

***ÜSKÜDAR ÇAMLICA KIZ ANADOLU LİSESİ***

***REHBERLİK BÜLTENİ***

Bülten 3 Mart 2019

2018-2019 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısındayız. Dönemin ilk sınavlarının tarihleri de yaklaşıyor. Umuyoruz ki aktif ders dinliyoruz, evde ya da etütlerde ders tekrarlarımızı ve test çözümlerini ihmal etmiyoruz.

Biliyoruz ki baharın da gelmesiyle birlikte ikinci yarı yıl zaman çok daha hızlı akıyor ve bizi çabucak yaza taşıyor gibi hissediliyor genellikle. Bu hoş ve hızlı akışın yüzümüzü güldürmesi, yaşamımızdaki dengeyi korumaya çalışarak; akademik sorumluluklarımız, ailemiz, arkadaşlarımız, hobilerimiz, kitaplarımız ve uykumuza vb. yeterli vakti ayırmamızla mümkün. Bu da zamanımızı bir miktar planlamamızı gerektiriyor. Aynı şeyleri aynı saat dilimlerinde yapmak, yaşamımıza bir düzen getiriyor ve yaptıklarımızın alışkanlık haline gelmesini sağlıyor. Ve alışkanlıklar da kolaylıkla uygulanabiliyor. Bu sebeple, okul dışı zamanlarda hangi saat aralığını dinlenmeye, ders çalışmaya, ailemizle vakit geçirmeye, kitap okumaya ve uyumaya ayıracağımızı bilirsek ve oluşturduğumuz bu düzene mümkün olduğunca uyarsak, çok daha huzurlu ve verimli bir süreç geçiriyoruz. İşlerimiz birikmemiş, biriken işlerin yükünü sırtlanmamış, bunun iç huzurumuzu bozmasına neden olmamış, yeterli uyuduğumuz için ertesi gün çok daha keyifli ve enerjik bir şekilde okulumuza gelebilmiş oluyoruz.

Şimdi ocak ve şubat ayı içinde yaptıklarımızı hatırlayalım; Üsküdar Üniversitesi’nden davetimize katılan konuğumuz 12. sınıf öğrencilerimize sınav kaygısı ile baş etme ve sınava doğru hazırlanma yöntemleri ile ilgili etkili bir sunum gerçekleştirdi. İTÜ Tanıtım Günleri’ne ve orada da Doğru Hedef Belirleme etkinliğine katıldık 9. ve 10. sınıf öğrencilerimizle. Özyeğin Üniversitesi’ne gezi düzenledik. Boğaziçi Üniversitesi bilimsel çalışmalarına eklenmek üzere hazırlanmış bir gençlik araştırmasına katıldık gönüllü öğrencilerimizle. Rehberlik servisinin düzenlemiş olduğu bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı yaşam sunumlarına katıldık. Ders seçimlerimizi yaptık. Tübitak projelerine başvurularımız kabul oldu ve pek çok alanda yürüteceğimiz projelerin çalışmalarına hep birlikte başladık.

Sizler için hazırlamış olduğumuz farklı çalışmalar, önümüzdeki aylarda da devam edecek. Bu arada sizler de sağlıklı, keyifli, üretken ve başarılı bir ikinci dönem geçirecek, sizi yoran, üzen, kaygılandıran, aklınızı karıştıran herhangi bir sorunuz ya da sorununuz olduğunda rehberlik servisine başvurmaktan çekinmemeye devam edeceksiniz.

Biraz da kişisel sürecimize türlü etkilerini gözlemlediğimiz teknoloji kullanımı konusuna değinelim;

Günümüzde teknolojik aletlerin kullanımı ve onlar vasıtasıyla internette zaman geçirmek pek çoğumuzun hayatına dahil olmuş aktivitelerdir. Tüm dünyada yaygınlaşan bu durum, eğer kontrolümüzden çıkar ve bilinçsiz kullanıma dönüşürse yaşamımızın çeşitli alanlarında sorunlar ortaya çıkmasına neden olabilir. Böylesi sınırsız kullanım, önemli bir problem olan bağımlılığa dönüşebilir. Teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda çocuklar ve ergenler risk grubundadır; yani, bağımlı hale gelmeleri daha kolaydır. O yüzden diyoruz ki; dikkat ! Teknolojiyi, interneti, etkili, verimli, amaca yönelik ve lütfen sınırlı kullanalım. Telefonumuz elimizde ya da bilgisayarın başında saatler geçirmeyelim meselâ. Yaşam kalitemizi olumsuz etkileyecek şekilde fazlaca zaman ayırmayalım internette oyun oynamaya, sosyal medyada sörf yapmaya, mesajlaşmaya, videolara… Uykumuzdan çalmayalım, ailemizle yapacağımız tatlı sohbetlerin yerine youtuber’ların monologlarının esiri olmayalım, yaşamımızın her aşamasına etkide bulunacak ders başarımızı riske atarak saatlerce süren kısır yazışmalar yerine sosyal ilişkilerimizi yüz yüze gerçekleştirmenin manevi hazzını yaşayalım. “Her şeyin fazlası zarar.” ilkesini de hatırlayalım.



SEVGİ ÜZERİNE

Güç verici eylem: Sevilmek

SEVGİLİ ÇAMLICALILAR,

Merhabalar ben 12/E TM/Eşit Ağırlık sınıfı öğrencilerinden Züleyha Çite. Bu ay sizlere söylemek için geniş zamanlar umduğunuz ‘’sevgi’’ unsuruna dem vuracağım.

Sevilmek insan için masum bir ihtiyaçtır. Ancak ne yazık ki her zaman sonunda ulaşacağımız masum noktaya giden yol o kadar masum olmayabilir çünkü insanın bir diğer yanında varlık süren ‘’nefret’’ unsuru vardır. Bu nefrete karşın insan yaratıcının normlarında ona sunduğu iyi ve kötü kavramlarını kaba olarak ayırdığı zaman (veyahut çıkarları iyi olanı gerektiriyorsa(?)) iyi kavramı çatısında ‘’nefret’’ unsurunu ‘’sevgi’’ unsuruna yeğlemeyecektir. Yeğlenecek olan sevilmek olacaktır ki sevilme eyleminden doğan güç başka özneler etrafında yahut karşılıklı bir biçimde sevgi otoritesini oluşturma güdüsü yaratacaktır. Bu güdü Yaşar Kemal’in ‘’sevmek, sevilmek iyi şeyler üzerine’’ felsefesini yaratıp hissettirilen sevgiden alınan güç bir başka özneye güç verici olabileceği gibi ‘’mutlak kötü’’ temalı bir anlayış ile yola çıkıldığında varış noktası aşağılanmak kadar güçlü bir nefrete gereksinim duyan özneler de olabilir. Bu iki opsiyon bir şeyler hissetme olayını kompanse etmiştir. Taoizmin kurucusu Lao Tzu’nun mentalitesine büründüğümüz vakit ortaya çıkacak olan cümle Tsu’nun ‘’Birisi tarafından sevilmek size güç verir’’ ideası olacaktır. Sevgili Çamlıcalılar unutmayın ki insan sevdiği kadar sevilmeyi de arzular ve sevdikçe iyileşir. Salt iyi niyetinizle sevdiğiniz sürece sevileceksiniz ve güçlü olacaksınız. Söylemeden geçemeyeceğim; sevgi üzerine yazılmış Erich Fromm’un ‘’Sevme Sanatı’’ adlı kitabını sevgiyle tavsiye ederim ☺ Sevmeyi ihmal etmemeniz ve saygı unsurundan sapmamanız dileğiyle. Hoşça kalın.

*ÜSKÜDAR ÇAMLICA KIZ ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ*