

ETİMESGUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ISSN NO: 2149-2859



KARINCA

MAYIS 2.SAYI



2015



ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

Eti Karınca'mız di-
mağlarımızda Anado-
lu'muzun doyumsuz
topraklarında mede-
niyet kurmuş bir uy-
garlığın kültürel tadı,
diğer
yönüyle kolektif bir
çalışma gücünü, az-
mini ve mutluluğunu
biz
insanlara sade bir va-
kurluk içinde sunan
karınca çalışkanlığı
ile yola çıktı ve ikinci
sayısını beğenilerinize
sunduk. Bu arada
Kültür Bakanlığına
başvurduk ve ISSN
numarasını aldık. Ar-
tık yazılarımız bilim-
sel anlamda da değer
kazanacaktır. Dergi-
miz iki ayda bir çıka-
cak süreli bir yayındır.
Tüm öğretmenlerimi-
zin katkılarını bekli-
yoruz.

sevgiyle kalın...

Sevgi BAL

ETİ KARINCA SAHİBİ

ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA
MERKEZİ ADINA

Emine SAYAN

YAYIN İNCELEME KURULU

Emine SAYAN

Evran ÇİÇEK

Gülfem ÇETİNKAYA

Aytaç ÇALIKOĞLU

Eylem ÖZTÜRK

Özlem MARAKLI

EDİTÖR

Sevgi BAL

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Sema TÜRKAY

FOTOĞRAF

Sevilay KOYUNCU

Yazışma Adresi

ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

ETLER MAH.1444.SOK. NO:1

Etimesgut/ANKARA

Tel: 0312 226 81 45

ISSN:2149-2859

İÇİNDEKİLER

Okullarda Gösteri Sezonu Başladı!	4
Hypnos, Morpheus ve Ay Dede.....	7
Bir Başarı Hikayesi ÇİSİL.....	11
Saç Koparma Hastalığı.....	13
Çocuklarımızı Ne Kadar Tanıyoruz?.....	17
Palamutbükü.....	19
Özel Yetenekli Bir Çocuğum Var!	21
Şiir (Anne)	23
Ümit Etmek.....	24
Kitap Önerilerimiz.....	25
Varoluşçu Yaklaşım.....	28
Sorduk ve İşte Aldığımız Yanıtlar.....	30
Bizden Haberler.....	33



Okullarda Gösteri Sezonu Başladı!

Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, bahara merhaba buluşması, yılsonu şenliği, okuma bayramı, hoş geldin yaz partisi, geleneksel pilav günü, mezuniyet töreni, veda partisi gibi gerekçelerle yapılan gösteriler için yer, müzik, kostüm, davetiye, ücret, prova, prova, prova, prova... derken bir telaş başlamıştır okullarda.

Özellikle okulöncesi kurumlarda bir işkenceye dönüşen ancak ne velilerin, ne öğretmenlerin, ne de okul yönetimlerinin vazgeçemediği gösteriler pedagojik açıdan pek çok eksikliğine rağmen okullarda önemli bir yer işgal etmekte.

Genellikle; drama, müzik, jimnastik, dans vb. gibi farklı branşların bir yıl boyunca yaptıkları çalışmaların velilere sunulduğu bu etkinliklerin "Gösteri"den öte "Gösteriş"e dönüştüğü göz ardı edemeyeceğimiz bir gerçeklik olarak karşımızda durmaktadır. Bu nedenle "Erken çocukluk eğitiminde gösteri yapılmalı mı?" sorusunu tartışmaya açmadan, yapılmaması gerektiğini aşağıdaki gerekçelerle söylemek uygun olacaktır.

Çocuk açısından baktığımızda; topluluk önünde sahneye çıkma, kendini ifade etme, ekip ruhu kazanma gibi kazanımlar söz konusu olabilir. Ama pratiğe baktığımızda; gösteride sunulacak performansla ilişkin çocuğun görüşü, isteği ve seçimi hiçbir zaman söz konusu olmaz. Öğretmen neyin sahneye taşınacağı konusunda karar verir ve modelle öğrenen çocuk için öğretmeni tekrar etmek ve taklit etmekten başka çare kalmaz. Bir çocuk için aylarca süren bu tekrarların ne kadar sıkıcı olduğunu tahmin etmek hiç zor olmasa gerek. Sıkıcı geçen bu süreci yönetebilmek için, "Gösteride/provada istediğim gibi davranana şeker var" gibi ödül ve ceza üzerinden yapılandırılan eğitim devreye girer. Tüm bun-

lara rağmen çocukların geneli için gösterilerden elde edilecek kazanımlar olabilir. Ancak sahnede rolünü ya da sorumluluğunu unutan ya da eksik yapan bir çocuk için durum farklıdır. Yetişkinler için çok sempatik hatta komik olan bu durum çocukta aynı etkiyi yaratmaz ve komik duruma düştüğü için utanır, kendini çok kötü hisseder.

“Bu duyguyu bir çocuğa yaşatmaya, belki de ömür boyu etkisi gösterebilecek topluluk önüne konuşamama ve sahne fobisi yaratmaya kimin hakkı var?”

Öğretmen için bir tür sınav olan bu gösterilerde en iyiyi hazırlamak, meslektaşlarıyla olan rekabet ve diğer koşullar öğretmenin gözünü kör eder ve o süreçte özne olması gereken çocuk hızlıca nesneye dönüşür. Yetenekli(!) olan çocuk başrolü ya da sahnede önlerden bir yeri tartışmasız alır ve belirgin olan egosu bencilliğe ve erkenden starlığa doğru yolculuğa çıkar. Kendini performansın gereği olan dans, müzik ve rolle değil de başka bir şekilde ifade eden yeteneksiz(!) çocuk hiçbir zaman star olamayacağı bilgisinin verdiği üzüntüyle kendini değersiz hissetmeye devam eder. Tüm farklılıklarına rağmen “her çocuk özeldir ve bireydir” söylemi yerle bir olur.

Öğretmen açısından bu yük genellikle dışarıdan gelen drama, müzik, dans ve tiyatro eğitmenlerinin sorumluluğundadır. Alanlarında aldıkları eğitim ve yetkinlikleri tartışmaya açık olan eğitmenler genellikle haftada bir gün bir ders saati sınırlılığında çocuklarla birlikte olmakta, öğrenci başı ücret almakta ve bu yaygın tutum kocaman bir rant oluşturur. Henüz ülkemizde öğretmenlik olarak tanımı yapılmayan drama başta olmak üzere bir çok alanın kirlenmesine neden olmaktadır. Bir dönem etkinliğini yapıp ikinci dönem gösteriye hazırlanmak program yapma zorunluluğunu ortadan kaldırdığı için gayet pratik olmakta ve birkaç yıldan sonra biriken gösteri dağarcığı ile düşünmeye bile gerek kalmadan gösteri hazırlanabilmektedir. Özellikle okulöncesi dönemde “sonuç değil süreç önemlidir” gerçeği işlerliği kaybetmeye başlar. Tek sorun veliyi memnun edecek rolü her çocuk için bulabilmektir.

Okul yönetimi açısından ise; okul müdürünün okul aile işbirliğine, veli katılımı konularında farklı yöntemleri bilmemesi ya da tercih etmemesi, gösteri ve yan sanayisi(!) üzerinden okula maddi kaynak yaratabilmesi, sanat eğitimi konusunda yetersiz bilgisi, velinin isteklerine boyun eğmesi ve gerçekten çocuk merkezli bakış açısının olmaması nedeniyle gösteriler kurum kültürünü önemli bir ögesi olarak yer almaktadır.

Veliler açısından bakıldığında, çocuğunun yaptığı her şey kendisine muhteşem gelen anne baba sahnede gördüğünü yaşam başarısı gibi algılar. Çocuğun sanatsal ve estetik gelişimi konusunda yeterli bilgiye

sahip olmaması okuldan beklentisini sıg bir biçimselliğe taşır. Fotoğraf ve video çekmekten gösteriyi nitelikli biçimde izleyemeyen veliler, anı yaşamak ve çocuğun kazandıklarını görmek yerine anı belgelemekle zaman geçirir. Bu durumda çocuğun bireysel ve gelişim özellikleri, öğrenme stilleri, kendisiyle barışık olması özetle “birey” olması çok üstte kalan kavramlar olur.

Sözgelimi 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı’nda “Hadi, hadi, hoş geldin yar”, “Ankara’nın bağları” gibi popüler kültürün dayattığı parçalarla hazırlanan danslarla kutlamak amaç ve sonuç açısından çok çarpıcı örneklerdir. Sözde çocuklar için düzenlenen bu özel ve güzel günlerde çocukların “eğlenen” değil “eğlendiren” durumunda olması çocukların hak ihlaline girmektedir.

Yukarıdaki betimlemeler ve tespitler yirmi yılı geçkin okulöncesi kurumlarındaki yaşantı ve gözlemlerden hareketle yazıya dökülmüş olup bir yargı içermemekte ve istisna örnekleri kapsamamaktadır. Elbette çocukları örselenmediği, zorlanmadığı, merkezde olduğu, kendi seçimi ile şekillenen, okul aile iletişimini güçlendirecek pek çok özgün ve yararlı etkinlik yapılabilir ve yapılmaktadır. Bu başka bir yazının konusu olacak kadar önemlidir.

Herkesi kuşatan tüketim kültürünün bir sonucu olduğunu düşündüğüm “Gösteri(ş)”lerin eğitim süreçlerinden çıkarılması ve hızla büyüyen bu ranta son verilmesi konusunda eğitimcilerin ve ebeveynlerin sorumluluk alması kaçınılmazdır. Her şey çocuklar için!

Ö.Özlem GÖKBULUT
Toki Göksu Anaokulu Müdürü

Hypnos, Morpheus ve Ay Dede



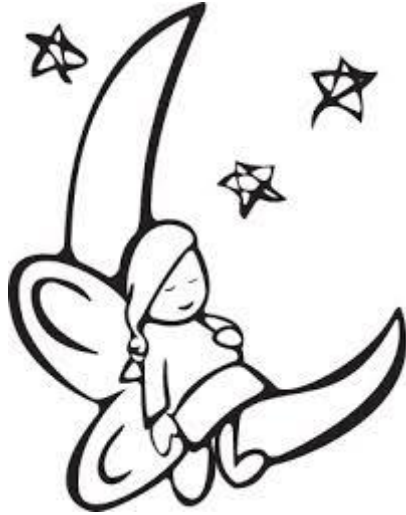
ÇOBAN YILDIZI

Koşarak çıktı balkon demirlerinin önündeki sandalyenin üstüne. Her çıkışında annesinin içi ürperirdi, “bak görüyor musun yine çıktı o sandalyenin üzerine, aşağı düşecek şimdi” diye telaşla oturduğu yerden kalkar, küçük kızının yanına koşardı.

Küçük kızınsa boyu kısaydı. Balkon demirlerine ayaklarının ucunda, elleriyle uzanmasına rağmen yine de başına bir iş gelebilecek kadar boyu yetişmiyordu. Şu an ise zaten annesi içeride mutfakta onu göremeyecek kadar uzaktaydı. Her akşam üzeri ya da evde canının çok sıkıldığı zamanlardaki gibi koşup gelmişti yine balkon demirlerine. Böyle, sandalyenin üzerinde balkon demirlerine uzandığı zamanlarda bulutlarla, yıldızlarla ama en çok da ay dedesiyle konuşurdu. Koşarak balkona geldiğinde kenarda duran sandalyeyi balkon demirlerinin önüne çeker ve bas bas bağırdı “ay dedeeee, ay dedeeee” diye. Çoğu zaman apartmandakiler bu bağırın çocuğun sesini duyduklarında şöyle bir balkona başlarını çevirirler ve sonra da yarım bıraktıkları işlerine, düşüncelerine devam ederlerdi. Onların şöyle bir dönüp bakan bakışlarını bile fark etmezdi çocuk, sandalyesinin üzerinden ay dedesine seslenirken. Küçük parmaklarındaki ojelerini gösterirdi bazen: “baaak annem sürdü” derdi. Bazen de gizlice annesinin makyaj masasındaki renkli renkli rujları, kalemleri ile oynar, sonra yine balkona koşar ve ağızında çiğnediği küçük sakızıyla ay dedesine seslenirdi. “Annemin rujunu, kalemimi, farını...” diye başlar bir sürü makyaj malzemesini sıralar, arkasından da “sürdüyüm” derdi. Daha sayı saymayı bilmiyordu ama annesinin makyaj masasındaki bir dolu tuhaf isimli makyaj malzemelerinin isimlerini saymayı biliyordu. “Bu hangi renk?” diye soranlara gördüğü rengin tüm tonlarını sayar ama sayılarını sorduklarında ise ağlamaklı bir sesle bulunduğu yerden hızla balkona kaçar.

Bazı zamanlarda balkon demirlerine çıktığında babalarıyla birlikte okuldan dönen ve apartmana giren çocukları görürdü, ay dedesiyle konuştuğu akşam üzerlerinde... Yüzünde rengarenk makyaj tonları, ağızında annesinin onu oyalamak için verdiği küçük sakızıyla, yeni doğmakta olan ay dedesiyle konuşmasını anında böler ve onları dinlerdi. Okuldaki günlerini anlatırdı çocuklar babalarına ve sonra küçük kız, kendisini dü-

şünürdü, kendisini, babasını ve elele tutuşmuş okuldan eve dönüş dakikalarını... Kendi babasını çok az hatırlıyordu ve daha çok rüyalarında görüyordu onu, ama yine de okula başladığı zaman babasıyla birlikte olacağından adı gibi emindi. Annesine de sormuştu bir kere, “anne, ben okula başlayınca babamla birlikte geliriz biz de değil mi” demişti. Sonra annesinin gözlerinden tıpkı ay dede gökyüzüne ilk çıktığı zamanlarda etrafta dolaşan karanlık bulutlar gibi bir rengin uçtuğunu gördü. Annesi üstünü giydiriyordu tam o sırada. Küçük kızın sorusuyla bir an gözlerinden karanlık bulutlar geçse de hemen toparlayıverdi kendini. Üzerini giydirmişti artık zaten, konuyu değiştirmek için “bak sana ne getirdim?” dedi. Küçük kızın çok sevdiği sakızlardan vardı elinde bir tane. Küçük kız gördüğü sakızla sorduğu soruyu bir an için unutuvermişti. Babasıyla ilgili bildiği bir yerde çalıştığı ile bir keresinde annesi, yor!” Renkli kağıtlarına bir atışta alıverdiği çok sonraları da özle zamanlar olacaktı. küçük sakız bir özlem, Sakıza batırdığı her bir den süzülmesin diye olacaktı.



tek şey ise uzaklarda ilgiliydi. Öyle demişti “babam uzakta çalışmasını keyifle açarak ağzı-sakızlar ise babasını ve diklerini, acıyla andığı Ağzına attığı her bir bir avuntu zamanıydı. diş hamlesi, gözlerin-yuttuğu gözyaşları

Apartmandan babasıyla içeri giren çocukları izledikten sonra ağzındaki sakızı keyifle çiğnemeye devam ederek ay dedesine anlatmaya devam ederdi, “baaak sakızımı babam aldı ay dede” diye seslenirdi ay dedesine. Sonra okula başlayınca babasıyla birlikte okuldan döneceği günleri anlatırdı ona. “Babamın sırtında bir çantası var ay dede, ben okuldan dönerken çantasından çıkardığı çikolatalı keki verecek bana” diye anlatırdı. Babasına ilişkin hatırladığı tek tük anılardan biriydi bu. Tıpkı okul çocukları gibi sırtına atarak kullandığı bir çantası vardı babasının. Evde misafirlerin olduğu bir gün onlara tekerleme söylemişti ve babası da “aferin” diyerek çantasından çıkardığı çikolatalı keki kendisine uzatmıştı. Büyük bir ihtimalle her okul dönüşü diğer çocuklara babalarının “afe-

rin” dediği gibi apartmana girerken de böyle yapacaktı babası. Küçük kızı okulda yaşadıklarını anlattıktan sonra babası ona “aferin” deyip çantasından çikolatalı kek çıkarıp ona verecekti. “Biliyor musun ay dede” dedi küçük kız, “ben onu çok öz-



lüyorum” Sonra yine ağızındaki sakızı çiğnemeye başladı hızlı hızlı ve bir şarkı uydurdu, “ben okuldan geldiiim, babam eve geldiii, ben okuldan geldiiim, babam eve geldiiii...” Şarkıyı söylerken hem daha çok bağırma, hem sakızı daha hızlı çiğnemeye başladı ve durduğu yerde duramıyordu sanki, sandalyenin üstünde hızlı hızlı zıplamaya başladı şarkıyı söylerken. Sonra birden sandalye kayıverdi ayaklarının altından. Sandalyenin kaymasıyla kendini yerde bulması bir oldu. Üstelik düşerken balkon demirlerine tutunmaya çalışmış ama başaramamış ve çenesini balkon demirlerine çarpmıştı. Şimdi canı iki kat daha fazla acıyordu. Hem babasını özleyor, hem de çenesi çok acıyordu. Ay dedeye bakarak canının acısıyla ağlamaya başladı. İçeriden küçük kızın ağladığını duyan annesi koşarak balkona geldi ve ağlayan küçük kıza içi parçalanarak sarılıverdi. Kenarda devrilmiş sandalyeden yere düştüğünü anlamıştı. Küçük kız çığlıklar atarken başını iyice bastırıp göğsüne. Küçük kız ise ağlarken “ben babamı özledim” diyordu. Kızını sakinleştiremeyeceğini anlayan anne ise saatin de geç olduğunu düşünerek onu odasına götürdü. Yatağın üstüne onu oturttuğunda ise hala ağlıyordu. “Ben onu çok özledim” diyordu küçük kız. Annenin gözlerinden bir kez daha aynı kara bulutlar geçti. Küçük kızın gözyaşlarını sildi ve “eğer ağlamazsan ay dede sana bir masal anlatmamı istedi” dedi. Küçük kız, “ay dede mi söyledi?” diye sordu. Annesi başını salladı ve “ağlamaman şartıyla” dedi. Küçük parmakları gözlerinin etrafındaki yaşların üzerinde dolaştı küçük kızın. Annesi anlatmaya başladı:

“Çok eski zamanlarda adı Selene olan bir ay çocuk varmış. Bu ay çocuğun babasının adı Endymion’muş. Selene bir gün artık babasının gökyüzünde olamayacağını ve çalışmak için yeryüzüne çobanlık yapmaya ineceğini öğrenmiş. Başlarda bunun nasıl bir şey olduğunu anlayamamış ama zaman ilerledikçe Selene’nin canı çok yanmaya başlamış. Çünkü Endymion’u sadece gecenin yavaş yavaş inmeye başladığı kısa saatlerde görebiliyormuş, bu saatler o kadar kı-

saymış ve Endymion o kadar uzaktaymış ki Selene ona dokunmak için ellerini uzatıyor ama bir türlü dokunamıyormuş, Endymion'un Selene'nin yüzüne bakıp masallar anlattığı saatleri ve o saatlerde izlediği gözlerini düşünüyormuş Endymion'un. Onu görmeye çalıştığı kısacık akşam saatlerinde ise sadece uzaktan sırtını dönmüş giderken görüyormuş, saçlarını okşadığında içine çektiği kokusunu bile çok özleyordukundan beri ise, Endymion muş. O giderken arkasını çok özleyorum, gitme, duymuyormuş bile, öylece, yormuş. Selene günden güne daha çok üzölmeye başlamış. Öyleki artık geceleri bile uyuyamıyormuş ve Endymion'nu düşünüyormuş. Bunu gören uyku tanrısı Hypnos Selene'ye çok üzölmüş ve arkadaşı Morpheus'la birlikte onlar için bir plan kurmuş. Selene'nin Endymion'a ulaşmaya çalıştığı ve Endymion'un sürülerini toplayıp evinin yolunu tuttuğu o alacakaranlık saatlerinde Hypnos bir büyü yapıp ikisine birden deriinin bir uyku vermiş. Morpheus ise Selene ve Endymion'un tüm düşlerini gerçek yapmış. Hypnos onları sonsuza dek uyuturken Morpheus onların sonsuza kadar birlikte olmalarını sağlayan düşler vermiş. Böylece Selene ve Endymion sonsuza dek birlikte olmuşlar. O günden beri birbirlerinden ayrı kalıp birbirlerini özleyenler için Hypnos ve Morpheus birlikte dolaşmaya başlamışlar, her gece yıldızlara, ya da ay dedeye bakıp özlemlerini anlatanlar için birleşsinler diye büyüler yapıp onları uyutup düşlerde birleştirmişler . "



O gece ve sonraki gecelerde küçük kız yatmadan önce hep balkona çıktı ve ay dedesine "onu çok özledim ay dede" dedi, "onu çok özledim!".

Buket ÇETİN
Eryaman Türkkent İlkokulu
Rehber Öğretmen

BİR BAŞARI HİKAYESİ ÇİSİL...

ÇİSİL'İ YAŞAMAK...



Çisil ve Kardeşi

Çisil gibi bir meleğin anne ve babası olma lütfuna erişmiş ebeveynler olarak 13 yıllık bir yolculuğa çıkarmak istiyoruz sizleri... İlk iki yılı büyük umutlar ve hayallerle, sonraki bir yılı yolunda gitmeyen şeylerin huzursuzluğu, tanı koyma süreci, yüzüne bakmaya kıyamadığımız yavrumuza otizmi yakıştırmaya çalışıp kabullenmenin ağırlığı, acısı ve kaygılarıyla, son on yılı zorluklarla, iniş çıkışlarla çetin ve amansız bir mücadeleyle ve uzun planlar yapmadan anı yaşayıp, küçük başarılarından ömürlük mutluluklar çıkarmayı öğrenerek geçirdiğimiz zamanlar...Çisil, iki çocuklu çekirdek ailemizin ilk göz ağrısı olarak 12.04.2002 tarihinde Edirne'de dünyaya geldi. Doğumundan itibaren hep sıra dışı bir çocuk oldu ama bizler anne ve baba olarak ilk çocuk sahibi olmanın verdiği acemilik ve içimizdeki evlat sevgisinin yüklediği ağırlıktan dolayı yolunda gitmeyen şeyleri konduramadık hiç meleğimize. 9 aylıkken henüz oturamadığını fark ettiğimizde, emekleme çabasının hiç olmayışında, göz teması kurmazken basit oyunlara aşırı tepkiler verip sürekli ağladığında, uğultulu seslerle etrafında dönerken ve ismiyle seslendiğimizde duymuyor izlenimi verip iki oda öteden sevdiği reklamın müziğini duyunca koşarak geldiğinde, işe gidiş gelişlerimizde bize tamamen kayıtsız kalırken, sınırlı kelimelerle başlayan konuşması iki yaş civarı sıfırlandığında, rakamlardan büyülenmiş gibi etkilenip dilinin döndüğü şeyleri okuma çabasında hep bahanelerimiz oldu kıyamayışımızdan... Aile büyüklerimizin de desteği oldu tabii "babası da geç konuşmuş zaten, uzak dayısı da geç yürümüş", iki yaş civarı rakamları tanıyınca da "gördün mü bak çok zeki, zekası dilini, ayağını bastırmış" gibi sözleriyle... Ama bu aldanış bizim için, ilk Denver Gelişim Testiyle "çocuğunuz otizmlili olabilir mutlaka bir çocuk ergen psikiyatristine götürün denilene kadar sürdü.

İlk doktor muayenesinin ardından acı gerçekle yüzleşmek çok ağırdı ve doktorumuzun ilk sözleri “çocuğunuz ağır otistik ve çocuğunuzdan çok fazla beklentiye girip umutlanmayın gidebileceği nokta sınırlı” oldu. O an ilk hissettiğimiz şey dünyanın başımıza yıkılıp bizim de altında kaldığımızdı. Kabullenme sürecinin gelgitlerinden sonra kendimizi toparlayıp şimdi ne yapabiliriz aşamasına geçtiğimizdebizi nelerin beklediğini bilmez bir halde önümüze gelene koşulsuz teslimiyet gösterip derdimize derman ararken, özel eğitim merkezlerini tanımaya çalışırken ve her kafadan bir ses çıkarken bulduk kendimizi.

Özel eğitim temposuna alışmaya çalışırken tanı alışımızın sekizinci ayında doktorumuzun önerisiyle eğitime katkı ve sosyalleşmesi için kreşe yazdırdık. İkinci kreş denememizde Rabbim karşımıza çok iyi ve merhametli insanlar çıkardı ve hem bize hem yavrumuza her anlamda destek çıkararak Çisil’i kabullendiler. Sonrasında ilk tanı aldığımız zamanların hüsraniyla okula gidebileceğini hayal bile edemezken bir yıl gecikmeli ve tam zamanlı kaynaştırma eğitimi raporuyla ilkokul temposuna başladık. Okula başlamamızla birlikte kabus dolu bir dört yıl geçirdik. İlkokul döneminde yavrumuz tam üç eğitimci değiştirdi. Bunlardan ilki daha okulun ilk günü yavrumuzu hiç tanımadan sadece aldığı tanı ve kendilerince damga olarak gördükleri raporumuzu duyarak vebalı muamelesi yaptı yavrumuza.

İyisiyle kötüsüyle ilkokulu bitirdikten sonra bir mucize gerçekleşti Eryaman Toki Göksu Ortaokuluna başladık. İdaresinden tutun yavrumuzun dersine giren girmeyen bütün eğitimcilerinin iyi niyetli,vicdanlı,merhametli,saygılı ve sevgi dolu insanların olduğu bir okul çıktı karşımıza.Berna Bilen(Sosyal Bilgiler Sınıf Öğretmenimiz)yavrumuzu yüreğinde taşıdığı için sınıf arkadaşlarının hepsi birer kardeş oldular. Çisil ile biz geçen yıllar içinde öğrendik ki öğretmen kabul etmeyince böyle özel bir çocuğu çocuklarda kabul etmiyor...Kendimizi değerli hissetmemizi sağlayan okulumuza teşekkürü bir borç biliriz...13 yıldır Çisil bize hayata dair çok şey öğretti yavrumuzla gurur duyuyoruz.İyi ki varsın ve iyi ki bize nasip oldun...Seni Çok Seviyoruz...

Saç Koparma Hastalığı

Hemen hepimiz günlük hayatımızda 'saçımı başımı yoldum ya da şimdi saçımı başımı yolaçağım' dedirten bir kızgınlık yaşamışızdır. Zaten çoğunlukla da kızgınlık ve öfke halinde kullanılan bir deyim 'saç baş yolmak'. Peki çoğu zaman öylesine söylediğimiz bu sözlerin aslında çok bilinmeyen ruhsal bir rahatsızlığı tarif ettiğini, adının da Trikotillomani olduğunu biliyor muydunuz?

Eminiz çoğunuz 'Trikotillomani' ismini ilk kez duyacaksınız. Göze çarpar derecede saç kaybıyla sonlanacak şekilde kişinin kendi saçlarını tekrar tekrar yolmasına 'Trikotillomani' deniliyor. Eski Yunanca bir sözcük olup 'saç koparıyorum' anlamına geliyor. Biraz daha açarsak; Thrix=Saç, Tillein=Çekmek ve Mania=Delilik sözcüklerinden oluşturulmuştur. Tarihi 1889 yılına uzanan bu hastalık, Fransız dermatolog Hallopeau tarafından; saçlarını tutamlar halinde koparan ve bir tür alopesi (kılların olduğu bölgede kılların dökülmesi) olarak değerlendirilen bir hastanın incelemesinde tanımlanmıştır.

'Takıntı ve zorlantı bozukluğu ile ilişkili bozukluklar' grubunda



kabul ediliyor. Birçok nedeni olsa da hastalık başlangıcı çoğunlukla strese bağlanıyor. Anne-çocuk ilişkisindeki bozukluklar, yalnız bırakılacağına ilişkin korku ve yakın zamandaki kayıplar da etkili oluyor. Aşırı mükemmeliyetçi, eleştirici annelere karşın, edilgen ve duygularını belli etmeyen babalar bu hastaların ailelerindeki sık rastlanan bulgulardandır.

Koparılan kıl yutulabiliyor da; Toplumun % 2-4'ünde görülen ve özellikle 2-6 yaş ile erken ergenlik dönemlerinde rastlanan, erişkinlik döneminde ise ortalama 17 yaşında ortaya çıkan hastalıkta en çok saçlar koparılmakla birlikte, kılın olduğu bütün bölgeler başa göre daha nadir de olsa yolunabiliyor. Kaşlardan, kasık bölgelerinden, koltuk altından, göğüslerinden ve kollarından tüy yolanlara da rastlanabilir. Trikotillomani hastalarının yaklaşık % 30'unda trikofaji yani kılı kopardıktan sonra ağza götürüp çiğneme hatta yutma da söz konusu olabilir. Bazen mide ve bağırsak duvarına yapışan kıl

topakları sertleşip taşlaşıyor ve karın ağrısı, bulantı, kusma, kötü ağız kokusu, iştahsızlık, kabızlık-ışhal, midede gaz hatta kanamaya yol açıyor. Kimi bilinçli kimi farkında olmadan yapıyor.

Hastalığın temel özelliği saç yitimi ile sonuçlanabilecek biçimde kişinin yineleyici olarak saçını çekip kopartmasıdır. Bu 'odaklanmış koparma' ve 'otomatik koparma' olarak iki türde gerçekleşiyor. Odaklanmış koparma, bilinçli ve amaca yönelik olarak yapılan saç yolma anlamına geliyor. Öfke, incinme ve kendini değersiz hissetme durumlarında bu olumsuz duyguları azaltmak amacıyla yapılıyor. Bu kişiler genel olarak daha kaygılı kişilik yapısına sahiptir.



Otomatik koparma ise daha çok bir alışkanlık ve kişi bunu yaptığının bilincinde olmuyor. Bu tip koparmanın daha çok sakin ortamlarda, yalnızken, yazı yazarken, bilgisayar başındayken, televizyon izlerken, Kitap okurken, telefonla konuşurken ya da uykuya dalarken gerçekleştiriliyor. Bu kişilerde sıklıkla depresif belirtilere rastlanılıyor. Çoğu kişi

saç, kaş ve kirpik koparmayı tek başına yapmasına karşın, topluluk içinde yapan kişilere de rastlanılabiliyor.

Acı duymuyorlar;

Saç ya da vücuttaki diğer kılların koparılmasıyla gerginlikten kurtulma ve rahatlama söz konusu olmakla birlikte bu bütün hastalarda gözlenmeyebiliyor. Hastaların çoğu ağrı ya da acı duymadıklarını belirtiyor. Kimi zaman kaşıntı hissederler. Bulgular çoğunlukla yalnızken ortaya çıktığı için bunun tedavi edilmesi gereken bir sorun olduğu anlaşılmıyor. Bu davranışlara tırnak yeme, parmak emme veya sallanma gibi davranışlarda eşlik ediyor. Saç, kirpik ya da kaşların yolunması bir süre sonra bu kılların geri gelmemesi sonucunu doğuruyor. Saçsız, kirpiksiz ya da kaşsız olmak görüntü olarak ek sorunlara yol açacağı için 'niçin' sorusuna yanıt vermek de yorucu ve stresli oluyor. Zaman geçtikçe sorunu çözmek zorlaşıyor ve genellikle sorunun çözümü kuaförlerde arandığından tedaviye başvuru süresi uzuyor.

Peruk, makyaj ve gözlükle gizleniyor;

Saç yolma davranışı devam ettikçe hastaların fiziksel görünümünde değişimler oluyor ve hastalar bunu makyaj, gözlük ve

perukla kapatmaya çalışıyor. Saç yolma ataklarından sonra öfke, üzüntü ve suçluluk duyguları yaşanabildiğini, kişinin kendini olumsuz değerlendirdiğini ve bu davranışını kontrol edemediği için hayal kırıklığı yaşanarak, kendine güven azalıyor. Toplum içerisinde bu kişilerin kabul edilebilirliği daha düşük ve bu da kişinin yalnızlaşmasına yol açmaktadır. Sosyal izolasyonları daha çoktur. Zaman içerisinde arkadaşlarıyla görüşmelerinde azalma olur, yakınlık kurmada azalma ve zorlanma, aile ilişkilerinde bozulma, işten kaçınma, kariyer ile ilişkili düşüncelerde azalma ve özel boş zaman aktivitelerinden kaçınma görülür. Sigara içmede artış, çok yemek yeme davranışları bu sorunlarla baş etmede kullanılan yöntemler olabiliyor. Depresif belirtiler eşlik edebiliyor ve devam eden yalnızlık, sıkıntı gibi duy-



gular nedeniyle saç yolma davranışının devam ettiği bir kısır döngü oluşuyor.

Hastalık ne kadar geç ortaya çıkarsa belirtilerin o derece yo-

ğun olarak görüldüğü, tedaviye direnç ve beraberinde görülen sorunların sayısında artmaktadır. Erken yaşlarda fark edilmesi ve tedavi edilmesi durumunda ise iyileşme oranı yüksektir.

Tedavide 'davranışçı yöntemler' modeli;

Saç koparma hastalığı bugüne dek oldukça az araştırılmış bir konu. Tedavisinde ilaç ve psikoterapi birlikte uygulandığında başarı oranı artıyor. Tedavi ise genellikle psikiyatrist ve dermatolog tarafından ortaklaşa yürütülmelidir. Tedavisinde altta yatan nedenin ve eşlik eden durumların tanınması ve giderilmesi ilk iştir. Davranışçı yöntemler adı verilen tedavi yönteminin uzun sürmekle birlikte etkili olmaktadır. Bu yöntemler şu şekilde sıralanır;

- **Bilişsel-Davranışçı Terapi:** Bu yaklaşım kişinin, kendiyile ve saç koparma davranışıyla ilgili yanlış ve çarpık inanışlarını tanımlamayı ve bunları daha uygun ve yapıcı inanışlarla değiştirmeyi amaçlar. Bilişsel-davranışçı terapinin, bu hastaların %70' inde bir düzelme sağladığı saptanmıştır.
- **Alışkanlığı Tersine Çevirme:** Bu yaklaşımda kişide farkındalık uyandırmak ön plandadır. Bu farkındalık, kişiyi saç koparmaya nelerin ittiğini fark etmesini ve daha sonrasında saç koparmak

yerine başka bir davranışı koymasını içerir. Bu yaklaşımda, kişinin kendini sürekli gözlemlemesi, çizelgeler tutması ve kendini ödüllendirmesi beklenir. Alışkanlığın, daha uygun bir alışkanlıkla yer değiştirmesi hastalığın tedavisindeki en etkili yaklaşımlardan biridir.

- Uyararı Kontrol Etme: Bu yaklaşımda amaç, kişinin saç koparma eylemini gerçekleştirmesine engel olmaktır. Kişinin saçına ulaşmasını engellemek için eline eldiven taktırmak, saçını örtmek üzere şapka takmaya teşvik etmek, koluna şingirtılı bilezikler takmasını istemek gibi engeller planlanır.

- Gevşeme: Gevşeme yöntemlerinin tedaviye eklenmesi, tek başına etkili bir yöntem olmakla birlikte, diğer yöntemlerle bir arada kullanıldığında bu yöntemlerin etkinliğini artırmaktadır.

Serkan CEYLAN

Etimesgut RAM RPDH Bölümü

ÇOCUKLARIMIZI NE KADAR TANIYORUZ?



Hepimiz ebeveynler olarak sorulduğunda çocuklarımızı tanıdığımızı söyleyebiliriz. Ama çoğu zaman bu kendi hayal dünyamızda oluşturduğumuz profili ifade ederiz. Gerçekte çocuğumuzun nelerden hoşlandığını, hayallerini, istek ve beklentilerinin neler olduğunu çok fazla önemsemeyiz. Her çocuk özeldir.. Bizlerin tutkularının esiri olmayacak kadar özeldir hem de. Aklımızda fikrimizde onların geleceğini şekillendirme arzusu vardır ve bunu yaparken de kendi isteklerimiz ve hayallerimizden yola çıkarız çoğu zaman. Hele ailelerin ısrarla çocuklarını aynı anda birçok sosyal faaliyete koşma çabası hiç anlam veremediğim durumlardandır. Ee tabii çocuk aynı anda hepsini deneyecek ki o olmazsa bir başka aktivitede muhakkak karar kılacak. Bu durumda aile amacına ulaşacak.. Çocuğum sanatın ya da sporun herhangi bir dalıyla faal olarak uğraşıyor, diyebilecek. Burada

çocuğun istekleri ne kadar göze-tiliyor tartışılır,yada herhangi bir konuda muhakkak varlığını ortaya koyma çabasına sokulması.Biz ebeveynlerde çocuklarımızla ilgili sürekli şöyle bir algı bulunmaktadır. Benim çocuğumun en az bir konuda iyi ve hatta mükemmel olmalı. Aslında bu durum tamamen ailenin beklentisiyle ilintili, çocuğun beklentisiyle değil. Kalabalık akranlarının arasından elinde bulunduracağı bu özellikleriyle sıyrılması beklenmekte ve bu durumu ailelerde sanki ortak bir dil geliştirmişçesine; dışarıda amansız bir yarış var bu yarışta benim çocuğum geride kalmamalı aksine akranlarından sıyrılacak özelliklere sahip olmalı şeklinde tamamen bencilce bir dille ifade etmektedirler.Beklenti ile sonuç örtüşmediği taktirde, yani yaşanabilecek olumsuz bir deneyim karşısında hem aileye hem de çocuğa belki de etkisi yaşamı boyunca sürebilecek travmatik sonuçlar doğurabilecektir.



Bahsettiğim bu durum eğitim sistemi tarafından da desteklenilmektedir. Sürekli beklenti hali, sürekli en iyisi olma çabası ve arzusu, bu konuda yaşatılan sürekli bir manipülasyon ve tabii ki de çocuğun bu süreçte üzerine git gide yüklenen çoğu zaman da kaldıramayacağı dozlara ulaşan sorumlulukları.

Oysaki çocuklar kendi hallerine bırakılabilirler rahatça çocukluklarını yaşayabilirler gerçek anlamda çocukluklarının tadına varabilirler, bizim yönlendirmemizle değil de kendi doğal akışlarında ilgi ve yeteneklerini keşfedebilirler belki de daha mutlu olabilecekler. Biz yetişkinler için de geçerli olan kişinin özgür iradesi ile yaptığı tercihler aslında daha keyifli ve anlamlı olmaktadır. Bırakalım çocuklarımız da kendi hayallerinin peşinden gidebilsinler..



En basitinden çocuklarımıza alacağımız oyuncakları bile kendimiz seçmekte ısrar edebiliyoruz. Ondan sende var, aynı renkte var, bu renk daha güzel, şu daha farklı..vs. Bırakalım elinde olanın aynısını mı almak istiyor? Alsın; en azından yetişkine bağımlı olmadan karar verebiliyor mu? Tercihinde bulunabiliyor mu? Birazda bu pencereden bakmaya çalışalım.



Çünkü burada önemli olan çocuğun bir birey olma yolunda seçimlerini yapabilmesi, hayatın getirdikleri karşısında bir strateji izleyebilmesi, işte ben de bir bireyim, buradayım ve varlığımı ortaya koyabiliyorum, diyebilmesi.

Aytaç ÇALIKOĞLU

Etmesgut RAM RPDH Bölümü

PALAMUTBÜKÜ

Çocuklarla tatile çıkmayı düşündüğümüzde ilk akla gelen, her şeyin dahil olduğu oteller. Palamutbükü çocuklarınızla rahatlıkla gidebileceğiniz bir tatil alternatifi.

Palatamutbükü'ne uzunca bir yolculuk sonrası varırsınız. Yol, yorucu ama değer;

Çünkü tatiliniz boyunca bol bol dinleneceksiniz.



Ankaradan kendi aracınızla yola çıkarsanız eğer; Polatlı, Afyon, Sandıklı, Dinar, Denizli, Muğla, Gökova, Marmaris istikametini takip ederek Datça merkeze uğramadan Knidos yolunu takip ederek 25 km sonra rahatlıkla Palamutbükü'ne ulaşabilirsiniz. Toplam 820 km lik bir yolculuk ☺. Bu uzun yolculuğa, Gökova veya Marmaris' te mola vermenizi tavsiye ederim.

Otobüsle gelmek isterseniz, Datça'ya gelen otobüslere binebilirsiniz. Datça merkezden Palamutbükü'ne, düzenli kalkan dolmuşlarla 40 dakika sonra varabilirsiniz. Dolmuş 7 tl.

Palamutbükü kendine has güzelliklerin yanı sıra Kızılbük, Hayıtbükü ve Ovabükü gibi muhteşem koylara da komşu. Bu koyları do-laşmak isterseniz kendi aracınızla gelmenizi tavsiye ederim. Ya da tekne turlarını kullanabilirsiniz. Palamutbükü dışına yolculuklarınızdan başka arabanıza, dönüş yoluna çıkana kadar veda edebilirsiniz. Palamutbükü



içinde arabaya ihtiyacınız olmayacak. Palamutbükü' n de ilk göreceğiniz şey uzun bir sahil, badem, meyve ve çam ağaçları, tertemiz deniz, sahil boyunca sıralanmış mekanlar, ağaçlar arasındaki küçük lokanta ve çay bahçeleri.

Palamutbükü'nün 2 km uzunluğa sahip kum ve çakıl karışımı kumsalı var. Deniz çok temiz; 1.5 – 2 m sığ bölümden sonra derinleşmekte, suyu Akdeniz deniz suyuna göre serin, çakıl taşlı sahilinden denize girekseniz mutlaka deniz ayakkabısı edinin.

Yoksa ayaklarınız başınıza iş açabilir.



Palamutbükü'nde bulunan konaklama tesislerinin ve otellerin tamamını burada yaşayan yerli halk işletiyor. Genellikle sahile sıfır apart otel, pansiyon, butik otel ve kiralık daireler(1+1 odalı veya 2+1 odalı) konseptine sahip olan. (Sanırım Palamutbükü'nde 1 otel bulunmakta).Dört kişi kalabileceğiniz kiralık evlerin günlük fiyatı 100 ile 150 tl arasında değişmekte. Gelen tatilciler uzun süreli kaldıkları için mutlaka rezervasyon yaptırarak gitmeyi unutmayın.

Yemeklerinizi kendiniz yaparsanız Pazartesi ve Perşembe günü kurulan pazardan alışveriş edebilirsiniz. Bunun yanı sıra manav ve bakkallarda da yiyecek malzemeleri satışı yapılıyor. Köylülerden taze yumurta, taze süt ve peynir satın alınabilir. Badem, bal, kekik, zeytin yağı almayı unutmayın.

Palamutbükü'nde sahil boyunca uzanan içkili ve içkisiz lokanta-

larda öğle ve akşam yemekleri yiyebilirsiniz. Her zaman taze balık bulabilirsiniz burada. Fiyatlar mekana göre farklılık gösterse de genellikle makul.

Palamutbükü'nde eczane yok. Muhtarlık binasının bir bölümünde bir sağlık ekibi ve ambulans bulunuyor. Banka şubesi de yok. Kredi kartını her yerde kullanabilirsiniz. Nakit para olmasa da olur :) Gençlerin sahil şeridi boyunca bisiklet kullanabildiği, trafiğin olmadığı, gece geç saatlere kadar sahil boyunca oturabileceğiniz bahçeler sizi dinlendirecektir. Sinema ve sanat dünyasından pek çok ünlüyü bu küçük yerde sık sık göreceksinizdir.



Eylem ÖZTÜRK
Etimesgut RAM RPDH Bölümü

ÖZEL YETENEKLİ BİR ÇOCUĞUM VAR!

Her çocuk özeldir dediğinizi duyar gibiyim. Elbette her çocuk özeldir ancak bir de özel yetenekli çocuklarımız var. Bir ülkenin kalkınmasında bilim ve sanatın önemi düşünüldüğünde, uygun eğitim olanaklarının sağlanması halinde geleceğin bilim adamları ve sanatçıları olabilecek bu bireylerin eğitiminin ne kadar önemli olduğu da ortaya çıkacaktır. Ülkenin insan kaynaklarının nitelikli bir eğitim alması, diğer kaynaklarının da verimli kullanılmasına, ülkenin teknolojik, ekonomik, siyasi ve askeri yönden güçlü olmasına imkan sağlayacaktır. Özel yetenekli birey kimdir? Özel yetenekli birey; zeka, yaratıcılık, sanat, liderlik kapasitesi, motivasyon veya özel akademik alanlarda yaşıtlarına göre yüksek düzeyde performans gösteren bireydir. Yani yaşıtlarından farklıdır. Dolayısıyla özel yetenekli çocukların aileleri bu durumla baş etmekte birtakım zorluklar yaşayabilmektedirler.

Özel yetenekli çocukların yaşıtlarından daha hızlı büyüme ve gelişme sergiledikleri bilinmektedir. Başlangıçta çocuğun daha hızlı konuşması, yürümesi ve etkili iletişim kurması ailelerin hoşuna gider. Ancak zamanla çocuklarına yetemediklerini fark eden ve nereden/nasıl destek



alacağını bilmeyen aileler zorluk yaşamaya ve çocuklarıyla çatışma yaşamaya başlarlar. Bu dönemde ailelerin çocuklarını genellikle; “inatçı, tartışmacı, ukala, mükemmeliyetçi, patronluk taslayan” gibi sıfatlarla tanımladıkları görülür. Özel yetenekli çocuklar açısından ise bu farklılık, insanlarla olan iletişiminin, etkileşiminin ve arkadaşlıklarının olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Diğer insanlar özel yetenekli çocuğun davranışlarını “tuhaf” olarak nitelendirerek ondan uzaklaşabilir ve yalnız kalmasına neden olabilirler. Bu yalnızlık duygusu özel yetenekli çocukların strese girmesine neden olabilir.

Anne babalar olarak özel yetenekli çocuğunuzla kuracağınız sağlıklı iletişimle onun güvenli bir aile ortamının sıcaklığını yaşamasını ve stresten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzla aranızdaki iletişimi geliştirmek için;

Etkin dinleme yöntemlerini kullanarak onu dinlemelisiniz,

Birlikte özel zamanlar geçirmeye
gayret göstermelisiniz,
Farklı düşünüyorsa bile
duygularını kabul etmelisiniz,
Ona iletişim becerilerini öğretme-
lisiniz,
Duygularınızı onunla paylaşmalı
böylelikle onu duygularını pay-
laşması konusunda cesaretlen-
dirmelisiniz,
Duygusal iniş çıkışlarını değer-
lendirmeli bunu doğal karşılama-
lısınız,
Karakteri ile davranışlarını ayrı
değerlendirmelisiniz,

Tutamayacağınız sözler vermek-
ten kaçınmalı dürüstlüğünü
ödüllendirmelisiniz.
İletişim problemlerinin ortadan
kalkması çocuğunuzun kendini
güvende ve huzurlu hissetmesini
sağlayacaktır. Kendinize ve ço-
cuğunuza zaman tanıyın. Sabırla
hareket ederek çocuğunuza ya-
nında olduğunuzu hissettirdiği-
nizde olumlu sonuçlarını zaman
içinde görebilirsiniz.

Gülfem ÇETİNKAYA
Etimesgut RAM RPDH Bölümü

tüm annelere...



**Bırak kalsın masada ekmek
Testide su
Ayna puslu, pencere camı kirli
Bırak kalsın saçların dağınık,
Gözlerin uykulu.
Saksıdaki çiçek susuz, kedi
Yalını bekler bir köşede
Bırak kalsın meyve ağaçta,
Kırlangıç havada
Dama düşen ince yaz yağmuru...
Yoruldu artık, bütün gün
Didinip durdu
Toprak bile, gök bile, deniz bile
Bir yerde yorulur
Bırak kalsın süpürge duvarda,
Sabun kovada
Anne, gel yanıma otur.**

Ahmet Erhan

ÜMİT ETMEK



Kendini en çok çıkmazda hissettiğinde, “bitti artık” dediğinde hala ayakta kalabiliyorsa insan, hala ayakta kalabildiysem ben, bunda tek neden “ÜMİT” tir. Kendimi en umutsuzluğa düşmüş yakaladığımda dahi şöyle bir yüreğim köşelerini kurcalayınca kuytularda hala “ya olursa” umudu bir sonraki adım için güç verir bana. Dinlediğim onca hayat hikâyesinde de benzer kırıntılar tutmuş ayakta insanları. Asıl dinleyemediklerim, umudunu yitirenlerin hikayeleridir diye düşünürüm. Çünkü onlar o kırıntıları görememişler, beyinlerinin kıvrımlarında gizli kalan umutlarını aramaktan çoktan vazgeçmişler ...

Aslında bu yazının tamamen “UMUT VEREN”, “GÜÇ VERİCİ” bir yazı olmasıydı hedefim. Nerden geldik şimdi umudunu yitirenlere, diye düşündüm

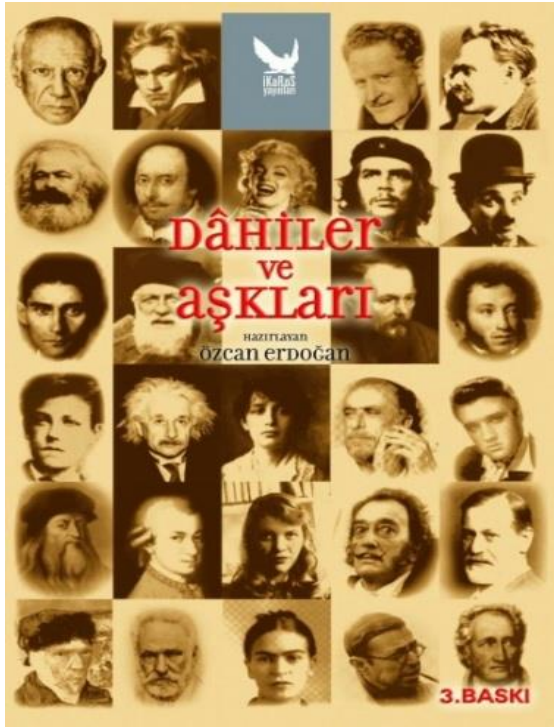
önce. Ama insan olarak zıddını görmeden doğruyu görmekte zorlanıyor gönül gözlerimiz di-yerek tekrar “ümit” konuma dönmüş olayım.

Şöyle bir test uygulayalım kendimize; gözlerini kapat ve kendini en umutsuz anına, çıkış kapılarının tamamının kilitli olduğunu sandığın bir dönemine götür kendini. Hatırlamaya çalış, aradığın çıkış yollarını, denediğin çözüm önerilerini...ve hatırlamaya çalış seni asıl çıkış kapısının anahtarına götüren labirentte yürüme cesaretini veren ne idi? Elbette ilk aklına gelenler ailen olacak ,belki sevgilin,belki akıl hocalığı yapan arkadaşların... ama biraz daha detaylı hafızanı yoklarsan zaten inanmak istediğin için dinledin onları ve ümidini hiç kesmediğin için inanmak istedin.

Çocuklarımıza, gençlerimize bu kırıntılara ulaşma yollarını gösterebilirsek, yüreklerindeki o güce güvenebileceklerine inandırabilirsek işte o zaman tekrar kazanırız evlatlarımızı.....

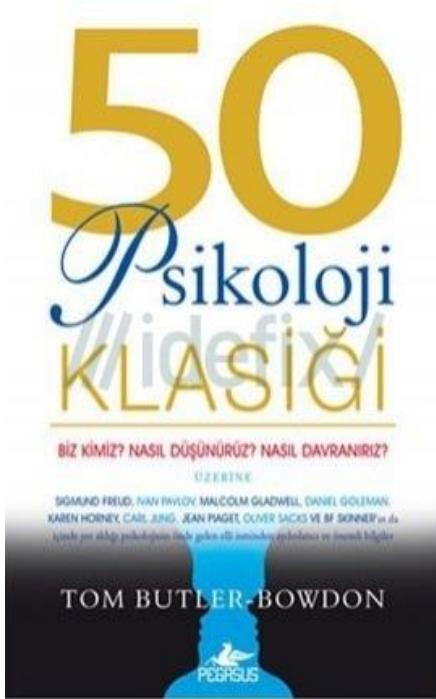
Arzu KORKMAZ
Türkkonut Emel Önal İlkokulu
Rehber Öğretmeni

KİTAP ÖNERİLERİMİZ

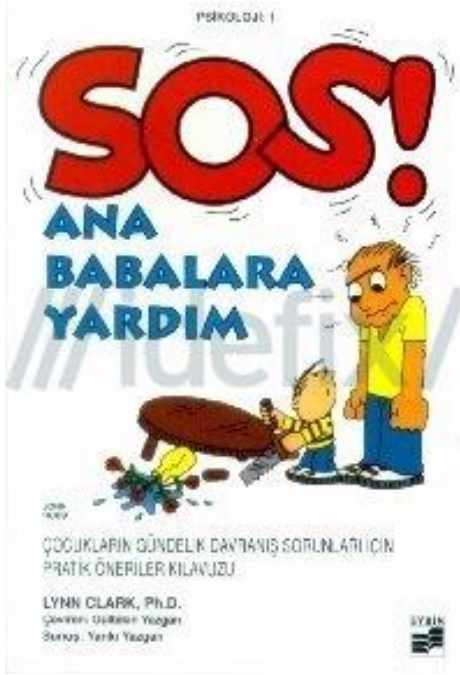


DAHİLER DE AŞIK OLUR ...

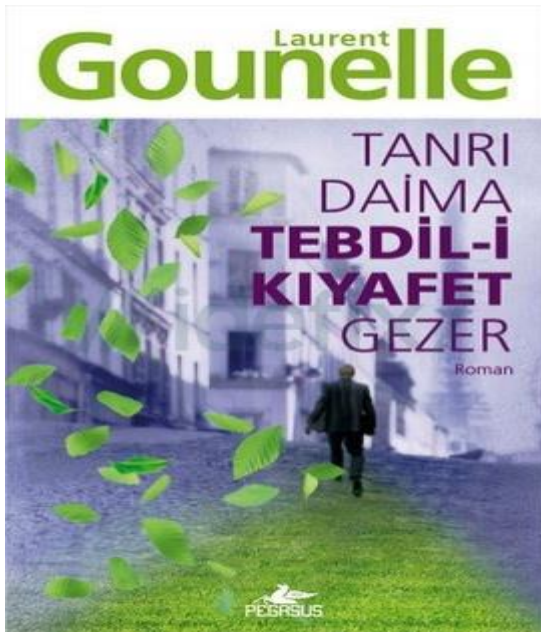
İşte aşklarını sonsuz yapanların kitabıdır **Dahiler ve Aşkları...** Bir nevi ansiklopedi olarak da görülebilir. Dünya tarihine damgasını vurmuş en önemli dâhilerin, yaşadıkları acılarla, mücadelelerle sonsuzlaştırdıkları aşklarını yazılı belgelere, mektuplara dayandıran ve bunları en derli toplu şekilde okuyabileceğiniz bir başucu kitabı da diyebiliriz.



PSİKOLOG OLMAYANLAR İÇİN PSİKOLOJİ: Kitabın odak noktası, "psikolog olmayanlar için psikoloji", yani herkesin okuyabileceği ve bir şeyler öğrenebileceği, genel okur kitlesi için yazılmış bir kitap..Mutluluğun gerçek anlamı - Sezgilerimizin hayatımızı kurtarabileceği - İnsanlarla daha iyi iletişim kurmanın ve onları etkilemenin sırları..50 Psikoloji Klasiği ile davranışlarımızın ve düşüncelerimizin ardındaki sırları keşfedin!



"...Kitap, çocukların davranışlarının nasıl düzenlenebileceği hakkında uygulanabilir öneriler ve bir sistem getiriyor. İstenmeyen davranışlara nasıl sınır koyar ve bu sınırları nasıl hayata geçirebiliriz? Hem de bütün bunları yaparken çocukla ilişkimizi geliştirerek, kuralların onun yararına olduğunu ona göstererek..."



TANRI DAİMA TEBDİL-İ KIYAFET GEZER
Mutluluğun kapını çalmasını bekleme,
sen ona git ...
Hayatını değiştirecek roman bu işte!

VE MİNİKLERİMİZE...

Uyku düzeninin bozulması gündelik hayatlarımızı da olumsuz etkiler. Bu kitap, 'annemle babamın yatağı en rahatı' diyen çocuklar için aslında kendi yataklarının en rahatı olduğunu anlatmaktadır.

(Tanıtım Büleninden)



Çocuk Kalbi



Edmondo de Amicis

MANDOLIN

Yayımlandığı ilk yıl olan 1886'dan beri geçerliliğini kaybetmeyen konuyla Çocuk Kalbi, dünyanın bütün dillerine çevrilmiştir. Küçük Enrico'nun öğretmenleriyle, ailesiyle ve arkadaşlarıyla yaşadıklarını yine onun ağzından anlatan kitap, iyilik, cömertlik, güzellik, anlayış, sevgi gibi evrensel kavramları Enrico aracılığıyla unutulmaz bir dille anlatıyor. Yediden yetmişe herkesin seversen okuyacağı Çocuk Kalbi, en iyi çocuk kitabı klasiklerinden biri.

(kaynak:idefiks)

VAROLUŞÇU YAKLAŞIM

Bu yaklaşımda bazı önemli kavramlar vardır. Bunlar bireyin emsalsizliği, biricikliği, bir diğeri değerler arayışı, diğeri kendini yönlendirme serbestliği, bireyin yeterlilik duygusuna ulaşmasıdır. Varoluşsal yaklaşım insanın doğasındaki mantıklı olmayan irrasyonel yanlara dikkat çeker. Çünkü bunlar bireyi kendini yeterli bulmaya yönelik çabalarını olumsuz yönde etkiler. Varoluşçular daha çok bireyin içsel yaşantılarıyla ve bunların bireyin kendisi tarafından anlaşılmasına önem verirler. Kendilik anlayışının edinilmesi, dünya ile çevre ile anlamlı, doyurucu ilişkiler kurması varoluşçuların amaçlarındandır. Varoluş ve insanın özü bireyin başlıca ikilemidir. Bu ikilemin iki yolla çözümlenmesi olasıdır. Birincisi bireyin anlamlı bir varoluş için arayış çabalarından vazgeçerek körleşmesini, ketlenmesini ya da kayıtsız şartsız kabullenmesi, grup ya da toplumda giderek erimesi ve kaybolmasıdır. Bu birey için olumsuz bir çözüm yoludur. Bir diğeri çözüm yolu bireyin kendi gerçek varlığının giderek bilincine varması ve kendini tanımlamaya



yönelik olumlu adımlar atmasıdır. Varoluş modelinde varoluş kaygısı diye önemli bir kavramdan sözedilir. Bir insanın kendini gerçekleştirme o insanda varoluş kaygısı olmasına sebep olur. Bu kaygı olağandan fazla ise kişiyi güçsüzlüğe, yabancılaşmaya ve çabasızlığa sürükler.

Gerçekte doğada insana yol gösterecek kendinden başka hiçbir şey yoktur. O halde insan özgürdür, yaşamını hangi biçimde isterse çizebilir, ne var ki insan kendi sorumluluğunu yüklenemediği derecede özgürdür. İşte varoluş kaygısı da bu sorumluluğu duymaktır. Hayvanlar çevrelerinden haberdardır. İnsan ise haberdar olduğundan da haberdardır. Doğmuş olduğumuzu ve yaşamın bir gün sona ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmaz olması yokluk ve hiçlik duygusunu yaratır ve işte bu bunalım insanı doyumsuz ve anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda

kaygılandırır. Böylece varoluşçu öğreti her insanın varlığına sahip çıkmasının, tüm sorumluluğu kendi omuzlarına almalarının özgür bir yaşam için gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu özgürlüğün sınırlarını da insanın içinde bulunduğu varoluş alanı belirler(Geçtan,1990).

Varoluşçu terapi özellikle gelişimsel krizlerle mücadele eden danışanlar için uygundur. Gelişimsel aşamalarda, ergenlikle ilgili sorunlarda, ergenlerin kimlik mücadeleleri ve kimlik kazanımlarında, genç yetişkinlerin aileden ayrılmalarında, evlilik sorunlarında uygulanmaktadır. Ayrıca aile ve iş yaşantısıyla ilgili sorunlarda da başarıyla uygulanmaktadır (Yalom, 2000).

Bu yaklaşıma yönelik başlıca eleştiri, kuramsal ilkelerin ve uygulamaların sistematik bir yapısı olmayışıdır. Varoluşçu yaklaşıma sıkı sıkıya bağlı olduğunu iddia eden bazı terapistler, terapötik tarzlarını, kendini gerçekleştirme, söyleşiye dayalı etkileşim, otantiklik ve dünyada varlık göstermek gibi üstü örtülü ve küresel terimlerle açıklamaktadırlar. Bu kesin olmayan açıklamalar zaman zaman karmaşıklığa sebep olmakta ve varoluşçu yaklaşımın işlemleri ve sonuçları üzerinde araştırma yapılmasını güçleştirmektedir.

Felsefi temeli olmayan, hem başlangıç düzeyindeki ve hem de ileri düzeydeki uygulamacılar varoluşçu kavramları, çok üstün ve ulaşılması zor olarak görme eğilimindedirler. Ayrıca kendilerinin bu felsefeye yakın hissedenden danışmanlarda bu terapiyi uygulamaya geçirdiklerinde, genellikle kayba uğrarlar. Bu yaklaşım, danışanların dünyasının anlaşılmasına büyük önem vermektedir. Tekniklerin bu anlayışı kazandıktan sonra geldiği varsayılmaktadır. Felsefi içgörü bazı danışanlar için uygun olmayabilir. Örneğin, varoluşçu yaklaşım gerçeğe ilişki güçlükleri bulunan kişilerle çalışırken etkisiz olabilir(Corey,2008).

Varoluşçu yaklaşım, yaşamına anlam katmak için mücadele veren ve boşluk duygusundan şikayet eden bireyler için umut vaat etmektedir.

Kaynakça:

Yalom,İrvin.D(2000).Varoluşçu Psikoterapi.Kabalıcı Yayınevi.İstanbul

Geçtan,E.(1990).Varoluş ve Psikiyatri.Remzi Yayınevi.İstanbul

Sevgi BAL

Etimesgut RAM RPDH Bölümü

ANNE DEDİK

VE İŞTE ALDIĞIMIZ YANITLAR...

*Sevmeye doymaktır,
sevilmeye doymaktır.
Emine*

*Varlığını hissettiğim tüm
duygularımın adı, gü-
ven, mutluluk, aitlik, sevgi...
Eylem*

*Dizlerinde her şeyi
unuttuğum... Duasını
duyduğumda her şeyin
çok güzel olacağını
inandı-
ğım, meleşim... Sevilay*

*Anne olmak, Yavrunun yok-
luğunda her türlü acı
çekmektir... Evran*

Yaşam dinamizmi...

Zehra

*Anne olmak, onun için yüre-
ğinde hep bir endişe duygusu
taşımaktır... Gülfem*

*İnsanın hayatında yerine başkasını koyamayacağı
bir güneş, varlık, güven duygusu... Sevgi*

Karşılıksız ve koşulsuz sevgi...Aytaç

Özlem,çocukluk,sevgi...

Ali

Anne: SEVGİ

Aysun

Anne sığınılacak en güvenli liman,sahip olunacak en güzel sevgi,sahip olunacak en iyi dost olmalıdır...Selda

Kendinden önce yavrusunu düşünebilme yeteneğidir,fedakarlık,sorumluluk,karşılıksız sevgidir...Muazzez

Sorumluluk,sevgi,şefkat,yaşama sevinci...Perihan

Huzur demek, mutluluk demek,cennet demek...Arzu

Anne 'sevgi' kavramının en,en,en...sonsuzluk derecesine ulaştığı,tarifi yapılamayan noktasında kendini tezahür eden,kutsal varlığımızdır...Yalçın

Anne;hayat,sevgi,çocuklarımlarımın gelecekteki aynası...Cenk

Çocuğunun her canı
yandığında 'keşke benim
başıma gelseydi de o
üzülmeseydi' diyebil-
mektir...Özlem

Anne başa taş imiş
Her derde ilaç imiş
Bir evlat pir olsa da
Anneye muhtaç imiş
Mesut

Sırdaş,yoldaş,arkadaş...
Sema

Anne,her
şey,karşılıksız
sevgi..Fatıma

Anne 88 yaşına gelse de oğlu-
na gözleme yapar (Mart ayın-
da kaybettiğim anneannemin
sözü)...Serkan

Ben diye bir kelime yoktur anne-
lerin lügatında,çünkü yalnızca ev-
lat kokan cümleler dolaşır onların
kafalarında ve yalnızca evlatları
için dualar gönderirler yara-
dan'a..Akıl işi değildir yaptıkla-
rı,gönül işidir;zira insan olmasına
gerek yok bütün anneler böyle-
dir.Bir kuşun yavrularına taşıdığı
ekmek kırıntılarında,bir ceylanın
yavrusunu hayatta tutma çaba-
sında ve bir kangurunun evladını
karnında taşımasında bile görür-
sün, onların yürekleri evlatlarının
avuçlarında... Medine

BİZDEN HABERLER...

NASIL BİR BİREY YETİŞTİRMEK İSTİYORUZ ?

Etimesgut İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünün “Nasıl bir birey yetiştirmek istiyoruz” konulu çalıştayının sonuçları doğrultusunda okul başarısının artırılmasına yönelik İlçe Milli Eğitim Müdürü Tugay Gözüm liderliğinde bir atölye çalışması başlatılmıştır. Çalışma kurumumuz tarafından yürütülmektedir. Uzun bir ön hazırlık çalışmasından sonra 18 kişilik gruplar halinde lise ve ortaokulda görev yapan tüm müdür yardımcıları, rehber öğretmen ve rehber öğretmen sayısı kadar sınıf rehber öğretmeni atölyemizde misafir olarak ağırlanmaktadır. Tanıdık bildik sunu alışkanlıklarını bir tarafa bırakarak, sizin görüş ve önerilerinizin dikkate alındığı atölyemizde, okullarımızdaki başarıyı artırmaya yönelik kendimize bir ayna tutmak ve bir yol haritası belirlemek en önemli amacımızdır. Katılan tüm misafirlerimize hem hoş geldin der, hem de çalışmalarından dolayı teşekkür ederiz. Eğitim için harcanan emekler hiçbir zaman boşa çıkmaz.

Bu atölye çalışmalarını kurum müdürümüz Emine SAYAN, Sema TÜRKAY ve Eylem ÖZTÜRK yürütmektedir. Kurum öğretmenlerimize teşekkür ederiz.

YEŞİLAY' DAN HABERLER

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile başlatılan, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim programı 23 Mart - 9 Nisan tarihleri arasında Etimesgut Şehit Rıfat Çelik İlkokulu nda 228 rehber öğretmene

13 Nisan - 6 Nisan tarihleri arasında Öğretmenler Sincan ilçesinde görev yapan öğretmenlere verilmiştir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı koordinatörleri Canan Aytaç



ÇALIKOĞLU, Sevgi BAL, Ayhan TURA bu eğitimlerde görev almışlardır. Mayıs ayında Sincan'da görevli öğretmenlere Bağımlılıkla Mücadele Eğitim formatörleri SİPAHİ,

Önemli Not: Bağımlılık yapıcı madde kullanımıyla mücadelede hukuki sorunlar için TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ' nin 444 84 98 Numaralı ALO HAYAT AĞACI hattı Türkiye'nin her yerinden doğrudan aranabilir.

ETİMESGUT RAM AİLE FOTOĞRAFIMIZ



BİR SONRAKİ SAYIMIZDA BULUŞMAK DİLEĞİYLE...