

**Tarsus Amerikan Koleji**  
**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Öğrenci-Veli Bülteni**  
**Ocak 2021, 5. Sayı**

**Öğrencilerimize Yarıyıl Tatili Önerileri**

Değerli Velilerimiz ve Sevgili Öğrencilerimiz,

Bu eğitim-öğretim yılında başlattığımız aylık bültenlerimizi hazırlayıp istifadenize sunduk. Birinci dönemin son bülteninde öğrencilerimize hitap etmek istedik. Koronavirüs ve buna bağlı nedenlerden ilk dönemin çok büyük bir bölümünü uzaktan ve ekran başından tamamlamak üzereyiz. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak 3 haftalık yarıyıl tatili öncesi sizlere birkaç öneri sunmak istedik. Sevdiklerinizle sağlıklı ve güzel bir tatil geçirmenizi dileriz.

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

Psikolojik Danışmanlarınızdan Mesajlar:

**Hazırlık Sınıfı Öğrencilerimize,**

Emek harcayarak ve nice hayallerle geldiğiniz okulunuzdan pandemi sebebiyle ayrı kalmanın, dönem üyelerini ve öğretmenlerinizi monitör üzerinden tanımanın, okulun kültürünü sanal mecrada solumaya çalışmanın zorluklarını yaşıyorsunuz, duygularınızı tahmin ediyoruz.

TAC öğrencisi olmanın heyecanını yitirmediğiniz, hayallerinizin ve planlarınızın okulda vücut bulacağı bir dönem umudunu sizinle paylaşırken, tatili bu umuda ilişkin hedefler belirleyerek geçirmenizi öneriyoruz.

Bununla birlikte, İngilizce seviyenizi geliştirmek adına size sunulan imkanları layıkıyla yerine getireceğinize olan inancımız tam. Tatil süresi boyunca da İngilizce'nin yaşamınızdaki yerini koruması dileğiyle...

**9. Sınıf Öğrencilerimize,**

Duygular Unutulmaz!

“Bütün büyük başarılar zaman ister. Beğenmediğin bir şeyi değiştir. Eğer onu değiştiremiyorsan, kendi tutumunu değiştir. Hayat yakasından tutulup; Yanındayım evlat, haydi gidelim! denmesine bayılır. Evrende her şeyin bir ritmi vardır. Her şey dans eder” demiş yıllar öncesinde Amerikalı yazar, şair ve aktivist Maya Angelou.

Peki, bu sözü değerli kılan sadece taşıdığı estetik değer mi? Aslında bu sözü değerli kılan zor zamanlarda başkaları için hissedilen sorumluluk duygusu. Evrende her şey ritmi içinde akarken beklenmedik bir salgın kriziyle maalesef baş başa kaldık. Büyük keyifle her sabah bulduğumuz bahçemizden, her defasında çıkarken şikayet ettiğimiz Stickler merdivenlerden, arkadaşlarımızdan ve öğretmenlerimizden uzak kaldık. Tüm bunlara rağmen, büyük bir çaba ve bir o kadar fedakarlıkla bir dönemi geride bıraktık. Her şeyden önce başarılarınızla övünün, evet bunu siz başardınız! Bazen çok yorulduunuz bazen çok öfkelenediniz ama bu günlerin geride kalacağını ve yine aynı coşkuyla marşlarımızı söyleyeceğimiz günlerin geleceğini bilmek uzakta da olsak okulumuza olan bağlılığımızı arttırdı. Yine aynı düşüncelerle yıl boyunca birçok farklı konuyu birlikte ele aldık. Ama bu dönem için belki de en büyük amacımız sizi “duygularınızla” tanıştırmaktı. Duygularınızı tanımanın, anlamının ve yönetebilmenin sizi hayatta güçlü kılacak en önemli becerilerden biri olacağına inanıyoruz. Duygusal yaşantılarımıza izin verdiğimiz, mesajlarını dikkate aldığımız sağlıklı günlerde görüşmek dileğiyle!

Önümüzdeki tatil döneminde; yıl boyunca ele aldığımız psikolojik, sosyal ve duygusal becerileri deneyimlemek için epey bir zamanınız olacak. Yine Maya Angelou ile bitirelim: “İnsanlar ne söylediğinizi unutabilirler, insanlar ne yaptığınızı da unutabilirler, ancak kimse onları nasıl hissettirdiğinizi unutmayacaktır. ” Umarım yıllar sonra geriye dönüp baktığınızda yüzünüzde tebessümler oluşturan dersler yapmaya devam edeceğiz.

İyi Tatiller!

## **10. Sınıf Öğrencilerimize,**

10. Sınıf olarak akademik açıdan geleceğinizi şekillendirmek adına önemli bir karar vermek üzeresiniz. Alan seçimleriniz hakkında görüşmeler yaptık, uygulanan envanter üzerinden velilerinizle ortak görüşmeler üzerinden mesleki yönelimlerinizi sorguladınız, belki de birçoğunuzun gündemine bu konu girdi.

Kariyer Psikolojik Danışmanlığını önümüzdeki dönemlerde sürdüreceğimizi eklemekle birlikte sizlere de bu süreçte araştırma yapmayı önerebiliriz. Ayrıca ilginizi çeken meslekler hakkında profesyonel olarak o mesleği yerine getiren kişiler ile diyalog kurmanız hedeflerinizi netleştirme yolunda sağlıklı bir adım olacaktır.

Bu süreçte yüz yüze eğitim alamamanıza bağlı olarak eksikleri olduğunu ifade eden öğrencilerimiz oldu. Ara tatilinizi iyi planlayarak geçmişe yönelik telafi sürecine girebilerseniz, eksiklerinizi yavaş yavaş tamamlayabilirsiniz. Konu tekrarı yaparak öğrendiğiniz konuları pekiştirerek öğrenmeyi kalıcı hale getirebilirsiniz. Çalışmanıza rağmen zayıf kaldığınızı düşündüğünüz derslere ya da konulara yoğunlaşabilirsiniz. Goethe'nin dediği gibi “Yeterli zamanımız hep vardır, yeter ki doğru kullanalım”.

Tüm planlamaların ardından aklınıza şu soru gelebilir: Peki, tatil demek yoğunluklu olarak ders çalışmak, tekrar yapmak mı demektir? Tabii ki hayır! Senenin yorgunluğunun atılması, beden ve zihnin dinlenmesi, rahatlaması da gerekmektedir. Bu molayı öncelikle “kaliteli” bir dinlenme fırsatına çevirmenizi dileriz. Bundan kastımız ekranlardan uzak, zihinsel olarak dinlendirici aktivitelerle uğraşmanız. Bu sebeple tatil programınıza keyif alacağınız sosyal aktiviteleri de eklemenizin önemli olduğunu düşünüyoruz.

## **11. Sınıf Öğrencilerimize,**

Değerli arkadaşlar,

Hepimiz için alıştığımızın dışında farklı geçen bir dönemi daha tamamladık. Bu süreçte oldukça yorulduk fakat gösterdiğiniz çaba ve emeklerinizin karşılıksız kalmayacağı bir gerçek. Önümüzde üç haftalık bir tatil dönemi var. Bu süreçte hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenmek oldukça önemli. Zihni dinlendirmeye yönelik mindfulness (farkındalık) egzersizleri yapabilirsiniz.

Bunun yanı sıra, bu süreçte zamanı etkili kullanarak iyi bir planlama ile tatili daha verimli geçirebilirsiniz. Üniversite sınavına yönelik çalışmalarımıza devam ederken belki hala meslek ve bölüm seçiminde kararsızlık yaşıyor olabilirsiniz; bu çok normal bir durumdur. Tatil süreci; kendinize vakit ayırmak, kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, kararlarınızı ve eksiklerinizi gözden geçirmek için harika bir fırsat. Şunu unutmayalım ki; “En uzun yollar bile tek bir adımla başlar”. Yeni dönemde okulumuzda buluşmak dileğiyle, sağlıklı günler diliyorum.

## **12. Sınıf Öğrencilerimize,**

Değerli Öğrencilerim,

Uzaktan başladığınız, çok kısa süre de olsa haftanın iki günü kampüse gelebildiğiniz ve yine uzaktan bitirmek zorunda kaldığınız ilk dönemin sonuna geldik. Her biriniz biriciksiz ve birbirinizden farklısınız. Her birinizin hedefleri, sorumlukları, öğrenme biçimleri, geçmişten getirdiğiniz birikimleriniz ve çalışma tarzları farklı. Bu farklılıklar nedeniyle de zamanınızı kullanma biçimleriniz de farklılaşmakta. Bu kadar farklılık içinde ortak bir noktanız var ki; o da TAC 2021 Dönemi olmanız. Kampüsten uzak kalsanız da gönüllerinizin hem birbirinizle hem de okulunuzla birlikte olduğundan eminim.

Hedefleriniz için yoğun tempoda çalışan sizler için önümüzdeki üç haftalık tatilin çok da bir farkı olmayacak belki de. Yine çalışmaya ve koşturmaya devam edeceksiniz. Naçizane birkaç öneride bulunmak isterim: Öncelikle uzun bir süre olan bu 3 haftayı iyi bir şekilde planlayabilirsiniz. Neler yapmak istediğinizi belirleyin. Akademik anlamda gidermek istediğiniz eksikleriniz, tamamlamanız gereken ödevleriniz, zayıf kaldığınızı düşündüğünüz ve güçlendirmek istediğiniz dersleriniz/konularınız...

Tabi bunları yaparken dinlenmeye, soluklanmaya, yenilenmeye de mutlaka zaman ayırmalısınız. Uyku, yeme-içme, dinlenme gibi temel ihtiyaçlarınızı göz ardı etmemeli, mümkünse de sağlıklı ve düzenli bir zemine oturtmalısınız. Tabi ki alt dönemlerdeki arkadaşlarınız kadar da rahat olmadığınızı, olamadığınızı farkında olmalısınız. Önünüzde çok kritik haftalar var ve bu haftalar kariyeriniz için oldukça belirleyici. Gevşemeden, çalışma ritminizi kaybetmeden, mümkünse de arttırarak, kendinize güvenerek ve moralinizi yüksek tutmaya çalışarak ilerlemeye gayret edebilirsiniz.

Hiç kolay bir süreçten geçmediğinizi bilin. Normalde birçok zorluk barındıran son sınıf olma sürecinde, bir de pandeminin zorluklarıyla mücadele ediyorsunuz. Lütfen kendinizi tebrik etmeyi ve kendinizle gurur duymayı unutmayın. Yurtdışında üniversite hedefleyenlerin kabulleri geldiğinde; yurtiçinde üniversite hedefleyenleriniz de istediği puan ve daha da önemlisi istediği sıralamayı elde ederek istediği bölüme yerleştiğinde derin bir nefes alacak ve geriye dönüp bakarak "İşte bu! Verdiğim emeklere değdi!" diyeceksiniz. Sizin mutluluğunuz, bizim mutluluğumuz olacak.

Her birinize iyi tatiller diliyorum. Fiziksel ve psikolojik sağlığınıza dikkat etmeniz, tatil döneminden beklentiniz ne ise; beklentilerinizi karşılamanız dileğiyle..