





KORONA VİRÜSE KARŞI GÜVENLİ YAŞAM ALANI

Sevgili Öğrencilerimiz ve Velilerimiz içinde bulunduğumuz bu salgın döneminde hissettiğiniz duygu ve düşünceleriniz sizlerin davranışlarına yön verecektir. Bu anlamda mümkün olduğunca pozitif düşünce ve olumlu duygularla yaşam alanınızı çevrelediğinizde bu olumsuz durumla baş etme beceriniz gelişecek ve aşağıda trafik ışıklarına benzeterek açıkladığımız yeşil alan sizin güvenli yaşam alanınız olacaktır.

<p><u>KIRMIZI ALAN</u> <i>Bu alan aynı zamanda korku alanıdır. İlk defa karşılaştığınız bir duruma vereceğiniz ilk tepkileri içerir.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">* İhtiyaç olmadığı halde alışveriş yapmak*Korku ve öfke gibi duyguları etrafa yaymak*Evde kalma sürecinde sık sık şikâyet etmek*Duyduğumuz ya da bizlere gelen bütün mesajları çevreye iletmek*Kolayca sinirlenmek	
<p><u>SARI ALAN</u> <i>Bu alan aynı zamanda Öğrenme Alanıdır. İlk olarak Korku alanında karşılaştığımız duruma ilgili artık daha sağlıklı değerlendirmeler yapmaya başlarız.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">*Duyguları tanımlamaya başlamak*Kontrol edemediğimiz şeylerden vazgeçmeye başlamak*Durumun farkına varıp nasıl davranacağını düşünmeye başlamak*Yanlış anlaşılmalara sebep olmamak için gelen mesajları, bilgileri önce değerlendirmek*Bizleri inciten alışkanlıklarımızı terk etmek*Herkesin elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını fark etmek	
<p><u>YEŞİL ALAN</u> <i>Bu alan aynı zamanda Büyüme Alanıdır. Öğrenme alanında farkına vardığımız duygu ve düşüncelerimizi davranışa geçirmeye başlarız ve bu yeni deneyimler bizim gelişmemize katkı sağlar.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">*Kendine ve Başkalarına karşı empati duymaya başlamak*Pozitif ruh halini sürdürüp çevreye umut yaymak*Yeni durumlara uyum sağlamak için yeni yollar aramak*Şimdide yaşayıp geleceğe odaklanmak*Bşkalarını da düşünüp onlara nasıl yardımcı olacağını farkına varmak*Evde kaldığımız süreçte sabır, iç huzur, iletişim ve yaratıcılık gibi özelliklerimizi geliştirmeye çalışmak*Bu günlerin geçeceğini bilerek sorumluluklarını yerine getirmeye devam etmek	