

Koç Okulu Lise

Pandemi Döneminde Okula Uyum

Veli Bülteni

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

EKİM 2020

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	3
<u>Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak</u>	4
<u>Kriz</u>	4
<u>Aile ve Psikolojik Sağlamlık</u>	7
<u>Ailelere Öneriler</u>	8
Uzaktan Eğitim ve Pandemi Koşullarında Veli Olmak	11
<u>Öneriler</u>	13
Travma ve Zorlu Yaşam Olayları	16
<u>Peki, psikolojik dayanıklılık, sağlamlık Nedir?</u>	18
<u>Nasıl Sağlam Kalabiliriz?</u>	18
Pandemi Döneminde Okula Uyum ve Psikososyal Destek Eğitimi	21
<u>Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz</u>	21
<u>Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar</u>	23
<u>Okul süreci ile ilgili</u>	23
<u>Ağustos - Eylül - Ekim Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Çalışmaları</u>	24

GİRİŞ

Değerli Velimiz,

Tarihe baktığımızda salgın hastalıkların insanlık tarihi kadar eski olduğunu, benzer salgın hastalık süreçlerinin alınan önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle kontrol altına alındığını görüyoruz.

2020 yılı ile birlikte küresel çapta bir COVID-19 salgını ortaya çıkmış ve dünya için zorlu bir dönem başlamıştır. Dünya bu pandemi sürecine girdiğinde tüm kurumlar ve bizler, bir yandan değişen dünya koşullarına adapte olmaya çalışırken bir yandan da zorlu yaşam olaylarında sıklıkla görülen stres, kaygı, endişe gibi salgının ruhsal etkileri ile mücadele etmeye çalışıyoruz.

Koç Okulu-Lise Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak, pandemi dönemi ile birlikte Ebeveynlik Akademisi seminerlerimizi, pandemi sürecine destek amacıyla yapılandırarak ve çeşitlendirerek çevrimiçi yayın şeklinde gerçekleştirdik. Yeni eğitim öğretim yılının başlaması ile birlikte ise çalışmalarımıza “Pandemi Döneminde Okula Uyum Seminerleri” ile devam ediyoruz. Bu kapsamda;

- 27 Ağustos, Prof. Dr. Soner Yıldırım ile “Uzaktan Eğitim ve Pandemi Koşullarında Veli Olmak”;
- 31 Ağustos, Doç. Dr. Cem Ali Gizir ile “Pandemi Döneminde Okula Uyum: Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak” ve
- 2 Eylül, Koç Okulu- Lise Yatılı Md. Yrd. Psikolog Belgin Levent ve Koç Okulu-Lise RPD Bölüm Başkanı Rakela Levi ile “Pandemi Döneminde Okula Uyum ve Psikososyal Destek Eğitimi Veli Oturumu” seminerlerini gerçekleştirdik. Bu bültenimizde uzmanlarımızın ilgili konulara bakış açılarından önemli notları sizlerle buluşturmak istiyoruz.

Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

Doç. Dr. Cem Ali Gizir

İlgili seminerde, Pandeminin bizi nasıl etkilediği ve bu süreçte neler yapmamız gerektiği vb. konular geniş bir kapsamda ele alınarak aşağıdaki başlıklar üzerinden, psiko-eğitsel çerçevede işlenmiştir:

1. Kriz
2. Aile ve Psikolojik Sağlamlık (Anlamı, kapsamı, içeriği)
3. Ailelere Öneriler (COVID-19 Sürecinde Okula Uyum, Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak)

1. Kriz

Zorlu ya da **tehdit** olarak algılanan bir duruma ya da olaya bağlı olarak, bireyin baş etme becerilerinin **geçici** olarak **yetersiz** kaldığı ve yoğun bir **belirsizliğin** yaşandığı karmaşık bir dönemdir. Krizler yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır ve bazı sonuçları da beraberinde getirir.

Kriz ve Sonuçları

- Doğuştan getirdiğimiz temel inançların sarsılması
- Kaygı, korku ve endişelerin oluşması
- Güçsüzlük duygusu, kontrol kaybı
- Suçluluk duyguları
- Psikolojik sorunlar

Tüm bu sonuçlara anormal bir olaya karşı verilen doğal tepkiler olarak yaklaşabiliriz. Çünkü tepkilerimizden çok, olayın kendi anormalliği süreci etkilemektedir.

Kriz ve Uyum

Kendi yaşantımızda birçok zorlu olayla karşılaşıyoruz, karşılaştık ve karşılaşmaya da devam edeceğiz. Sahip olduğumuz beceriler ve sosyal destekler, kriz durumlarının/zorlu olayların üstesinden gelmemize ve hayatımıza devam etmemize yardımcı olur. Fakat bazen öyle bir kriz durumu ile karşılaşabiliriz ki, baş etme becerilerimiz geçici olarak bile olsa yetersiz kalır ve iyilik halimiz bozulur. Pandemi Dönemi ise aslında tam olarak böyle bir sürece işaret ediyor.

Hayatlarımızın bir parçası olan krizler ve belki de geçmişte karşılaştıklarımız bize yol gösterici olabilir. Geçmiş tecrübelerimizi ele alırsak, bir kriz durumu ile karşılaştığımızda yeni baş etme becerileri geliştirir ve bu sürece müdahale edebilecek kaynaklarımızı harekete geçiririz. Bir diğer ihtimal ise, bu sürece uyum göstermek ve normalleştirmektir. Yani hayatımıza kaldığımız yerden devam eder ve aynı zamanda, yeni kazandığımız beceriler (travma sonrası büyüme) bambaşka bir yaşam felsefesi ile hayatımızın kalitesi çok daha nitelikli bir yere doğru ilerletebilir.

İçinde bulunduğumuz krizin katkısı, aile ve çocuk ilişkilerinde de görülebilir. Hiç bu kadar çocuklarımız ile baş başa kaldığımız bir dönemi hatırlıyor muyuz? Ya da kendimiz ile hiç bu kadar baş başa kaldığımız bir dönemin içerisine girmiş miydik? Bu açıdan baktığımızda, bu krizin ilişkilerimize sunabileceği katkı ihtimalini de elbette yadsıyamayız. Aile içi ya da kendi iç dinamiklerimizin yeniden yapılandırılması sürecinde de bu krizin bir bakıma katkısı olabileceğini söyleyebiliriz.

“Beni öldürmeyen şey güçlendirir.” Nietzsche

Bir kriz durumu yaşadığımız zaman ve bu krizin sonucunda normalleşme veya uyum sürecine girmemiz tam olarak güçlendiğimiz anlamına gelmeyebilir. Ancak yeni bir bakış açısı ile yeni bir yaşam felsefesi oluşturduğumuzda tam olarak Nietzsche'nin değindiği noktaya ulaşabiliriz.

“Bizi gerçekten korkutan ve umutsuzluğa düşüren şey, dışımızdaki olayların kendileri değil, fakat bizim onlar hakkındaki düşüncelerimizdir.” Epictetos

Yaşadıklarımız oldukça yıkıcı, zarar verici ve ürkütücü olabilir ama bizler de bu olaylara yüklediğimiz olumsuz anlamlarla birlikte, olayın yükünü ciddi anlamda artırabiliriz. Bu nedenle yeni bir bakış açısı ve yaşam felsefesi ile olayın yükünü azaltabilir ve buradan güçlenerek, gelişim için çaba harcayabiliriz.

Bir Kriz Durumu Olarak COVID-19

Şunu unutmamalıyız ki, devam eden bir kriz sürecinin içerisindeyiz. Bir aşı ya da tedavi bulunana kadar normalleşme süreci ve hayatımızı yeniden kurgulama süreci sekteye uğrayacaktır. Bu durum da yaşantımızda var olan belirsizliklerin daha da artması anlamına gelmektedir.

Pandemi sürecinde birçok belirsizlik ile karşı karşıyayız ve bu durum doğal olarak birçok olumsuz duygu ile karşı karşıya kalmamıza neden oluyor.

“Belirsizlikler ya da riskler hayattan daha büyük değiller!”

İnsanoğlu geçmişte de buna benzer birçok belirsizlik durumları yaşadı ve bunların üstesinden geldi. Şu an geçici olarak üstesinden gelemiyor olabiliriz ama bu konuda da tıbbi anlamda yoğun çalışmalar olduğunu biliyoruz.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyimiz arttıkça, kaygı düzeyimiz de ciddi oranda artmaktadır. Kaygı korkulacak ya da kaçınılacak bir duygu olmadığı gibi, insanın özünün bir parçasıdır. Önemli olan kaygımızı belirli bir düzeyde tutabilme başarısı göstermektir, çünkü en temel duygulardan biri olan kaygı, hayatta kalabilmemiz için mutlaka gereklidir. Yeteri kadar kaygı sayesinde zor durumlarla karşılaştığımızda kendimizi korumaya almaya çalışırız. Bu kadar olumsuz anlamlar yüklediğimiz bu duygunun aslında özünde ne kadar koruyucu olduğunu görebilmek de bizlere Epiktetos'un sözünü hatırlatabilir. Olaylara yüklediğimiz anlamlar ile tüm duygularımızı işlevsel hale getirebilir ve belirsizliğe karşı tahammül seviyemizi geliştirebiliriz.

“Pandemi sürecinde kaygı ile baş etmede en ideal yaklaşım, kriz öncesi döneme (normal) dönmekten öte, kriz sürecinde oluşan değişikliklere uyum göstermektir!”

2. Aile ve Psikolojik Sağlamlık

“Unutulmamalıdır ki, hiç kimse incinmez değildir!”

Psikolojik sağlamlık, incinmemize rağmen kısa sürede toparlanabilme ve hayatımızı yeniden yoluna koyabilme becerisidir ve yaşamımızdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığımızı koruyabilmemiz ile doğrudan ilişkilidir.

Psikolojik Sağlamlık ile Uyum Süreci

1) Risk	2) Koruyucu Faktörler	3) Sağlıklı Uyum
Covid-19	Bireysel Faktörler	Psikolojik Uyum
Zorlu yaşam olayları	Ailesel Faktörler	Mesleki Yetkinlikler
Ekonomik zorluklar	evresel Faktörler	Akademik Yetkinlikler
Savaş ve Afetler		Sosyal Yetkinlikler
Ailevi Faktörler		Olumlu Ruh Sağlığı

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmemiz için öncelikli olarak bir risk faktörünün olması gerekmektedir. Yani, bireyler zorluklarla karşılaştığı kendilerini korumayı öğrenir ve psikolojik sağlamlıklarını artırır.

Psikolojik Sağlamlık Unsuru Olarak Aile

Ailenin temel değerleri olan iyimserlik, zm odaklı olma, anlam ve amaç oluşturma, her insanın biricik olduğu yaklaşımı, esnek olabilme, karşılıklı destek ve bağlılık, güvenlik inancı, aile içinde açık iletişim, duyguları ifade edebilme, iş birliği, mizah/eğlence gibi unsurlar zorlu bir yaşam olayı karşısında koruyucu faktör olarak karşımıza çıkar ve ailenin psikolojik sağlamlığına önemli bir katkı sağlar.

3. Ailelere Öneriler

Bio-psiko-sosyal bir varlık olarak insanın ilişkisel, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçları vardır. Bu temel ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemiz, psikolojik olarak sağlam kalabilmemizin temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle ebeveyn olarak, öncelikli olarak sizlerin psikolojik sağlamlığınızın yüksek olması gerekmektedir. Bu durumu aynı uçaklardaki maske örneğine benzetebiliriz. Öncelikli olarak ebeveynlerin maskelerini takıp, sonrasında çocuklarına yardımcı olması ve yol göstermesi son derece önemlidir. Ebeveynlerin zorluklar karşısındaki psikolojik sağlamlığı doğrudan çocuklara yansıtılabilmekte ve koruyucu bir faktör olabilmektedir.

Özellikle okulların açılma sürecinde ebeveynler için temel olabilecek psikolojik sağlamlık önerilerini aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz.

✓ Düzen (rutin) oluşturma

Uzaktan ya da yüz yüze hangi senaryo olursa olsun, eğitim süreci devam ediyor. Bu durumu kabullenmek ve buna bağlı olarak evde bir rutin oluşturmak gerekmektedir. Günlük rutin oluşturmak, devam eden kriz durumu karşısında da baş edebilme becerilerimizi harekete geçiren en önemli etkenlerden biridir.

Uyku, yemek, boş zaman saatlerinin aynı zamanda ve planlı bir şekilde yapılmasına özen göstermek faydalı olacaktır. Ergenler gelişimsel özellikleri gereği rutine itiraz edebilirler ancak günlük bir program oluşturma ve bu program çerçevesinde hayatlarını kurgulamaya ihtiyaçları vardır. Bu programa uymak için harcanacak olan çaba, içsel motivasyon ve kontrol sağlamak için de oldukça önemlidir. Ebeveynler olarak dışsal bir kontrol ile sürekli çocuklarınızı kontrol etmeye başlarsanız, belirsizlikler karşısında kendilerini güdüleme ve yönetebilme becerisinden onları mahrum bırakabilirsiniz. Dolayısıyla, bir rutin oluşturma konusunda onlar ile sıkı sıkıya iş birliği içerisinde olmanız gerekmektedir.

✓ Model Olma

Ebeveynlerin en önemli görevi çocuklarına model olmalarıdır. Yeniliklere uyum sağlama, maske takma, önlemleri uygulama, sosyal mesafe gibi konularda çocuklarınıza rol model

olmanız son derece önemlidir. Çocuklarda istediğimiz rutini oluşturmak için, aynı şekilde sizlerin de ev içinde/dışında kendinize ait bir rutini oluşturmanız ve uygulamanız onlara model olmanızı sağlayacaktır. Hem kendi hem de çocuklarınızın rutinlerini oluşturarak evde bir paylaşım imkanı yaratmak, onların da rutinlerini takip etmelerini sağlayacaktır.

Ebeveynlerin yaşadığı olumsuz duyguları çocuklarının önünde sergilemesi olumsuz sonuçlara neden olabilir. Kendi yaşadıklarınızı onların önünde çok belli ederek yaşamak ya da çok konuşmak, güven duygularının sarsılmasına neden olabilir. Çözüm odaklı bir yaklaşım ile nasıl baş ettiğinize dair davranış sergilemek ve bunu çocuklarınıza aktarmak olumlu model olmanızı da sağlayacaktır.

✓ **Çocukların endişelerini azaltmak**

Aile içinde açık ve etkileşimli iletişim son derece önemlidir. Çocuğunuza konuşmak yerine çocuğunuzla konuşmak daha doğru ve iletişime açık bir yaklaşımdır. Ayrıca bu, çocukların etkin dinleme ve empati kurma becerilerinin de ortaya çıkmasına, gelişmesine olanak tanır. Onlara öneri vermek ve eleştirmek yerine duygularına odaklanmak, etkin bir şekilde dinlemek oldukça önemlidir.

İç dünyalarına ve deneyimlerine yönelmek, onları anlamaya çalışmak; anlaşıldıklarını ve önemsendiklerini hissetmelerini sağlar, çocuğunuzu size yakınlaştırır. Çocuklarınızla paylaşım içinde olmak kendi vizyonlarını oluşturmalarında ve kendilerini tanımalarında oldukça etkili olacaktır.

✓ **Çocuklara sorumluluk vermek**

Çocukların gelişim dönemlerine (bio-psiko-sosyal özellikler) göre ev içinde ya da dışında sorumluluk, görev vermek mutlaka gündeminizde olmalıdır. Sorumluluk vermek, çocukların yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol altına almayı öğrenmesini desteklemektedir.

✓ **Birlikte zaman geçirme**

Aile üyeleriyle birlikte zaman geçirme ve eğlence, önemli bir psikolojik ihtiyaçtır. Bazen küçük oyunlar, yemekten sonra birlikte yapacağınız kısa bir yürüyüş, şakalaşmalar, sohbetler

özellikle çocukların sosyo-duygusal gelişimi için çok önemlidir. Güvenlik, bağlılık, karşılıklı destek, aidiyet algısını geliştirir.

✓ **Gerektiğinde yardım isteme**

Zaman zaman yardım istemekten pek hoşlanmıyor olabiliriz. Belki başkasını kendi dertlerimizle sıkacağımızı düşünüyoruz, belki yardım istemenin zayıflık olduğuna inanıyoruz, belki “Şimdi benim eksik olduğumu düşünecekler” endişesi duyuyoruz ya da mükemmeliyetçi yapımızı ön plana çıkıyoruz. Ancak unutmamalıyız ki, hiç kimse incinmez değildir ve hepimizin destek ihtiyacı duyduğu durumlar olabilir.

Sizi yardım istemekten alıkoyan otomatik düşüncelerinizin farkına varın ve size engel olmasına fırsat vermeyin. Eğer;

- Kendinizi yoğun stres ve baskı altında hissediyorsanız,
- Yaşadıklarınız günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa,
- Çocuklarınızın stres tepkileriyle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız,

bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak gerçekçi bir çözüm olacaktır. Özellikle okul ile ilişkili durumlarda okulumuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü ve çocuğunuzun psikolojik danışmanı ile iletişimden kaçınmayın. Bu dönemde çözüm odaklı iletişim ile okul ile temas halinde olmanız, çocuklarınızın yararına olacaktır.

Son söz;

“Ne pervasızca, ne de korkarak” *Aristoteles*

Lütfen bir durum, olgu ile karşılaştığınızda alelacele, aklınıza ilk gelen ile hareket etmeyin. Durun, düşünün ve değerlendirin. Ne oluyor, nasıl oluyor, gerçek veriler neler? Bu gerçek verileri edindikten sonra da asla harekete geçmemelik yapmayın. Doğru zamanı, doğru yeri, doğru kişiyi belirleyin ve harekete geçin.

Uzaktan Eğitim ve Pandemi Koşullarında Veli Olmak

Prof. Dr. Soner Yıldırım

Hiç planladığımız ve hazırlık yaptığımız bir şey olmasa da kendimizi ve çocuklarımızı pandeminin tam ortasında bulduk. Hazır olmadığımız bir dönemde karşımıza çıkan Pandemi birçok kaygıyı da beraberinde getirdi. Sağlık tehdidinin yanı sıra çocuklarımızın da eğitim süreci hakkında birçok endişemiz oluştu.

Çocuğumuzun akademik süreçleri ile ilgili kaygılarımız var, online da olsa eğitime devam edebilmesini istiyoruz. Aynı zamanda, bu eğitimin kaliteli-nitelikli olmasını istiyoruz ve bunun için de hepimizin aynı gemide olduğunu çok iyi anlamamız gerekiyor.

Hep şu soru soruluyor: online eğitim farklı mı, online öğrenme farklı mı? Çocuk farklı mı öğreniyor? Cevap: hayır, çocuğun yüz yüze olması ya da online farklı eğitim alması çocuğun farklı öğrendiği anlamına gelmiyor. Sadece çok iyi bildiğimiz öğrenme süreci farklı değişkenler tarafından manipüle ediliyor.

Öğrenme bir hayatta kalma refleksi, yani doğal bir süreç. Öğrenme, ancak belli bir tekrardan sonra oluşur. Aralıklı tekrar yapılması öğrenmeyi kolaylaştırır. Özellikle tekrarlar ne kadar sık yapılırsa, öğrenmenin gerçekleşmesi daha da kolaylaşır.

Öğrenmenin doğası gereği “Her şey okulda biter eve bir şey getirme” yanlış bir şehir efsanesidir. Çocuklara yapabileceğimiz yanlış bir öneridir. Çünkü her çocuk farklı sayıda tekrarlarla öğrenir. Bazı çocuklar daha çok tekrara ihtiyaç duyarken, bazı çocuklar daha az ihtiyaç duyabilir.

Beyinde sayısal-sözel diye bir ayırım yoktur. Beyin bazı konuları daha az tekrarlarla, bazı konuları daha çok tekrarlarla öğrenebilir. Ama beyin her şeyi öğrenebilme kapasitesine sahiptir.

Biyolojik özellikleri aynı olan birçok çocukla yapılan çalışmalarda çocukların bireysel farklılıkları olduğu ve bilişsel becerilerinin değişken olduğu gözlemlenmiştir. Bu zihnimizde “her çocuk farklıdır, dolayısıyla her çocuk farklı öğrenir. Onun için her çocuğa farklı bir eğitim ortamı verilmeli” düşüncesini oluştursa da çocukların öğrenme ortamındaki benzerlikleri,

farklılıklarından çok daha fazladır. Bu nedenle eğitimciler, o benzerlikler üzerine öğretim tasarımı yaparız.

Vücudumuzda fiziksel hareketler için üretilen enerji ile beynin ihtiyaç duyduğu enerji arasında doğrusal bir ilişki vardır. Yani hareketsizlik durumu öğrenme için çok da ideal bir durum değildir.

Öğrenci online eğitimde daha az hareket ettiği için daha çabuk bilişsel yüke erişir. Evde sahip olunan koşullar öğrenme için tasarlanmış ortamlar olmadığı için, çocuklar buralarda öğrenmekte zorlanıyorlar. Öğrenciler yatak odasından derse bağlanıyor ama arkasında daha iyi bir alternatif olan yatağı var. Okul düzeni öğrenimin gerçekleşmesini destekleyecek materyallerle zenginleştirildiğinden, öğrenciler evdeki alternatiflerini okulda bulamıyorlardı. Okulun kapısından içeri girdiği anda vücudu kendini öğrenmeye hazırlıyordu. Evde uyuyor, yemek yiyor, duş alıyor ve oradaki vücudun durumu oldukça farklı. Bunun için önemli olan: çocuğun öğrenmesine yardımcı olacak günlük fiziksel etkinlikleridir.

Gelişim; fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal bu dört alandaki gelişimin ahengidir. Bir çocuğun en büyük sosyalleştiği yer okuldur. Ruhsal ve sosyal gelişim okulun en büyük fonksiyonudur. Telifisi en zor olan ruhsal ve sosyal gelişimdir olsa da bilişsel beceri en kolay telifisi olan gelişim alanıdır.

Zeka başarıda bir avantajdır ama başarıyı garantilemez. Başarıyı garantileyen disiplindir. Disiplinli çalışanlar başarılı olur. Zeki olanlar bu gerçeği kısa sürede kavrayanlardır ve uygulayanlardır. Daha önce bahsedildiği gibi beyin aralıklı ve çoklu tekrarlar öğrenir. Çok tekrar yapan çocuk daha çabuk ve uzun süreli öğrenir.

Çağımız insanının üç temel korkusu vardır: internete bağlanamamak, telefonunun bozulması ve şarjının bitmesi. Teknolojiye erişimimizin kısıtlanması bizde bu kadar kaygı yaratsa da çocuklarımızın bu kadar teknolojinin içinde olmasını kabullenemiyoruz.

En çok sorulan soru, online eğitim sürecinde çocuklar çok fazla ekran önünde, bu çocuklarda bağımlılık yapar mı? Çok kullanırsa evet, yapar. Peki bunun ideali ne olur diye sorulacak olursa, eğer pandemiyi yaşamıyaydık Amerikan Çocuk Doktorları Derneğinin önerdiği ekran

kullanım süreleri günlük 2 saati aşmaması şeklindeydi. Ancak Şu anda 2 saatten çok daha fazla ekran karşısındalar. Buradaki farklılık, çocuklarımızın zorunlu olarak ekran karşısında olması. Bağımlılıkta çocuklarımızın gerçek hayatla, ekranda gördüğü hayatın farklı olduğunu anlayamayabilir. Şu anda çocuklarımızın ekran karşısında öğrenmenin, okulda öğrenmekten ne kadar farklı olduğunu anlayabilir durumdalar.

Yüz yüze ya da online eğer öğrenci derse aktif katılım göstermiyorsa, çocuğun odaklanabildiğı iki evre vardır: dersin başı ve dersin sonu. Öğrenmede etkileşim çok önemlidir. Öğrenci öğretmenle, materyalle etkileşime girdikçe öğrenir ve odaklanması artar.

Yeterince uyumuyorsanız bir kez daha düşünün. Araştırma sonuçlarına göre uyku, öğrenmeye bağımlı sinaps oluşumunda önemli bir rol oynar. Bir gecelik uyku kaybı, bilişsel becerilerin %30 azalmasına, iki gecelik uyku kaybı bilişsel becerilerin %60 azalmasına neden olmaktadır.

Nitelikli öğrenme için öğrencinin düzenli uyku alması oldukça önemlidir. Columbia Üniversitesi'nde yapılan araştırmada 4 yıl boyunca takip edilen öğrencilerin uyku süreleri ile not ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında, 7 saat ve üzeri uyuyan öğrencilerin ortalamaları 5 saatten az uyuyan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Beynimiz neye konsantre olursa onu yapar. Yani beynimiz çoklu görev yapmaz, sıralı görevler yapar. Beyin iki eylemi aynı anda yapamaz. Ders çalışırken müzik dinlenmemeli. Müziğin sözlerine odaklanıldığı an öğrenme bitebilir.

Elle not alma ve özet çıkarmayla hatırlama arasında çok yüksek ilişki vardır. Beyin parmakla yapılan eylemleri daha kolay hatırlıyor.

Öneriler

- ✓ Online öğrenme için uygun bir ortam

Evdeki zaman ile okuldaki zaman aynıdır, çocuklarımıza bu bilinci anlatmalıyız. Okul zamanı sadece öğrenme için kullanılmalıdır. Okulda ne yapamıyorsa, evde de yaptırmamaya özen

gösterilmelidir. Bu sabır ister, çocukla çatışmayı gerektirir ama geri adım atarsanız, bedelini ödersiniz. düzeni ve disiplini sağlarsak, öğrenmeyi destekleyebiliriz.

✓ Öz-düzenleme becerileri

Çocuğunuzun öz-düzenleme becerilerini geliştirmesine yardım edin. Sabah aynı saatte kalkmasına, akşam aynı saatte yatmasına yardım edin.

✓ Beslenme ve fiziksel etkinlik dengesi

Beslenme öğrencinin bilişsel hızını etkiliyor. Düzenli fiziksel hareket de beynin çalışmasına olumlu etki gösterir.

✓ Disipline edilmiş zaman çizelgesi

Zaman çizelgesi etrafında çalışması için ebeveynler olarak örnek ve rehber olmak önemlidir. Öğrencinin günlük programı olmalı, hangi saatte ekran kullanacağını, hangi saatte dışarı çıkabileceğini bilmelidir, çünkü evdeki zaman tamamen evde geçirilen zaman değil, okul zamanını da içermektedir. Okulda nasıl davranıyorsa evde de öyle davranması gerekmektedir.

✓ Aile içi etkinlikler ve nitelikli zaman

Çocuğun ebeveynlerine gireceği etkileşim çok çok önemlidir.

✓ Akran etkileşimi

Mümkün olduğunca çocuklarınızın akranlarıyla bir araya gelmesini sağlayın. Yaşlılarıyla konuşuyor olması çok çok önemlidir.

✓ Okul-veli iletişimi

Okulla iletişim kanallarını çok açık tutmak önemlidir. Bir şeyi seziyorsanız, bir şeyden rahatsızsanız ya da bir şeyden memnunsanız bunu okulla konuşmalısınız. Okul ile aynı gemide olduğumuzu unutmamalıyız. Bu süreçte okul-çocuk-aile birbiriyle işbirliği yapmalıdır.

✓ Doğru anlatın-anlayın

Çocuğa kurallar doğru anlatılmalı ve çocuklar çok iyi dinlenmelidir. Gerektiğinde Okul Psikolojik Danışmanından yardım isteyebilirsiniz. Çünkü bu dönemde hiçbir şey normal değil, kendi ruh halinizin ya da çocuğunuzun ruh halinin normal olmasını beklemeyin. Kaygınızın yüksek olması normaldir. Hiçbir şey normal değilken, sadece okulun ve öğretimin normal olmasını beklememeliyiz.

“Bir velinin bu dönemde en çok ihtiyaç duyduğu iki limitsiz güç: öğrenciye harcayacağı zaman ve sabırdır.”

İçinde bulunduğumuz bu süreç elbet geçecek ama bu dönem bittiğinde telafisi olmayan şeyler biriktirsek, bunları hiçbir zaman telafi edemeyebiliriz.

Travma ve Zorlu Yaşam Olayları

Uzman Psikolog Belgin Levent

Yüzyıllardır böyle büyüklükte anormal bir olaya tanık olmadık. Hayatta kalmak ile ayakta kalmak arasında sıkıştığımız büyük bir tehdit ile karşı karşıyayız. İnsana meydan okuyan bir bücür! Küçük lakin cürmü kadar yer yakmıyor. Zira, virüsün ateşi tüm dünyayı sardı. Virüsü somut olarak göremediğimiz için karşısında gevşeme, umursamama ve atalet içinde olma tuzağı ile de karşı karşıyayız.

Trafikteki gizli buzlanmaya dikkat uyarıları gibi bu virüs karşısında da hassas, özenli ve incelikli hareket etmeliyiz. Kuşkusuz virüsten korunmak için kendimizi izole etmek, fiziksel mesafeyi korumak hayati öneme sahip. Burada dikkatinizi önemli bir noktaya çekmek istiyorum. Bu süreçte hissizleşmeyi, yabancılaşmayı, tükenmişliği körükleyen tehlikeli bir kavram türettik: “**Yeni normal**”. Kim buldu, ben de bilmiyorum.

Pandemi ile okulları ve iş yerlerini eve taşıdık. Bu normal değil ve olağanüstü bir yük. Evler bu kadar abluka altındayken bir başka ayrımcı ve kapsayıcı olmayan bir söylem: “**sosyal mesafeyi korumak**”. Çağımızda giderek daralan bir sosyal mesafeye sıkışmışken, neyi daraltacağız? Oysa ruhsal iyileşmenin en kilit noktası sosyal bağları güçlendirmektir. Burada bahsedilmesi gereken fiziksel mesafedir.

Biz, ilişki içinde var olduğumuzu anlarız. Aramıza mecburiyetten fiziksel mesafe koyarken, zorda olsa sosyal mesafeyi çoğaltmak gerekir. İyileşmek, çare üretmek için, **etkileşim şarttır!** Kelimeler; boş ceviz kabukları gibidir, içini ne ile doldurursak o olur. Bu bağlamda; öncelikle ‘yeni normal’ ve ‘sosyal mesafe’ söylemini jargonumuzdan çıkarmak gerekir.

Olup biteni görmezden gelme ve kaçma şansımız yok. Tam tersine hatırlama özelliğimiz var. Doğduğumuz andan itibaren bizim tüm kayıtlarımızı ve tüm varoluşsal halimizin arkaik kayıtlarını tutan bir hafızaya amigdalaya sahibiz. Amigdalanın çalışma prensibi çok basit kurgulanmıştır: haz ve acı. Bu basitlik onu hızlı ve güçlü yapan yanıdır. Hazza yönelir, acıdan kaçır. Bu nedenle tüm canlı yaşamı; yaşama içgüdüğü ile hayatta kalmaya programlanmıştır.

Anlamlandıramadığımız her olay bizde stres yaratır. Bu boyutu ile stress, anlamlandıramamanın ağır ve kaygı verici yüküdür. Stres hayatta kalmamız için bize ek enerji sağlayan faydalı bir hormondur. Stres hormonunun da tıpkı diğer hormonlar gibi az ya da çok salınması sıkıntı yaratır. Düşük stres depresif bir hal yaratırken, yüksek stres manik ve panik bir hal yaratır.

Bildiğiniz bir sokakta gündüz aydınlıkta yürüdüğünüzü düşünün. Aynı sokakta, bir de zifiri karanlıkta yürüdüğünüzü düşünün. Kuşkusuz, karanlıkta yürümek bedende gerilim yaratır. Belirsizlik, tıpkı bu karanlık sokaktaki yürümeye benzer ve bedende stres yaratır. Belirsizliğin yarattığı stres, tahammül etmekte en çok zorlandığımız, gerilim yaratan bir sisler bulvarıdır. Vuslatı olmayan bir özlem gibidir.

Bedenimizde stres arttıkça kaygı artar, artan kaygı temel güven duygumuzu bozar. Güven çatladığında, içimizi endişe sarar. Belirsizliğin yarattığı stress, bizi doğal olarak sınırlar. Kendimizi özgürce ifade edemediğimizde sınırlarımızda bekleyen bekçi harekete geçer.

Sınırlandıkça doğal bir duygu olan temel öfke patlamaya başlar. Bedende taşınması zor duygular; kaygı, öfke ve korku gibi duygular ortaya çıkar. Bu bağlamda; travma, **tehdit oluşturan ve anlamlandıramadığımız, hazmedemediğimiz, zorlu ve örseleyici yaşam olaylarıdır.**

Travma Latince, kemik kırılması anlamına gelir. Kırılmayı burada ruhsal bir terim için kullanıyoruz. Hayatımızın inişli, çıkışlı kendine has stresleri ve hoş anlarını içeren film koptu. Ruhsal kemiklerimiz kırıldı.

Yaşadığımız bu pandemi, küresel düzeyde bir travmadır. Her travma gibi örseleyici ve zorlu bir yaşam olayıdır. Üstelik içinde başka travmalara gebe bir travma ile karşı karşıyayız: yakın kaybı, iş kaybı, göç, açlık gibi. Buna travmanın faizi denir.

Travma; belirsizlik, korku, çaresizlik, üzüntü ve kızgınlık gibi bedende taşınması zor, yoğun ve derin duygular yaşadığımız, saçımızın telinden, ayağımızın ucuna kadar bizi etkileyen

anormal, ağır, zor ve örseleyici tepkilere neden olur. Anormal bir olay yaşıyoruz, ortaya çıkan tepkiler bu nedenle, normal ve doğal tepkilerdir. Aynı zamanda, zor ve örseleyicidir.

Bununla birlikte bilgi kirliliğine filtreleme şansı bile bulamadan, yayılan felaket senaryoları, havada başıboş dolaşan paranoyalar, komplo teorilerinin de etkisiyle, şayet önlem almazsak, kitlesel bir histeriye, fobilere, alkol-sigara-madde gibi sağlıksız bağlanmalara, takıntılı düşüncelere, panik atağa, depresyon gibi ruhsal bozukluklara, suça bulaşma eğiliminde artışa neden olabilir. Velhasıl bu koşullarda yere bastığımızda, dert çok, mevzu derin, işimiz çok zor.

İyi haber; travmalar zor ve bedel ödeten bir deneyim olmakla birlikte, geliştiren, büyüten, güçlendiren, öğretici ve değişimi kaçınılmaz kılan olumlu yan etkilere de sahiptir. Belki de en önemli getirisi **psikolojik dayanıklılığımızı artırmasıdır.**

Peki, psikolojik dayanıklılık, sağlamlık Nedir?

Kritik/zorlu yaşam olayları karşısında dayanıklı olma, baş etme ustalıklarına sahip olma, adapte olma, yarına kalma esnekliğine ve yeterliliklerine sahip olmaktır. Psikolojik Sağlamlık; hayatta kalma noktasında sıkışan canın, ayakta kalmak için, belki de tek çıkış kapısıdır.

Nasıl Sağlam Kalabiliriz?

Doğa, bütünü korumak için, borcunu bir mafya gibi hemen tahsil eder. Unutmayın şayet biz buradan değişmeden çıkarsak, daha sert bir yanıt gelir.

Yüzleşmek! Kolay olmayan, acıtan ve insanı boşluğa, hiçliğe düşüren bir Gayya kuyusudur. Öncelikle kendimizi, kendimizden kurtarmak, içimizdeki kısık sesi dinlemek ve tekrar dönüp aynaya bakmak gerekir. Biz psikolojide buna insanın, yeniden doğuşu, psikolojik doğum deriz. Kendi gerçekliğimizden ya da yüzleşmekten kaçmak için meseleyi dışsallaştırma, bir özne bulma, ya da özne olmaktan kaçınma yani sorumluluk almamak, bizim iflah olmaz hastalığımızdır.

Bir trafik canavarı gibi virus, kaçmak için bir günah keçisi olabilecek elverişli bir aparat. Yaşadığımız hiçbir şey tesadüf değil; davet ederiz, gelir. COVID-19'u da biz çağırdık! O da geldi ve baş köşeye kuruldu. Peki şimdi ne yapmalıyız?

Pandemi karşısında ne don kişot gibi pervasızca ne de korkarak duramayız. Kendinize özen gösterin. Duyularınızı bastırmayın ve yok saymayın.

Belirsizliği Kabul Etmek/Beklentisizlik İçinde Olmak! Unutmayın travma beklenti ve gerçeklik referansımızı bozarak, abartma ve indirimin hüküm sürdüğü sürreel bir zemine sürükler. Önemli kararlarınızı bu süreçte ertelemek, sular durulduğunda seçim yapmak gerekir. Yaşanan belirsizliğin geçici olduğunu düşünmek ve kabul etmek içimizi yatıştırır. Bazen rutinin dışına çıkmak çok iyi gelebilir.

Bu olayı gelecekte nasıl hatırlamak istiyoruz? Bu soruyu kendinize sorun. Korku, üzüntü, çaresizlik ve kızgınlık kuponları biriktirmek yerine iyi anılar biriktirmek oldukça işe yarar. Yeniden bir rutin, ritüel ve ritim tutmak. Unutmayın, böyle anlarda diğerlerine nasıl hissettirdiğimizin izi kalır ve hatırlananlar, iz bırakanlardır.

Moralimizi ve Enerjimizi Mizahla Yükseltmek: Mizah en iyi bariyer kırıcıdır.

Medya Maruziyetini Azaltmak: Bilmek bizi rahatlatır. Bilmek; aynı zamanda lanetlenmektir. Dengeyi iyi kurmak gerekir.

Virüsü Fırsata Çevirmek İçin Eyleme Geçmek Şart: Ne kadar sarsıcı olursa olsun bu virüsün tüm yaşantınızı şekillendirmesine izin vermeyin. Mağdur, kurtarıcı ve suçlayıcı rollere sokacak, psikolojik oyunlara davetiye çıkarmadan, kendimize ve hayata cesaretle sahip çıkmalıyız. Vakit geçirmeden yeni bir gelecek için eyleme geçmeliyiz.

Nasıl bir dünya yaratmak istiyorsak; yaşam enerjimizi, umudu yeniden yeşerterek cesaretle yeni bir yaratım içine girmeliyiz.

Sadeleşmek; Ağır okul müfredatlarını, dolmuş taşmış evlerimizi sadeleştirmek, daha minimalist yaşamak. İşimize yaramayan seçimleri bırakarak geleceği inşa eden, yeni seçimler yapmalıyız.

Son Sözü: Krizi; doğaya, yaşadığınız ortama, evinize, boşladığınız ilişkilerimize ve hobilerimize yer açmanın ve çeki düzen vermenin fırsatına çevirebiliriz. Kendinizle, ailenizle, hayvan dostlarınızla daha fazla zaman geçirmek için bu kriz; elverişli bir seçim olabilir. COVID-19; umarım, önceliklerinizi belirlemenin, sıkışıklık yaratan gereksiz çakıl taşlarını ayıklamanın, feragat etmenin, gani olmanın, ağır taşlarınızı parlatmanın, 'baltanızı bilemenin' ve tazelenmenin vesilesi olur.

Pandemi Döneminde Okula Uyum ve Psikososyal Destek Eğitimi

Psikolojik Danışman Rakela Levi

Kendi iyilik halimiz için öncelikle kendimize yardım etmemiz gerekir. Çünkü çocuklarımızın biz ebeveynlerine bu dönemde her zamankinden daha fazla ihtiyaçları var. Çocuklarımızın iyilik halleri ve psikolojik sağlamlıkları bizim için çok önemli, çünkü okul sürecinde sorunlar bizleri bekliyor olabilir. Yaşanabilecek sorunların farkında olmak çözüme giden yolda bizleri bir adım daha önde tutacaktır.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz

1. İzin verin:

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

2. Normalleştirin:

Bu süreçte özellikle ergenlerin stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü ergenlerde hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.


Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.

Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

3. Güven verin:

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.



Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

4. Rahatlatın:

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

5. Koruyun:

Belirsizlik zamanlarında ani değişimlerden mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

6. Birlikte vakit geçirin:

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

7. Sorumluluk verin:

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

8. Model olun:

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.

Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

9. Uzmanla başvurun:

Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuklarınızda aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul psikolojik danışma ve rehberlik bölümünden destek isteyin.

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

Okul süreci ile ilgili

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma motivasyonlarında düşme,
- Ev ortamının konforuna alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,
- "Okulda virüs kapar mıyım?" endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (COVID-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- Kendisi veya yakınları enfekte olan bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı içeren ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların ve grupların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.),
- Okul ortamında, COVID-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık tavsiyelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından biri COVID-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış öğrencilerin dışlanması.

Ağustos - Eylül - Ekim

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Çalışmaları

- 26 Ağustos** Belirsizliklere Karşı Dayanıklılık, Doç. Dr. Cem Ali Gizir
(Öğretmen Semineri)
- 28 Ağustos** Uzaktan Eğitim ve Pandemi Koşullarında Veli Olmak, Prof. Dr. Soner Yıldırım (Veli Semineri)
- 31 Ağustos** Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak, Doç. Dr. Cem Ali Gizir (Veli Semineri)
- 31 Ağustos** Seviye Bilgilendirme Toplantıları:
RPD Bölümü Destek ve Takip Çalışmalarının Tanıtılması (Veli, Öğrenci)
11 MEB ve 12. Sınıf Öğrencilerinin ÖSYS Bilgilendirme Toplantısı (Veli, Öğrenci)
- 31 Ağu-4 Eyl** Psikososyal Destek Eğitimi Programının Tanıtılması (Öğrenci Sunumu)
- 1 Eylül** LH, 9 ve 10. Sınıf Öğrenci Oryantasyonu
- 2 Eylül** Pandemi Döneminde Okula Uyum ve Psikososyal Destek Eğitimi, Uzman Psikolog Belgin Levent, Psikolojik Danışman Rakela Levi (Veli Semineri)
- 7-11 Eylül** Rehberlik İhtiyacı Belirleme Anketi Uygulamaları (Öğrenci, Veli, Öğretmen)
12. Sınıf Yüksek Öğrenim Hedefleri Belirleme Anketi (Öğrenci)
- 7-11 Eylül** Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ders Saatleri:
Etkili Zaman Yönetimi Öğrenci Sunumu (LP, 9., 10. Sınıf)
Psikolojik İyi Oluş Hali Öğrenci Sunumu (11. Sınıf)
Zorlu Yaşam Olayları Öğrenci Sunumu (12. Sınıf)
- 11 Eylül** 11., 12. Sınıf MEB Raunt Hazır Bulunuşluk ÖSYS Deneme Sınavı
- 14-18 Eylül** Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ders Saatleri:
Zorlu Yaşam Olayları ve Baş Etme Becerileri Sunumu (LP, 9., 10. Sınıf)
Zorlu Yaşam Olayları Öğrenci Sunumu (11. Sınıf)

-
- Psikolojik İyi Oluş Hali, Baş Etme Becerileri Öğrenci Sunumu (12. Sınıf)
- 25-26 Eylül** 12. Sınıf MEB Raunt TYT-AYT Deneme Sınavı
- 28 Eylül-2 Ekim** Psikososyal Destek Eğitimi Programı (Öğrenci):
1. Oturum (Kendimi Fark Ediyorum – Nefes Egzersizi, Güvendeyim)
 10. Sınıf MIT Uygulaması (Öğrencilerin Mesleki İlgilerini Belirleme Envanteri)
 11. Sınıf Yüksek Öğrenim Hedefleri Belirleme Anketi
- 28 Eylül-1 Ekim** Travma ve Psikososyal Destek Eğitimi (Öğretmen Seminerleri)
- 1 Ekim** 12. Sınıf MEB TYT Deneme Sınavı
- 6 Ekim** 12. Sınıf MEB Öğrencilerinin Mezunlar Paneli
- 5-9 Ekim** Psikososyal Destek Eğitimi Programı (Öğrenci):
2. Oturum (Genç Bilim Kurulu – Güvenli Limanlarım)
- 12-16 Ekim** Psikososyal Destek Eğitimi Programı (Öğrenci):
3. Oturum (Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim – Benim Adımlarım)
- 12 Ekim** 10. Sınıf IB-MEB Tanıtım Toplantısı:
“Karar Verme Süreci” Sunumu (Veli, Öğrenci)
- 16-17 Ekim** 12. Sınıf MEB Raunt TYT-AYT Deneme Sınavı
- 20 Ekim** 10. Sınıf öğrencileri için Bilgi Üniversitesi Tanıtımı
- 21 Ekim** 12. Sınıf ÖSYS Veli Paylaşım Toplantısı
YKS ve Hazırlık Süreci / 12. Sınıf Olmak: Sınav Dönemi ile Olumlu Başa Çıkabilme
- 22 Ekim** 12. Sınıf MEB Öğrencileri için Koç Üniversitesi Tanıtımı
- 19-23 Ekim** Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ders Saatleri:
Sınav Kaygısı Sunumu (Öğrenci)
11. Sınıf Yurtiçi – Yurtdışı Sınıf Ziyaretleri
- 26 Ekim** 10. Sınıf Kariyer Belirleme Veli Çalıştayı:
Kariyer Yolculuğunda Çocuğuma Eşlik Ederken, Dr. Öğr. Üyesi Nevin Dölek / Senaryo Çalışmaları