



Koç Okulu, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğretmen Bülteni



Hepimiz İçin Öz Bakım Önerileri

Hepimizin ruh sağlığı ve mutluluğu hiç olmadığı kadar stres altında. Her zamankinden daha fazla stresli ve endişeli hissediyor olabiliriz. Eğitimde ve hayatımızın her alanında Koronavirüs salgınının, bilinmeyenlerin ve belirsizliğin neden olduğu bu yüksek stres düzeyi çok doğal bir tepki. Hepimiz bu zorlayıcı süreçte duygusal sağlığımızı güçlendirmek, endişelerimizi ve duygularımızı yönetme becerimizi geliştirmek için bir şeyler yapabiliriz. Evde ve okulda öz bakımı bir öncelik haline getirerek kendimize yardımcı olabiliriz.

Paylaşın

İnsan doğası gereği sosyaldir. Okullarda çalışan herkes için iletişim esas ve önceliklidir. Korkularınızı ve endişelerinizi arkadaşlarınız, meslektaşlarınız, okul, psikolojik danışmanlarınız ve yöneticilerinizle paylaşın. Bu, farklı bir bakış açısı geliştirmenize yardımcı olabilir.

Okulda; evde veya diğer ortamlarda yardımcı olabileceğiniz kişileri düşünün. Bir telefon görüşmesi, kısa bir mesaj, mümkün olduğunda yüz yüze görüşme veya Zoom üzerinden bir araya gelme; bu etkinliklerin hepsi sizin daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.

İşyerinde veya iş dışında devam eden endişeleriniz, problemlerinizi varsa, biriyle konuşmak, bir çözüm bulmak için büyük bir fark yaratabilir. Endişelerinizin önemsiz olduğunu düşünüp bir krize dönüşmesini beklemeyin. Böyle bir durumda bir ruh sağlığı uzmanı ile konuşabilirsiniz.

Rutinler Önemli

Kendinize günlük bir öz bakım rutini oluşturun ve mümkün olduğunca buna bağlı kalın. Molalar verin. Açık havada yürüyüşe çıkın ya da eğer varsa dışarıda bir süre oturarak, belki düzenli online egzersiz veya mindfulness/farkındalık egzersizleri yapın.

Geçtiğimiz aylarda hayatlarımızı yavaşlatmak zorunda kaldık. Bu yavaşlamayla birlikte doğaya kulak verdiniz mi?Doğadaki seslerin zihinsel ve fiziksel sağlığımız için birçok faydası vardır.

Aktif kalmaya çalışın, mümkün olduğunca gün içinde biraz egzersiz yapın ve temiz hava alın, iyi beslenin ve kendinizi şımartmaya çalışın. Hoşunuza giden bir etkinlik bulun; bahçe işleriyle uğraşma, kitap okuma, yemek pişirme, yeni bir hobi edinme - sizin için hangisi işe yararsa. Sosyal medyayı sınırlayın ve uyku düzeninize dikkat edin. Konuşun, sohbet edin. Şimdi neyi nasıl yaptığımız konusunda kendimize bakmak, gerçek bir farkındalık yaratacaktır.

Kendinize İyi Davranın

Olağan dışı zamanlardayız.

Yeni bir eğitim öğretim yılına girerken süreç çok farklı gelişebilir. Önceliklerinize bağlı kalın sizin ve ekibinizin iş koşullarına ve iş yüklerine dikkat edin. Neler yapabileceğiniz konusunda gerçekçi olun. Aynı zamanda olaylara farklı şekilde bakma ve yaklaşma fırsatını da değerlendirmeye devam edin. Çocukların ve sizin refahınız öncelikli olmaya devam etmelidir.



The Koç School, Psychological Counseling Teacher Bulletin



Self-Care Tips for All of Us

Our mental health and happiness are currently under more stress than ever. We may be feeling more stressed and anxious than ever. This high stress level, caused by the Coronavirus pandemic, which takes its toll on us in education and every part of our lives, as well as by the unknown and uncertainties, is perfectly natural. We all can do things to improve our emotional health and our skills required to manage our anxieties and feelings in these difficult times. We can help ourselves by making self-care a priority both at home and at school

Share

Human beings are social by their nature. Communication is key and a priority for everyone working at a school. Share your fears and worries with your friends, colleagues, school counselors and administrators. This may help you develop a different perspective.

Think who you can help at school, home or in other environments. A phone call, a short message, a meet up if possible or a get-together via Zoom, all of these things may help you feel better.

If you have constant anxieties or problems at workplace or in other settings, talking to someone may make a great difference in finding a solution. Do not think that your worries are unimportant and wait for a crisis. In such cases, you can consult a mental health expert.

Routines Are Important

Set a daily self-care routine and stick to it as much as you can. Take breaks. Go outside for a walk or sit outdoors for a while if possible, do online exercises or mindfulness/awareness exercises regularly.

We had to slow down in the previous months. Have you paid attention to the nature in the meantime? The nature sounds have many benefits for our mental and physical health.

Try staying active, exercise as much as you can during the day, get fresh air, eat healthy and try to spoil yourself. Find an activity that you enjoy, it could be gardening, reading, cooking, taking up a new hobby, whatever works for you. Limit your social media use and maintain a regular sleeping pattern. Talk, chat. Looking at ourselves to see what we are doing now and how we are doing it will raise true awareness.

Be Kind to Yourself

We are going through extraordinary times.

Things may take a new turn as we start the academic year. Stick to your priorities; watch out for your and your team's working conditions and workload. Be realistic on your capabilities. At the same time, continue seizing the opportunity to use a different perspective and approach for what is happening. The wellbeing of you and the children must remain a priority.
