



AMASYA ANADOLU LİSESİ VELİ REHBERLİK BÜLTENİ

AYLIK BÜLTENLER SERİSİ: **ARALIK**

2021 KONU: **STRES VE KAYGI**

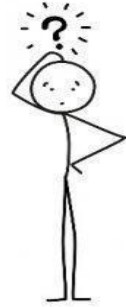
Sayın Velimiz,



Stres ve kaygı her zaman için hayatımızda olan duygular. Ancak kimi zaman bireysel kimi zaman toplumsal olarak yaşadığımız olaylar mevcut stresimizi ve kaygımızı artırıyor. Öncelikle şunu bilmeliyiz ki şu sıralar yaşadığımız kaygıyı dünyada bizimle beraber yaşayan pek çok kişi var ve bu durum geçici bir durum. Umuyoruz ki yakında bitecek.

Hepimiz gerek sosyal medyadan gerekse haber kanallarından yaşadığımız durumla ilgili sürekli bilgilere maruz kalıyoruz. Maruz kaldığımız bilgiler yaşadığımız kaygı, korku, stres gibi duyguların yoğunlaşmasına sebep oluyor. Bilgi edinmek hepimizin doğal bir ihtiyacı ancak bilgileri yalnızca bilimsel kaynaklardan edinmek bizleri bilgi dezenformasyonuna karşı koruyacaktır.

Ergenlik döneminde olan öğrencilerimizin duygularını yönetmek sizler için daha zorlayıcı olabilir. Zaten ergenlik döneminin yol açtığı duygusal dalgalanmalar güncel olarak yaşadığımız durumla birleşince yönetmesi daha zor bir hale bürünmüş olabilir. Normal zamanda dışarı çıkarak rahatlayan, arkadaşları ile buluşan öğrencilerimiz şu an için zorunlu olarak evdeler. Her öğrencimiz bu durumu aynı şekilde deneyimlemiyor. Bazı öğrencilerimiz çok kaygılanırken bazıları olayın yalnızca dışarı çıkamamak boyutuna odaklanmış olabilir. Bu durumda sizlerin de süreci yönetmekte zorlanmanız oldukça normal.



Şunu bilmelisiniz ki siz duygularınızı ne kadar yönetirseniz çocuklarınız da süreci aynı şekilde yönetecektir. O yüzden öncelikle kendinize zaman ayırmalı ve kendi duygularınızı düzenlemelisiniz. Çocuklarınızla kendi stresinizle baş etmek için neler yaptığınızı konuşun, ortak etkinlik zamanları belirleyin, herkesin keyif alacağı ortak aktiviteler yapın. Ev içi sorumluluklarınızı bölüşün, herkesin yapması gerekenleri planlayın.

Günlük bir plan doğrultusunda hayatı sürdürmek hem sizi hem de çocuklarınızı rahatlatacaktır. Bu durumu uzun zamandır yapamadığınız ve yapmak istediğiniz şeyleri gerçekleştirecek bir fırsat olarak değerlendirin. Hepinize sağlıklı günler dileriz.