LİSE

PDR BÜLTEN

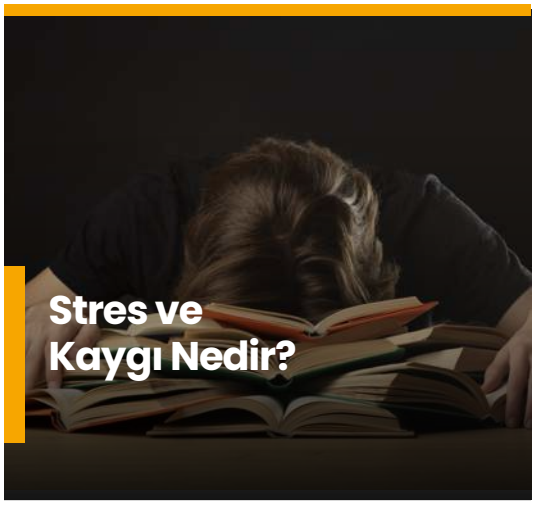
İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

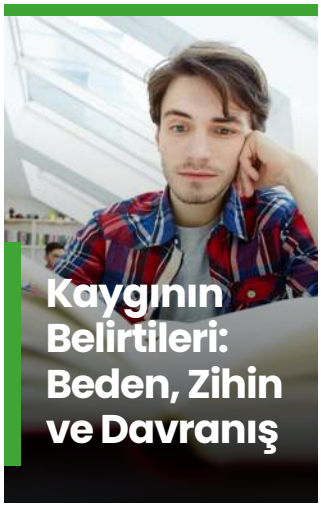
Merhaba,

Dördüncü çeyrekte ara sınıflarımız için iki yazılı dönemi yer alırken son sınıflarımız da YKS'ye her geçen gün biraz daha yaklaşmaktadır. Bu süreç, öğrencilerimiz için hem akademik hem de duygusal açıdan yoğun bir dönem anlamına gelmektedir. Havaların ısınması ve baharın getirdiği enerji bir yandan psikolojimizi olumlu etkilerken diğer yandan artan sınavlar, beklentiler ve sorumluluklar öğrencilerimizde stres ve kaygı düzeyinin yükselmesine neden olabilmektedir. Özellikle geleceğe dair belirsizliklerin arttığı bu dönemlerde, öğrencilerimizin yaşadığı duygusal süreçleri anlamak ve onları doğru şekilde desteklemek büyük önem taşımaktadır. Bu bültenimizde, stres ve kaygıyı bir duygu olarak ele alarak bu duyguların neden ortaya çıktığını, nasıl kendini gösterdiğini ve öğrencilerimizin bu süreçle daha sağlıklı baş edebilmeleri için uygulanabilecek etkili yöntemleri sizlerle paylaşmayı amaçladık. Aynı zamanda ailelerin bu süreçte çocuklarına nasıl destek olabileceklerine dair pratik önerilere de yer verdik.

Keyifli okumalar dileriz.



Stres ve Kaygı Nedir?



Kaygının Belirtileri: Beden, Zihin ve Davranış



Modern Dünyada Akademik Kaygı



Kaygı ile Baş Etme Yöntemleri



BİR DUYGU OLARAK STRES VE KAYGI

Stres ve kaygı, insanoğlunun doğadaki diğer canlılara göre daha soyut nedenlerle yaşadığı duygular arasındadır. Doğadaki bir canlı için stres, varlığını tehdit eden ve onu avlamak isteyen başka bir canlıyla karşılaştığında yani somut bir fiziksel tehdit karşısında verilen "savaş ya da kaç" tepkisidir. Ve tehdit ortadan kalktığında biyolojik alarm durumu sona erer, duygu yatışır ve hayat normal ritmine döner.

Ancak modern dünyada, özellikle de yoğun akademik dönemlerde, bu tehditler artık fiziksel değil, büyük oranda zihinseldir. "Ya sınavda başarılı olamazsam?", "Ya beklediğim puanı alamazsam?" gibi geleceğe dair belirsizlik içeren düşünceler, beynimizin ilkel savunma mekanizmalarını (beynimizde bir yapı olan amigdalayı) tıpkı fiziksel bir tehlike varmışçasına tetikler. Zihnimizde yankılanan ve tekrarlanan bu olumsuz düşünceler, günlük hayatımızda, fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal pek çok alanda tepkiler vermemize neden olabilir.

Kaygılanınca Verdiğimiz Tepkiler

- **Fizyolojik belirtiler:** Kalp atışlarının hızı, nefes alışverişlerde artış, ağız kuruluğu, mide ağrısı, baş ağrısı, terleme, titreme, bulantı, uyku düzensizliği, iştah değişiklikleri vb. Vücut, stres hormonları (kortizol ve adrenalin) salgıladığında fiziksel sinyaller vermeye başlar.

- **Psikolojik belirtiler:** Huzursuzluk, çabuk kızıp öfkelenme, genel mutsuzluk ve umutsuzluk halleri, endişe, heyecan, çaresizlik ve yetersizlik hissi vb. Kaygı, pek çok farklı duyguyla kendini gösterebilir.

- **Bilişsel belirtiler:** Düşüncede organize olamama, unutkanlık, "yapamayacağım, başaramayacağım, rezil olacağım, kazanamayacağım" gibi yoğun olumsuz iç konuşmalar, erteleme davranışı vb. Akademik başarıyı etkileyen en kritik alandır.

- **Davranışsal boyut:** Stres, öğrencilerimizde iki zıt kutupta kendini gösterebilir: Aktif (öfke, tepkisellik, hırçınlık) veya Pasif (içe kapanma, sosyal izolasyon, sorumluluklardan kaçma). Bu dönemde çocuğunuzun alışkanlıklarının "uç noktalara" kayması en önemli sinyaldir:

- **Beslenme:** Duygusal yeme (aşırı tüketim) veya strese bağlı iştah kaybı.

- **Uyku:** Zihni susturamayıp uykusuz kalma veya hayattan kaçış olarak aşırı uyuma.

- **Kaçınma:** Ders çalışmayı sürekli erteleme veya sınav konusunu tamamen kapatma.

Kaygımızla Nasıl Baş Edebiliriz?

Kaygı, gelecekteki belirsizliklere odaklandığımızda büyür; "şimdi"ye odaklandığımızda ise kontrol edilebilir hatta bizi motive edecek bir düzeye iner. Öğrencilerimizin bu yoğun dönemde uygulayabileceği en etkili yöntemlerden biri "Mindfulness" (Bilinçli Farkındalık) çalışmalarıdır.

- **Doğru Nefes ve Gevşeme:** Kaygı anında nefesi kontrol altına almak, beyne "güvendeyiz" sinyali gönderir. Dr. Jon Kabat-Zinn'in vurguladığı gibi sadece nefese odaklanmak bile sinir sistemini regüle etmeye yardımcı olur. Kaygılandığımızda kaba motor kaslarımız kasılır, vücudumuz "savaş-kaç" alarmına kendini hazırlar bu nedenle gevşeme egzersizleri de kaygımızı yatıştırmaya yardımcı olur.

- **Düşünceyi Yeniden Yapılandırma:** Akademik kaygının önemli bir kısmı, kanıta dayanmayan ve kaygımızı tetikleyen düşünce biçimleri nedeniyle ortaya çıkar. Bu işlevsel olmayan düşünce kalıplarına ve dilimize yansımasına bakarak "Başaramayacağım" yerine "Şu an zorlanıyorum ama elimden geleni yapıyorum." diyebilmek gerekir. Yine benzer şekilde "yapamam, inanmıyorum, zamanım yok, belki, acaba, korkuyorum, olanaksız, eğer, bilmiyorum, daha önce hep kaybettim, sonra yaparım vb."gibi kaygı tetikleyici ifadeler yerine motivasyonu arttırıcı, akademik performansı olumlu etkileyecek yardımcı sözcükleri, sözcük dağarcığımızın bir parçası haline getirmemiz gerekmektedir. Örneğin "yapabilirim, inanıyorum, zaman yaratacağım, kesinlikle, mutlaka, kendime güveniyorum, inançla her şey mümkündür, yapacağım, öğreneceğim, bu sefer kazanacağım, şimdi harekete geçeceğim" vb. gibi. Bu zihindeki ve dildeki dönüşüm, bilişsel bir esneklik sağlar.

- **5-4-3-2-1 Tekniği:** Bu teknik, kişiyi ana odaklayan uygulaması oldukça pratik bir tekniktir. Kaygımız arttığında çevrenizde gördüğünüz 5 nesneyi fark edin, 4 farklı yüzeye dokunun ve hissedin, çevrenizde duyabileceğiniz 3 farklı sesi ayırt edin, burnunuza gelen 2 farklı kokuyu tanımlayın, tadını alacağınız 1 şeyi fark edin ya da hayal edin. Beş duyu organımızı harekete geçirerek "an"a ve çevremize odaklanmak kaygıyı yatıştırmak için küçük bir mola almamızı sağlayacaktır.



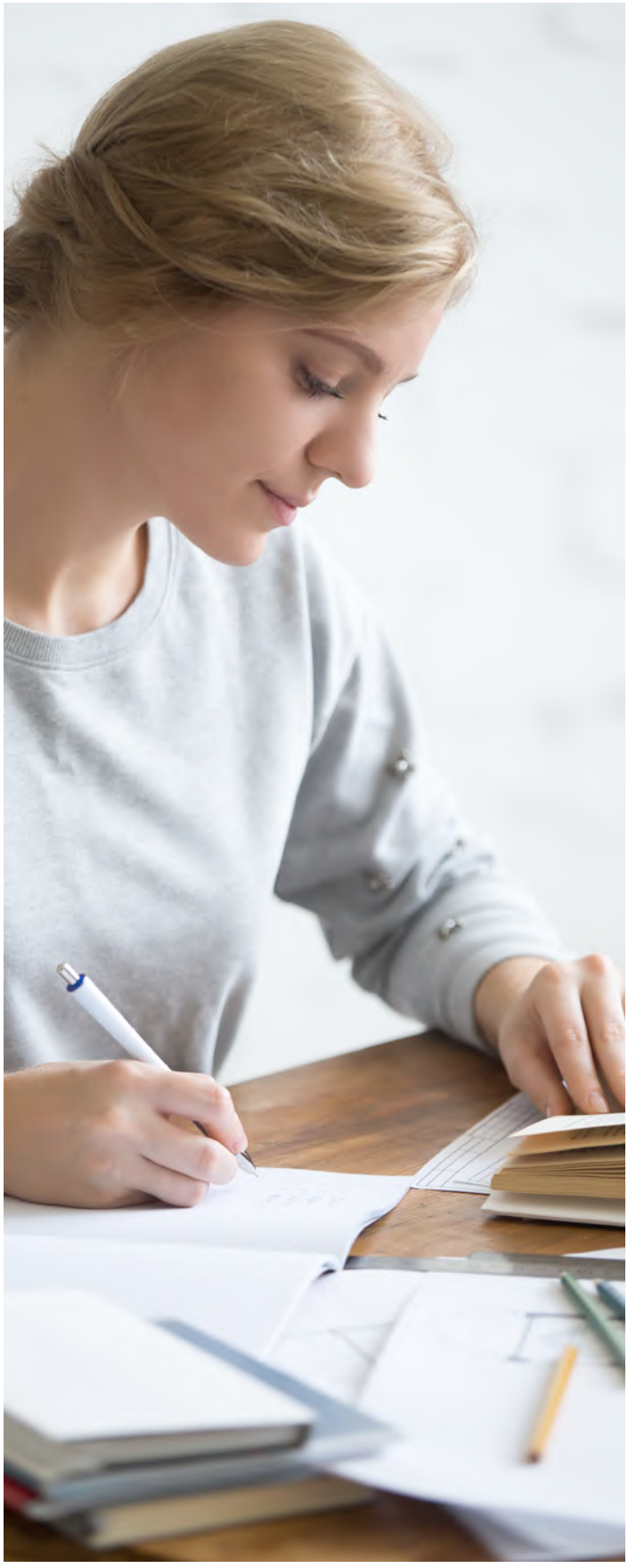
Ailelere Öneriler

Sınavlara yüklediğimiz anlamlar, her zaman bizi daha kaygılı hale getirir. Çocuklarımızın her zaman başarılı olmasını isteyebiliriz. Ancak tek odağımızın ve beklentimizin başarı olması, işlevsel değildir. Çünkü başarı sonuç odaklı bir değerlendirmedir, çaba ve emek ise süreç odaklıdır. Bu nedenle süreçte destekleyici olmak ve sürece odaklanmak sonucu daha olumlu etkileyebilir. Özellikle kaygının yoğun olduğu dönemlerde akademik olmayan alanlarda da konuşmak, dışarıda vakit geçirmek, güzel bir havada yürüyüş yapmak, çocuğunuzun kaygısını yönetmesine çok yardımcı olabilir.

Sevinç ve mutluluk gibi kaygı da doğal bir duygudur. Çocuğunuzun kaygısını fark ettiğinde "Bu kadar emek verdiğin bir süreçte heyecanlanman çok doğal, yanındayım" gibi ifadeler kullanmak, duygusunu onaylamak, konuşmasına alan açmak için bir fırsat olabilir.

Kaygı, bulaşıcıdır. Ailelerin kaygılı olması, çocuklarının da kaygı düzeyini artırır. Dolayısıyla sizin sakinliğiniz, kaygısını yönetmesinde en önemli güçlerden biri olacaktır. Çocuklarımız her zaman değerli. Sınav dönemlerinde bu değerlilik hissini akademik başarıdan ayrıştırmak gerekir. Çocuklarımız dünyaya iki temel soruyla gelirler: "Olduğum gibi kabul edilip seviliyor muyum?" ve "Güvende miyim?" Lise döneminde kaygı ile baş etmenin en önemli yolu, ailenin sunduğu o kapsayıcı ve destekleyici iletişimdir.

İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



KAYNAKÇA

Arı, R., & Şahin Seçer, Z. (2003). Farklı Ana Baba Tutumlarının Çocukların Psikososyal Temelli Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Arslan, G., & Kabasakal, Z. (2013). Ergenlerin problem çözme becerileri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Turkish Studies.

Çağdaş, A. (2020). Okul Öncesi Dönemde Sosyal Duygusal Gelişim ve Problem Çözme. Ankara: Eğiten Kitap.

Güldü, B. (2020). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Sosyal Davranışları ile Problem Çözme Becerileri İlişkisi (Master's thesis).

Özyürek, A. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi.

İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI