

Bir Kutlama

Öğretmen Kitapları Dizisi 21

Bir Kutlama

Abdullah GÜLER, Ali DÜNDAR, Anıl KALKAN, Derviş ÇELİK,
Elif YAVUZ, Eren GÜLTEKİN, Gökhan Erkan BULUT,
Gökhan ÖZBAKIR, Harun UĞUZ, Metin CANRUH,
Okan KARAKUŞ, Pınar KARAKOÇ, Sertaç GÜNERİ,
Süleyman ÖZDEN, Sermin ÖZDEN, Seyhan AVCI

Kapak Tasarımı

Dr. Enes BAŞAK

Mizanpaj

Fatih KIRMIZIGÖZ

Editör

Esmâ Nur Aÿşe ÇELİK BAŞAK

1. Basım, Kasım 2024

ISBN

978-625-5993-24-3

Yayınevi

Ak Oruçoğlu Yayınları

Kitap Basım, Yayın ve Tanıtım Hizmetleri

Büyük Sanayi Cad., Elif Sok., No 7/197,

İskitler, Altındağ/ANKARA

+905326220774

www.akorucoglu.com

Kitapta yer alan yazı ve şiirlerin sorumluluğu yazarına aittir. Kaynak gösterilmeden yazı ve şiirlerin paylaşılması yasaktır Her bir yazarımız elindeki kitapların tüm haklarına sahiptir. Tüm eserlerin telif hakkı yazarına aittir. Yayınevi, eserlerin telifini, yazarların yazılı izni olmadan sahiplenemez.

İÇİNDEKİLER

Abdullah GÜLER	5
Ali DÜNDAR	9
Anıl KALKAN	13
Derviş ÇELİK	18
Elif YAVUZ	22
Eren GÜLTEKİN	27
Gökhan Erkan BULUT	31
Gökhan ÖZBAKIR	36
Harun UĞUZ	40
Metin CANRUH	44
Okan KARAKUŞ	51
Pınar KARAKOÇ	55
Sertaç GÜNERİ	60
Süleyman ÖZDEN	62
Sermin ÖZDEN	66
Seyhan AVCI	71

ÖN SÖZ

Eğitim ve öğretimin önemini iliklerine kadar hisseden ve hissettiren toplumumuz, öğretmenlerine ne kadar teşekkür etse yine de az kalır. Mevzu bahis bir toplumun geleceği ve kaderi olduğunda akan sular durmalı ve bu konunun önemini hiçbir şey aşmamalıdır. Buna mukabil davranan toplumumuz, her zaman öğretmenlerine olan aşkı korumuş ve onlara kol kanat germiştir.

Bu kitabımız ile 24 Kasım Öğretmenler Gününü idrak etmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Tüm öğretmenlerimizin bu değerli gününü kitabımızın adına “Bir Kutlama” diyerek kutluyor ve onlara en derin sevgi ve saygılarımı iletiyorum. Varlığımız karanlıkların dağılmasına, cehaletin son bulmasına en büyük katkıyı sağlayacaktır.

Ayrıca, öğretmen olmasa da topluma bir şeyler katmanın derdiyle mücadele eden ve insanlara katkıda bulunmaya çalışan herkesin öğretmenler gününü tebrik ediyorum.

Bu vesile ile şırnak ili Silopi ilçesinde doktor olarak görev yaparken aynı zamanda gönüllü öğretmenlik yaptığım günleri yad ediyorum, tüm öğretmenlerimize saygılarımı iletiyorum.

Dr. Enes BAŞAK

Aralık 2024

DİNLENEN ÖĞRETMEN, DİNLEYEN ÖĞRENCİ, MUTLU OKUL

Abdullah GÜLER

Öğretmenlik, dünyanın en kutsal ve aynı zamanda en zorlu mesleklerinden biridir. Bir öğretmen, yalnızca bilgi aktaran bir rehber değil; aynı zamanda öğrencilerinin gelişiminde önemli bir rol oynayan bir lider, bir model ve bir destekçidir. Bu yoğun sorumluluk, öğretmenlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal enerjilerini sürekli olarak tüketebilmektedir. Bu nedenle, öğretmenler için dinlenme, bir lüks değil; sürdürülebilir bir şekilde mesleklerini icra edebilmeleri için bir gerekliliktir.

Dinlenmenin Öğretmenler İçin Önemi

Bir öğretmenin enerji seviyesini yüksek tutması, sınıftaki performansını doğrudan etkiler. Zihinsel yorgunluk, hem öğretmenin öğrencileriyle olan iletişimini hem de derslerini etkili bir şekilde planlama ve uygulama yeteneğini azaltacaktır. Ayrıca, stresli ve yorgun bir öğretmen, öğrenciler üzerinde olumsuz bir etki oluşturacaktır. Çocuklar, öğretmenlerinin ruh halini hızla algılayabilir ve bu durum sınıf atmosferini olumsuz yönde etkilenir.

Dinlenme, yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil; aynı zamanda zihinsel ve duygusal yenilenme sürecidir. Bir öğretmen yeterince dinlenmediğinde, tükenmişlik sendromu yaşama riski artar. Tükenmişlik, öğretmenlerin mesleki tatminlerini kaybetmelerine, motivasyonlarının azalmasına ve hatta işten ayrılma düşüncesine kapılmalarına neden olur. Oysa dinlenmek, öğretmenlerin kendilerini yeniden şarj etmelerine, motivasyonlarını artırmalarına ve mesleklerinde daha uzun süre verimli bir şekilde çalışabilmelerine yardımcı olur.

Etkin Dinlenme Yöntemleri

Dinlenme, sadece uyumak veya işten uzaklaşmakla sınırlı değildir. Etkili bir dinlenme, fiziksel ve zihinsel yorgunluğu giderirken aynı zamanda öğretmenlerin kişisel gelişimine de katkı sağlar. Öğretmenler için önerilen bazı dinlenme yöntemleri:

1. Rutin Dışında Etkinlikler

Öğretmenlerin ders hazırlıkları ve planlama gibi görevlerle yoğunlaşan rutinlerinden uzaklaşmaları önemlidir. Sanat, el işi, müzik veya doğa yürüyüşleri gibi keyif aldıkları bir hobi edinmek, zihinlerini meşgul eden sorumluluklardan kısa bir süreliğine de olsa uzaklaşmalarını sağlar. Bu tür etkinlikler, öğretmenlerin yaratıcı taraflarını besler ve yeni enerji kazanmalarına yardımcı olur.

2. Meditasyon ve Farkındalık Uygulamaları

Gün içinde birkaç dakikalık meditasyon veya nefes egzersizi yapmak, zihinsel yorgunluğu hafifletmenin etkili yollarından biridir. Farkındalık, öğretmenlerin anı yaşamalarına, stresle daha iyi başa çıkmalarına ve genel olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağlar. Bunun yanı sıra, yoga gibi hem beden hem de zihin için rahatlatıcı egzersizler de tercih edilebilir.

3. Dijital Detoks

Özellikle teknolojinin yoğun bir şekilde kullanıldığı günümüzde, öğretmenler ders materyalleri hazırlarken ya da öğrencilerle iletişim kurarken sürekli ekran başında vakit geçirebilirler. Ancak, bu durum zamanla zihinsel yorgunluğu artırır. Belirli saatlerde telefon, bilgisayar veya diğer dijital cihazlardan uzak durmak, hem gözleri hem de zihni dinlendirir. Dijital detoks, aynı zamanda öğretmenlerin sevdikleriyle kaliteli vakit geçirmelerine olanak tanır.

4. Sosyalleşme ve Destek Grupları

Yalnızlık hissi, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik yaşamasını hızlandırır. Bu nedenle, meslektaşlarla bir araya gelmek veya destek gruplarına katılmak, duygusal yükü hafifletmenin etkili bir yoludur. Birlikte deneyim paylaşımı yapmak, karşılaşılan zorluklara yeni perspektifler kazandırabilir ve dayanışma duygusunu artırabilir.

5. Uyku Düzeni

Dinlenmenin temel taşı olan uyku, öğretmenlerin performansını doğrudan etkiler. Yetersiz uyku, dikkat dağınıklığına ve enerji kaybına neden olacaktır. Bu nedenle, düzenli bir uyku rutini oluşturmak ve mümkünse 7-8 saat uyumak önemlidir. Kaliteli bir uyku için yatak odasının sessiz ve rahatlatıcı bir ortam olması sağlanmalıdır.

6. Doğa ile İç İç Olma

Doğada zaman geçirmek, zihinsel yorgunluğu azaltmanın en doğal yollarından biridir. Hafta sonu bir yürüyüş parkurunda vakit geçirmek ya da bir parkta birkaç saat oturmak bile öğretmenlerin yenilenmesine katkı sağlar. Doğa, sakinleştirici etkisiyle stres seviyesini düşürür ve genel olarak ruh halini iyileştirir.

Dinlenmenin Sınıfa Yansıyan Etkileri

Etkili bir şekilde dinlenmiş bir öğretmen, sınıf ortamında daha sabırlı, motive ve yaratıcı olur. Öğrencileriyle daha olumlu ilişkiler kurar, onların ihtiyaçlarını daha iyi anlar ve derslerini daha keyifli hale getirir. Dinlenme, öğretmenlerin mesleki tatminlerini artırdığı gibi öğrencilerin de öğrenme deneyimini zenginleştirir.

Dinlenmiş bir öğretmen, aynı zamanda kendini geliştirmek için daha fazla enerjiye ve isteğe sahip olur. Yeni öğretim yöntemlerini deneme, profesyonel gelişim fırsatlarını değerlendirme ve öğrencilerine daha fazla destek sunma kapasitesine sahip olur. Kısacası, dinlenme yalnızca öğretmenlerin değil, öğrenciler ve eğitim sistemi genelinde de olumlu bir değişim yaratır.

Öğretmenler için dinlenme, bir seçenek değil, mesleki başarı ve kişisel mutluluk için bir gerekliliktir. Etkili bir dinlenme, yalnızca tükenmişliği önlemekle kalmaz, aynı zamanda öğretmenlerin mesleklerine olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını artırır. Bu nedenle, öğretmenlerin kendilerine vakit ayırmaları, dinlenmelerini bir öncelik haline getirmeleri ve bu süreçte desteklenmeleri hayati önem taşır. Unutulmamalıdır ki, dinlenmiş bir öğretmen, hem sınıf hem de toplum için daha büyük fark meydana getirir.

Kaynakça

Cortês, L. (2011). Teachers and 'resting routines': reflections on cognitive justice, inclusion and the pedagogy of poverty. *Improving Schools*, 14(3), 258-267.

Froeschle, J. G., & Crews, C. R. (2010). Examining teacher perspectives of creative relaxation. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(3), 290-304.

Nassiri, M. (2005). The effects of regular relaxation on perceived stress in a group of London primary education teachers. *European Journal of Clinical Hypnosis*, 6(1).