

KAYGI ÜZERİNE SOHBET

Değerli velilerimiz, sevgili yavrularımız,
umarız evinizde sağlık ve afiyettesinizdir.

Bu hafta sizlerle kaygı üzerine sohbet
etmek istiyoruz. Kaygı, salgın nedeniyle
hepimizin yaşadığı bir duygu. Ne olacak, ne
zaman bitecek, bana bulaşır mı, bulaştı mı,
hasta mıyım, gibi onlarca soru
aklimızda. Endişe ve kaygı içindeyiz...

**Kaygılanmak aslında fizyolojik açıdan bir
canlı olarak**

BİZİM SAVUNMA SİSTEMİMİZDİR.

Düşünsenize hiç kaygı duymazsak,
kendimizi tehlikelerden,
olumsuzluklardan korumak için tedbir alır
mıydık? Tabi ki almazdık. Böylece
daha çok tehlikeye maruz kalarak
sağlığımızı, canımızı tehlikeye atmış olurduk.
Demek ki kaygı ve endişe duymak normal
bir
durum.

Ancak yaşadığımız kaygı
günlük yaşam
aktivitelerimizi bozuyorsa;
uykusuzluk, sıkça korkulu
rüyalar görme, yatağında
yatamamak, altını ıslatmaya
başlama, ciltte döküntüler,
evde sürekli kaygılı, endişeli
sorular sorma ve
konuşma gibi sürekli
sorunlar yaşıyorsanız o
zaman mutlaka rehber
öğretmeninizle görüşmekte,
gerekirse
onun yönlendirmesiyle bir
psikiyatri uzmanına
danışmakta fayda vardır.

UNUTMAYIN!!!

**Birazcık kaygı BİZİ
GÜÇLENDİRİR; Sürekli
yaşadığımız kaygı
ise BİZİ ZAYIF DÜŞÜRÜR.**



AVANTAJLARIMIZ;

Ailece bir arada olmak, sohbet etmek, evimizin, odamızın olması, yiyecek alabilmemiz, kıyafetlerimizin, oyuncaklarımızın olması, yakınlarımızla ve arkadaşlarımızla tel. ile sesli veya görüntülü konuşma şansımızın olması, sosyal medyadan bir çok etkinlik ve oyun öğrenme şansımızın olması, evde yapılacak birçok iş, oyun ve etkinliklerin olması, aile bireylerinin birbirini daha yakından tanıma fırsatının olması, birlikte tv'den sinema, tiyatro, eğlence, belgesel izleme ve bunları DEĞERLENDİRME fırsatının olması, bazılarının köyünün olması vb gibi avantajlar sayılabilir.

Aslında düşünüldüğünde zaman yetmeyecek kadar avantaj ve etkinlikler var. Yeter ki bilelim ve değerlendirelim.

Şimdi sizden Ailece biraraya gelerek, kaygınızı azaltacak AVANTAJLARINIZI düşünmenizi istiyoruz. Aile bireyleri sırayla (sırayı siz belirleyin) bu avantajlı yönlerini dile getirsin.

Sevgili çocuklarımız,

şimdi sizlerden bu avantajlı yönlerinizi ve evde yaptığınız iş ve faaliyetlerinizi anlatan bir resim yapmanızı veya Geleceğe Bir Hatıra Mektubu

yazmanızı istiyoruz. Bu çalışmayı aile bireyleriyle birlikte de yapabilirsiniz.

Tüm duygu ve düşüncelerinizi de ifade ettiğiniz bu resimleri veya mektupları

sınıf grubunuzda paylaşabilir, ya da sadece sınıf öğretmeninize veya biz rehber

öğretmenlerinize gönderebilirsiniz. Bizler de duygularınızı paylaşmış oluruz.

İsterseniz bize telefon ile de ulaşabilirsiniz. Hepinize sevgiler selamlar.

SAĞLIKLAKLA KALIN EVDE KALINI!...

Prof. İhsan Koz İlkokulu
Rehberlik Servisi