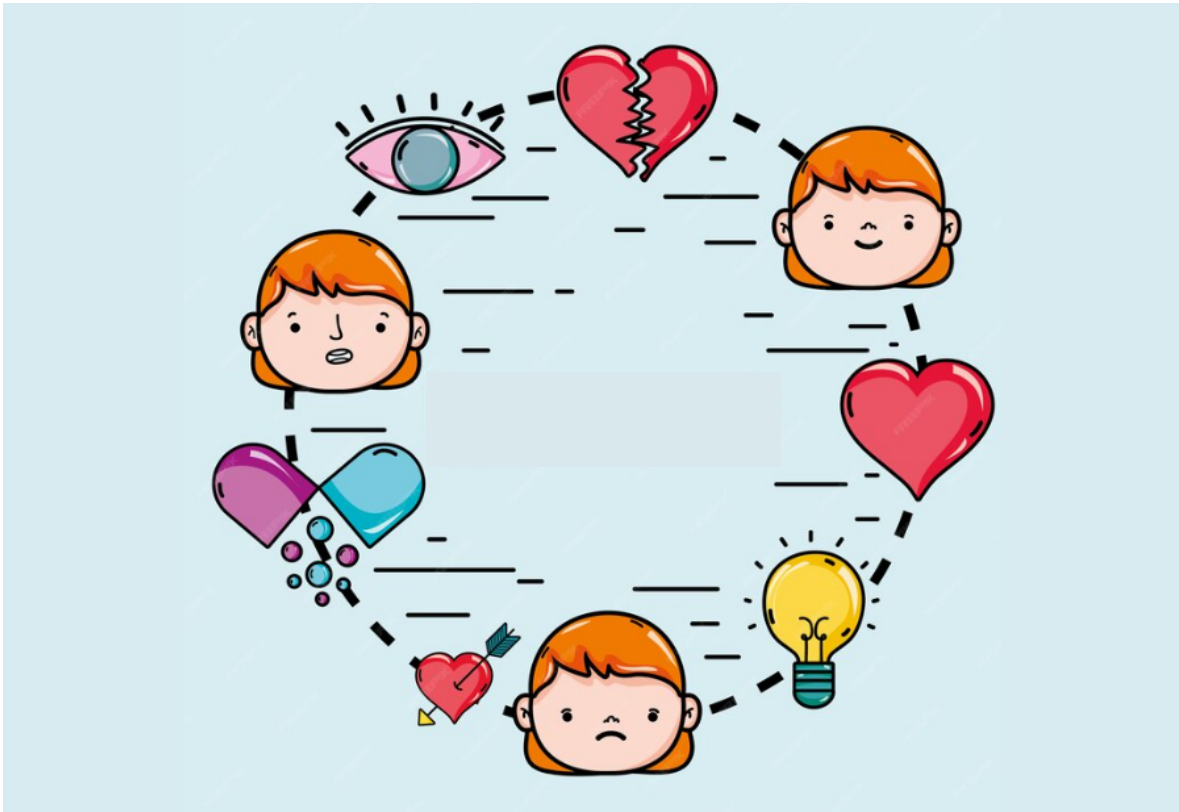


**Anaokulu "Psikolojik Sağlamlık"**  
**İlkokul "Bilinçli Teknoloji Kullanımı"**  
**Ortaokul "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri"**  
**Lise "Duygu Nedir ve Duygular Nasıl Yönetilir?"**

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



### Anaokulu

Psikolojik sağlık bireyin olumsuz bir durum ile karşı karşıya geldiğinde, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda, hayatındaki değişikliğe uyum göstermesi olarak ifade edilebilir. Okul öncesi dönemde psikolojik sağlık kavramından bahsederken ebeveyn ve çocuğu bir arada düşünmemiz oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlık kavramını çocuklar için değerlendirecek olursak;

- Psikolojik sağlığı yüksek olan çocukların zorluklarla karşılaştıklarında proaktif davranışlar gösterdikleri görülmektedir.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- Bu çocuklar iç ve dış kaynakları kullanarak zor koşullara uyum sağlamaktadır.
- Her şeyi kontrol edemeseler de, bundan sonra olacakları etkileme gücüne sahip olduklarını anlamaya başlamaktadır.
- Araştırmalarda bu çocukların gelişimsel olarak yaşamda ilerleyişini etkileyen olumsuz deneyimlere karşı yaşama uyum sağlayabildikleri ve başarılı olabildikleri görülmektedir.

Çocukların psikolojik sağlamlığı, bireysel ve çevresel etmenlerle bağlantılıdır. Riskler ve tehditler karşısında bireysel, çevresel ve ailesel etmenlerin birleşiminden ortaya bir sonuç çıkmaktadır. Bireysel, ailesel ve çevresel faktörler kişiyi olumlu bir şekilde etkiliyorsa, çocuğun gelişimine katkı sağladığı için psikolojik sağlamlık yönünden koruyucu bir etmen olarak öne çıkmaktadır. Fakat bu etmenler kişiyi olumsuz yönde etkiliyorsa, çocuğun psikolojik sağlamlığı açısından birer risk faktörü olduğu görülmektedir.

**Risk faktörleri, çocukların gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlayıcı yaşam olayları ya da faktörlerdir.**

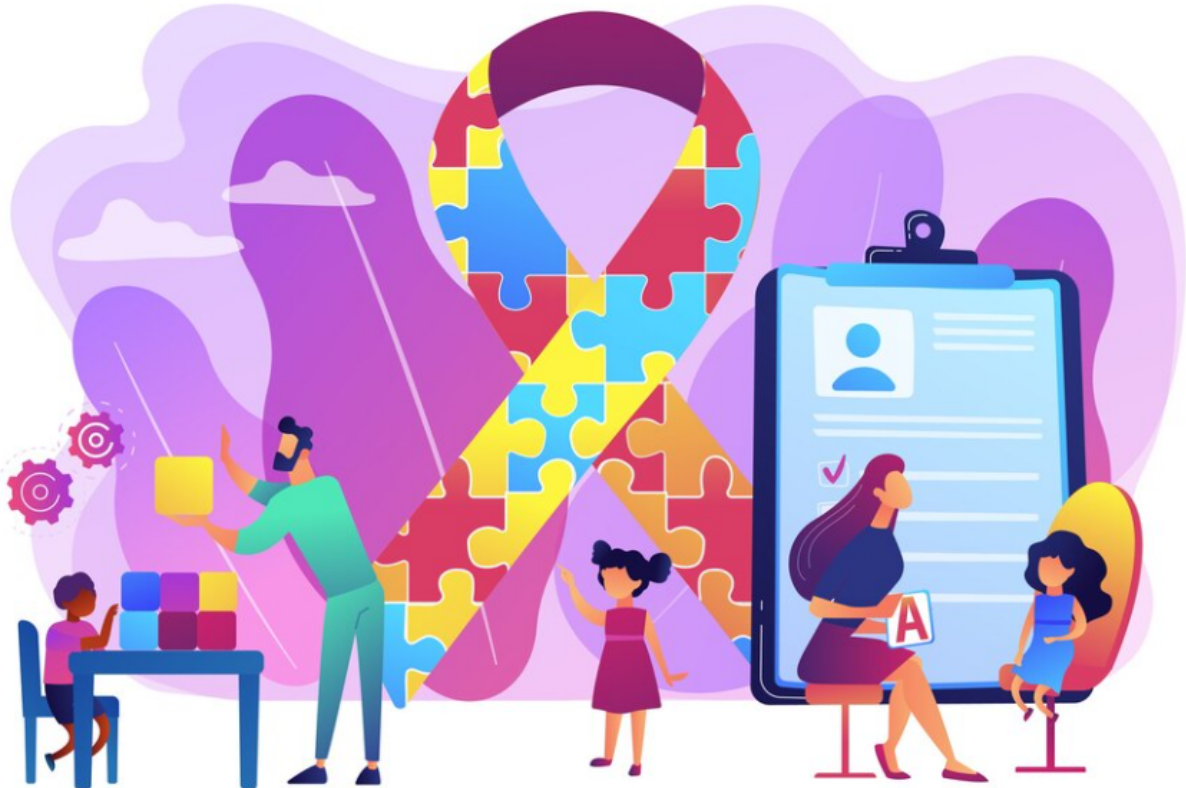
- Doğal afet yaşanması,
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu,
- Akran zorbalığına maruz kalma,
- Ekonomik güçlükler yaşama,
- Göç etme,
- Ruhsal hastalıklar,
- Salgın hastalıklar (covid-19 vb.),
- Akademik başarısızlık,
- Kronik bir hastalığa sahip olma,
- Aile içinde şiddet,
- Ebeveynler ve çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin olmaması risk faktörlerine örnek verilebilir.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

**Koruyucu faktörler,** risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir.

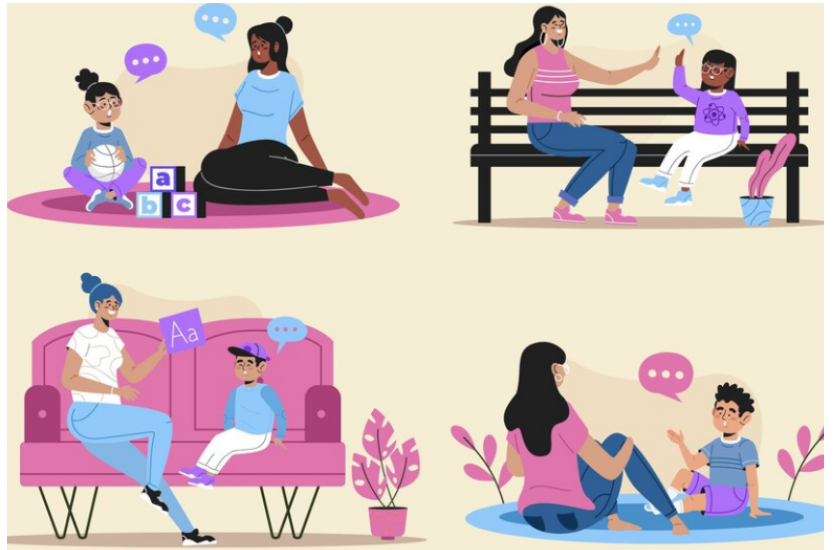
- Destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması,
- Aile üyelerinin kararlı ve tutarlı olması,
- Üyelerin ailede uygun rollerde olması,
- Aile içinde koşulsuz kabul,
- Aile üyelerinin açık ve etkin iletişim kurması,
- Yüksek benlik saygısı,
- Güçlü öz-yeterlik algısı,
- Stresle başa çıkma becerileri,
- Problem çözme becerileri,
- Öz düzenleme becerileri,
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı,
- Umut,
- Merak,
- Mizah,
- İyimserlik gibi güçlü yönlerle sahip olma, çocuklarda risk faktörlerine rağmen dirençli olabilme potansiyellerini arttırmaktadır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- Çocuklarda **öz-düzenleme becerisi** ne kadar gelişmiş olursa, başarma isteğinin ve motivasyonun da o kadar yüksek olacağı ve hayatta karşılaştığı durumlarda daha kontrollü olacağı gözlemlenmiştir.
- **Yardım alabilme becerisine** bakıldığında çocuğun karşılaşılan problemleri çözmede strateji geliştirmesi ve sosyal etkileşim içerisinde olması önemlidir. Çocuklar problemler karşısında pes etmez ve çözümler bulmaya çalışırsa, bu durum çocukların psikolojik sağlamlıklarını etkileyecektir.
- Çocuklarda **doyum erteleyebilme** davranışı gerçekleştiğinde, belirli bir karar verme ve karara bağlı kalabilme gözlenmektedir. Bu iradeye sahip olabilen çocukların psikolojik sağlamlıkları güçlenecektir.
- **Girişkenlik ve özgüvene** sahip çocuklar ihtiyaçlarını daha rahat söyler, duygu ve düşüncelerini paylaşmakta zorluk yaşamaz.
- **Öz-yeterliliğe** sahip olan çocuklar kendisini yetkin ve yeterli hisseder. Bu durum da riskli, zorlu yaşam deneyimlerine karşı başa çıkılabileceğine dair inançlarını arttırmaktadır.
- **Sosyal yeterliliğe** sahip çocuklar, toplumda daha rahat kabul görür, daha fazla etkileşim içerisinde olur. Bu sayede çocuklarda sosyal beceriler gelişim gösterir ve çevre ile uyum davranışları gelişir.
- **Duygu kontrolünde** ise duyguların türü, miktarı ve süresi çocuk tarafından ayarlanabilir. Çocuklar duyu geçişlerinde, değişimlerde daha az zorlanır. Akran ilişkilerine bakıldığında okul öncesi dönemde çocuğun akranlarıyla kurduğu iletişim ileride sosyal ve duygusal uyumunu etkileyecektir.
- **Problem çözme becerilerine** sahip çocuklar, problemler karşısında daha rahat çözümler bulacaklardır.
- **Mutluluk ve iyimserlik**, çocuğun psikolojik ve fizyolojik sağlığı için önemli bir kavramdır. Dolayısıyla mutluluk ve iyimserlik, psikolojik sağlamlık da okul öncesi dönem çocukları için önemli bir role sahiptir.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Olumlu sonuçlar; risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

## **Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;**

- Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
- Okul ortamında daha başarılıdırlar.
- Duygularını kontrol edebilirler.
- Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.
- Kendini motive edebilecek kaynaklar bulurlar.
- Zayıf ve güçlü yönlerinin farkındadırlar.
- Başarısızlıklarından ders alırlar.
- Umutlarını korurlar.
- Alternatif çözüm yolları ararlar.
- Yardım istemeye ve almaya açıktırlar.
- Espriler yaparlar.
- Karar verebilirler.
- Yeni deneyimlere açıktırlar.





# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Ebeveynler neler yapabilir?

- Yakın ve sevgi dolu ilişkiler kurmak oldukça önemlidir. Çocuklar sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarının etkileriyle daha kolay baş edebilirler.
- Dinleyin. Birlikte eğlenin gülün. Çocuğunuzla bağlantıda olduğunuzu gösterin.
- Duygularını sorun. İfade etmesine yardımcı olun. Çocuğunuzun anlamak için orda bulunduğunuzu söyleyin.
- Yeni beceriler kazandırın. Çocuğunuza zorluklarla karşılaşan bireylerin yaşamını konu alan öyküleri okuyarak öykü üzerine konuşun. Öyküdeki kahramanın bu güçlüklerle nasıl başa çıktığı üzerine tartışmalar yürütün. Çocuklarınızın problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun. Farklı oyunlar oynayarak alternatif çözüm yolları geliştirmesini sağlayın. Çocuklarınızın yaratıcı ve esnek düşünmelerine destek olun. Bir problemin birden fazla çözümü olabileceğini hatırlatın.
- Birlikte bolca vakit geçirin. Ev içinde rutinler oluşturarak çocuğunuzun bu rutinleri takip edip etmediğini kontrol edin. Mizahın gücünü hatırlayın. Ev içerisinde gülebileceğiniz ortamlar oluşturun. Çocuğunuzla vakit geçirirken onun duygularıyla ilgilenen, ona destek olabilecek veya yardım edebilecek aile üyelerinin olduğunu söyleyin.
- Destekleyin, cesaretlendirin, güçlendirin. Çocuğunuz çözüme yönelik bir adım attığında başarısız olursa, farklı bir çözüm yolu denemesi için onu cesaretlendirin. Çocuğunuz bir soru sorduğunda merakını destekleyin.
- Kendinizi güçlendirin, rol model olun. Gülün, eğlenin ve gülümseyin. Yapabildiklerinize odaklanın. Kendinize hedefler belirleyin. Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi kutlayın. Başarılarınızı takdir edin. İş ve özel yaşamınız arasında denge kurun. Sosyal bağlarınızı güçlendirin. Olanları kabul etmeye çalışın. Zaman zaman ara verin.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



### İlkokul

#### Bilinçli Teknoloji Kullanımının İlkokul Çağı Çocukları Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Günümüzde teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi, çocukların yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını etkilemektedir. Özellikle ilkokul çağındaki çocuklar, dijital dünyayla erken yaşta tanışmaktadırlar. Ancak, bilinçsiz ve kontrolsüz teknoloji kullanımının çocukların psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebileceği unutulmamalıdır.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

**1. Dikkat ve Konsantrasyon Yeteneği:** Çocuklar, sürekli olarak ekran karşısında geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte dikkat ve konsantrasyon yeteneklerini kaybetme riskiyle karşı karşıyadır. Sürekli değişen görsel ve işitsel uyarıcılara maruz kalmak, çocukların derinlemesine düşünme ve odaklanma becerilerini olumsuz etkileyebilir.

**2. Sosyal İlişkilerde Zorluklar:** Bilinçsiz teknoloji kullanımı, çocukların sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Yüz yüze iletişim becerileri gelişmeyen çocuklar, duygusal bağ kurma ve empati yeteneklerinde zorluk yaşayabilirler. Oyun, paylaşım ve işbirliği gibi önemli sosyal beceriler, sanal dünya yerine gerçek hayatta kazanılmalıdır.

**3. Uyku Sorunları:** Ekranların yaydığı mavi ışık, çocukların uyku düzenini bozabilir. Bilgisayar, tablet veya telefon kullanımı, melatonin üretimini engelleyerek çocuklarda uykusuzluk sorunlarına neden olabilir. Sağlıklı bir gelişim için düzenli uyku, çocukların zihinsel ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkiler.

**4. Ebeveyn-Çocuk İlişkisi:** Ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesi, duygusal bağlarını güçlendirmeleri önemlidir. Bilinçsiz teknoloji kullanımı, aile içi iletişimi olumsuz etkileyerek ebeveyn-çocuk ilişkisini zayıflatabilir. Ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmeleri ve birlikte zaman geçirmeleri, sağlıklı bir aile ortamının oluşmasına katkı sağlar.

Sonuç olarak, ilkökul çağındaki çocukların teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanmaları, psikolojik gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır. Ebeveynler, çocuklarına teknolojiyi sorumlu bir şekilde öğretmeli ve onları sınırlamalıdır. Unutulmamalıdır ki, gerçek dünya deneyimleri, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için vazgeçilmezdir.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## İlkokul Çağındaki Çocukların Ekran Sürelerini Sınırlandırma: Ebeveynlere Pratik Öneriler

- 1. Günlük Maksimum Ekran Süresi Belirleme:** Çocuğunuz için uygun olan günlük maksimum ekran süresini belirleyin. Bu süreyi eğlence, öğrenme ve diğer aktiviteler arasında adil bir şekilde dağıtın. Ebeveyn olarak bu sınırları belirlemeniz, çocuğunuzun sağlıklı bir denge kurmasına yardımcı olacaktır.
- 2. Kaliteli İçerik Seçimi:** Çocuğunuzun ekran süresini sınırlarken, izin verdiğiniz içeriği dikkatlice seçin. Eğitici, öğretici ve yaşına uygun içerikleri tercih edin. Eğlenceli ve öğretici oyunlar, interaktif kitaplar ve eğitim uygulamaları gibi içerikler, çocuğunuzun gelişimine olumlu katkılarda bulunabilir.
- 3. Ekran Zamanını Planlama:** Çocuğunuzun ekran zamanını planlı bir şekilde yönetin. Örneğin, ödevlerini bitirdikten sonra veya dışarıda oynadıktan sonra belirli bir süre ekran zamanı tanıyabilirsiniz. Rutin oluşturarak çocuğunuzun ekran sürelerini kontrol altında tutabilir ve diğer aktivitelerle dengeleyebilirsiniz.
- 4. Aile İçi Kurallar Oluşturma:** Aile içinde ekran kullanımına dair belirli kurallar koyun. Örneğin, yemek saatlerinde veya yatmadan önce ekran kullanımını sınırlayabilirsiniz. Bu kurallar, aile içinde bir düzen oluşturarak çocuğunuzun ekran sürelerini daha bilinçli bir şekilde yönetmesine yardımcı olacaktır.
- 5. Alternatif Aktiviteler Sunma:** Çocuğunuza ekran dışında da keyif alabileceği alternatif aktiviteler sunun. Kitap okuma, oyun oynama, resim yapma, spor gibi etkinlikler çocuğunuzun farklı beceriler kazanmasına ve çeşitli deneyimler yaşamasına olanak tanır.
- 6. Ebeveyn Denetim Araçları Kullanma:** Bilgisayar, tablet veya telefonlarda bulunan ebeveyn denetim araçlarını etkin bir şekilde kullanın. Bu araçlar, çocuğunuzun erişebileceği içerikleri sınırlamak ve belirli zaman dilimlerinde ekran kullanımını kontrol etmek için kullanışlıdır.
- 7. Ebeveyn-Çocuk İletişimini Güçlendirme:** Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Onun ekran süreleriyle ilgili düşüncelerini ve beklentilerini anlayın. Birlikte belirlediğiniz kurallara uyulup uyulmadığını düzenli olarak kontrol edin.

Sağlıklı bir denge çocuğunuzun fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimine olumlu katkılarda bulunacaktır. Ebeveyn olarak çocuğunuzun ekran sürelerini yönetmek, onun hayatında sağlıklı alışkanlıkların oluşmasına yardımcı olacaktır.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## SINAV KAYGISI ve BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



### Ortaokul

Değerli Anne Babalar,

Her yıl ülkemizde milyonlarca genç sınavlara hazırlanmakta ve bu hazırlık sürecinde öğrenciler kadar ailelerin de kaygı yaşadığı gözlenmektedir.

Hayatın pek çok alanında olduğu gibi sınavlarda da başarılı olmak için ya da çalışmaya başlayabilmek için belli bir miktar kaygı gereklidir ve kaygısız olmak mümkün değildir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki optimal düzeydeki kaygı, öğrenme ve güdülenme üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Sınav, tek başına bir kaygı nedeni olmazken sınava yüklediğimiz anlam yoğun sınav kaygısına neden olabilmektedir. Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıyı sınav kaygısı olarak **tanımlamaktayız.**

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | ilkokul | Ortaokul | Lise

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kendine güvensizlik
- Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları , plansızlık
- Hedef belirsizliği
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Ailenin bakış açısı ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması
- Ailenin tutumu, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri
- Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Zihinsel Belirtiler:
- Unutkanlık, transfer edememe
- Görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Olumsuz düşünceler: Sınavda başarısız olursam hayatımın sonu olur.” “Başarısız olursam başkalarının yüzüne nasıl bakarım.” “Ben yapamam, beceremem.”
- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## Fiziksel Belirtiler:

- Terleme
- Nefes alıp vermede güçlük yaşama
- Yorgunluk ve bitkinlik belirtileri
- Uyku bozuklukları
- Ellerde titreme
- Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma)
- Bağırsak rahatsızlıkları (ishal)
- Sık idrara çıkma/sıkışma hissi
- Baş dönmesi
- Ağız kuruması
- Karın ağrısı

## Duygusal Belirtiler:

- Çabuk öfkelenme/kızgınlık
- Mutsuzluk
- İçer kapanma
- İlişki kurmada güçlük
- Olumsuz benlik algısı



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## AİLELERE ÖNERİLER

- Anne ve baba olarak, çocuğunuzun gelecek yaşantısını düşünmeniz ve bu nedenle kaygılanmanız doğaldır. Ancak çocuğunuzun sınavda göstereceği başarıya ilişkin endişelerinizi ona hissettirmemeye çalışın.
- Çocuğunuz çok çalıştığında değil, etkili ve verimli çalıştığında başarılı olur. Tüm gününü ders başında geçirmesi yerine zamanı planlı bir şekilde kullanarak başka etkinliklere de zaman ayırması konusunda kendisini desteklerseniz, bu zorlu dönemi daha az stresle ve daha verimli geçirmesine yardım etmiş olursunuz.
- Çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri ile orantılı gerçekçi beklentiler geliştirin. Aksi halde yaşayacağınız hayal kırıklığı çocuğunuza olumsuz yansiyabilir, kendisine olan güvenini yitirmesine neden olabilir.
- Ders çalışma konusunda aşırı baskı, başkalarıyla kıyaslanması onu çalışmaya teşvik etmez. Bu tür yaklaşımlar, desteğinize ihtiyacı olduğu bir dönemde aranızdaki ilişkinin gerginleşmesine ve yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamasına neden olabilir. Çocuğunuzun başkaları ile değil, kendisinin önceki başarılarıyla kıyaslayın.
- Çocuğunuzun ders çalışmaya teşvik etmek için ona sınavı kazanamadığı durumda kaybedeceklerini anlatmak yerine, kendisine uygun bir okulu kazandığında elde edeceği olanaklardan bahsetmeniz çok daha etkili olur.
- Çocuğunuza, başarısızlıklarında da gerekli moral desteğini ve hoşgörüyü gösterin. Başarısız olduğunda, yapamamasının nedenlerini yapıcı bir dil kullanarak, kendisi ile birlikte araştırın.
- Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakın. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.
- En önemlisi ise çocuğunuzun etkin olarak dinleyin ve empati kurun.

Herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa bizlerle iletişime geçebileceğinizi tekrar hatırlatır, sağlıklı, mutlu günler dileriz.



# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## DUYDU NEDİR? ve DUYGULAR NASIL YÖNETİLİR?



### Lise

#### CANLILARIN ORTAK NOKTASI “DUYGU”

Duygular bir canlının yaşamsal varlığını devam ettirebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Herhangi bir tehdit yada tehlike sırasında duygular ani tepkilere neden olarak organizmayı korur. Yavrusunu kurtarmak için kendini ölüme terk eden annenin davranışları aslında duyguların gücünü gösteren bir kanıttır. İnsana kendini feda ettiren sevgi aslında her duygunun insan yaşamındaki merkezi yerine tanıklık etmektedir. Bu durum duygularımızın yaşamsal rehberimiz olduğunu gösteriyor. İnsan ırkı varoluşunu önemli ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur (Goleman, 1995).

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## DUYGU NEDİR?

- Duygu TDK'ye göre; bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenimdir. Günlük hayatın akışında insanı etkileyen, yönlendiren kimi zaman engelleyen bir histir. Kontrol edilmesi takdirinde kişiyi doğru yönlendirir ve davranışlarını şekillendirir. DUYGUSAL ZEKÂ MI MANTIKSAL ZEKÂ MI? “Duygusal Zekâ” adlı kitabıyla dikkat çeken Daniel Goleman (1995: 51) duygusal zekâyı, “kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendisini başkalarının yerine koyabilme” olarak tanımlamaktadır. Goleman duygusal zekâyı tanımlarken, bireyin kendini motive edebilmesi, duygularını kontrol altında tutabilmesi ve empati yetenekleri üzerinde önemle durmaktadır. Goleman, bu kitabında, duygusal zekânın bilişsel zekâdan daha önemli olduğunu vurgulamakta, duygusal zekâ yoksunluğu durumunda, kişinin aile yaşamından mesleki başarısına, toplumsal ilişkilerinden sağlık durumuna kadar birçok alanda çok kötü sonuçlar doğurabildiğini belirtmektedir.

## DUYGULARIN KONTROL EDİLEBİLMESİ MÜMKÜN MÜ?

- Güzel bir haber alındığında mutlu olmak, bir yakının kaza geçirmesi sonucu üzülmek, sınav notunun beklenenden düşük olmasına şaşırarak vb. birçok duygu bilinçli ya da bilinçsiz olarak o esnadaki davranışların habercisidir. Kişi duygu, düşünce ve davranışlarından sorumludur ve kontrol edebilir. Kriz anlarında öfkelenmek doğal bir duygudur bununla birlikte öfkeyi ifade etme biçimi kontrol edilebilir. Örneğin; doğum gününüz ve aile bireylerinden biri kutlama esnasında çok sevdiğiniz ve giyinmiş olduğunuz kıyafetinize, elindeki içeceği döktü. Etrafınızdaki gözlerden kimi gülerken kimi üzülerek bakıyor ancak çoğu kişi tepkinize karşı meraklı görünüyor. İçten içe sinirlendiniz ve öfkelendiğiniz yüz ifadenizden belli oluyor.
- Ya bahsi geçen kişiye karşı sesinizi yükselterek tepkinizi gösterecek ve ortadan kaybolacaksınız ya da bu durumun Dünyanın bir sonu olmadığını düşünerek, bilinçli olmadığını bildiğinizi ve sorun teşkil etmeyeceğini belirtip üstünüzü değiştirmek için dışarı çıkacaksınız. İnsanlar kriz anlarında nasıl hissederse hissetsin duygularının düzeyini yönetebilir ve buna bağlı olarak daha yapıcı davranabilir. Akılcı düşünmek ve akılcı hareket etmek her zaman daha sağlıklı bir yöntemdir. Aynı zamanda kişi, olaya 3. bir göz ile baktığı zaman empati kurabilir, durumu nötr bir şekilde değerlendirebilir. Yargılayıcı değil, anlamlandıran role bürünür. İnsanlarla ilişkilerine olumlu yön verir. Neticede olaylar karşısında sakinliğini koruyan, olumsuz düşüncelerinin duygularını etkilemesine engel olan, mantıklı hareket edebilen ve çözüm odaklı davranış sergileyen biri haline gelir.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## ETKİLİ BİR YÖNTEM “DOĞRU NEFES ALIŞVERİŞİ”

- 4-7-8 NEFES TEKNİĞİ Bilimsel araştırmalar doğru nefes alışverişi ile insanların daha rahat uyuduklarını, konsantrasyonlarının arttığını, kalp ve damar hastalıklarının (tansiyon vb.) azalmasında etkili olduğunu, anksiyete (kaygı bozukluğu) ve depresyon gibi duygu durum bozukluğu yaşayanlarda olumlu sonuçlar alındığını açıklıyor.(Başaran, F.) Doğru nefes alışverişi tekniklerinden biri de “4-7-8 yöntemi”. Bu teknik ile stres yaratan durumlar karşısında kişi daha sağlıklı düşünebilmekte ve mantıklı hareket edebilmektedir. Uygulanış şekli ise;
- 4 saniye boyunca burundan sessizce nefes alarak başlayın.
- Nefesinizi vermeden önce 7 saniye tutun.
- Nefes verirken, ağzınızla rüzgâr sesi çıkaracak şekilde 8 saniye boyunca havayı dışa üfleyin.
- Ardından bunu 4 nefes döngüsü boyunca tekrarlayın.



## KAYNAKÇA

Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 16, Sayı 1, 2007, S.231-252 231

Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi Ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış Doç.Dr. Selen Doğan Goleman, D. (1996).

Duygusal Zekâ Neden İq'dan Daha Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları E Yalçın,

F Özbaşaran- Nefes Terapisinin Genel Sağlık ve Kadın Sağlığı Üzerine Etkileri,

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021.

# PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

## TED İzmir Koleji PDR Birimi İletişim Bilgileri

### **Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi**

#### **Gizem Şen**

E-posta : [gizem.sen@tedizmir.k12.tr](mailto:gizem.sen@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 118

#### **İlkokul Psikolojik Danışmanı**

#### **İlayda Özpolat**

E-posta : [ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr](mailto:ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr)

Dahili No:139

#### **Ortaokul Psikolojik Danışmanı**

#### **Ecem Özaltın**

E-posta : [ecem.sarp@tedizmir.k12.tr](mailto:ecem.sarp@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 154

#### **Lise Hazırlık, 9. ve 10.Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı**

#### **Arzu Hacıoğlu**

E-posta : [arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr](mailto:arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr)

Dahili no : 113

#### **Lise 11. ve 12. Sınıflar Okul Psikolojik Danışmanı**

#### **Veda Önsoy**

E-posta : [veda.onsoy@tedizmir.k12.tr](mailto:veda.onsoy@tedizmir.k12.tr)

Dahili No:155