

Dergimizin üçüncü sayısı ile yeniden karşınızdayız. Büyük bir heyecan ve coşku ile eti karın-
camızı n bu ay ki sa-
yısını beğenilerinize
sunduk. Emegi ge-
çen arkadaşlarımıza
çok teşekkür ediyor
ve bundan sonra ki
katkılarını da bekli-
yoruz. Eti karın-
ca'mızın kapağında
ve yayınlanmasında
emeği geçen öğret-
men arkadaşımız
İsmail Kaymak'a te-
şekkür ediyoruz.

Eğitim öğretim yılı-
nın açılışı nedeni ile
öğretmenlerimi-
ze, öğrencilerimize
başarılar diliyoruz.

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

İsmail KAYMAK

Yazışma Adresi

ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA

MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

ETLER MAH.1444.SOK. NO:1

Etimesgut/ANKARA

ISSN:2149-2859

İÇİNDEKİLER

Bir Çocuğun Güncesinden.....	1
Okullar Açılıyor.....	3
Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim.....	5
Bahar Geline.....	10
Okul Korkusu.....	11
Küçük Bir Kar Tanesi.....	13
Şiir (Mırıldandıklarım).....	17
Sonbahar Depresyonu.....	20
Kitap Tanıtımı.....	24
Çocukluk Kahramanınız Kimdi?.....	25
Etibulmaca.....	32

BİR ÇOCUĞUN GÜNCESİNDEN...

Okula Başlıyorum

Bugünlerde bizim evde bir telaş, bir hareketlilik var. Çok yakında okula başlıyorum. Annem ve babam sürekli kayıtlardan, iyi bir öğretmen seçmekten bahsediyorlar. Kayıt konusunu pek anlamıyorum ama öğretmen konusu beni biraz endişelendiriyor. Ebeveynlerim iyi öğretmen arayışında olduklarına göre kötü öğretmen de varmış. Demek ki diyorum kendi kendime ve korkuyorum “ya kötü bir öğretmene denk gelirim” diye. Keşke büyüklerim bu tarz konuşmaları benim yanımda yapmasalardı.

Okul konusu benim için çok bilinmeyenli bir denklem gibi. Öyle çok şey var ki aklımda. Mesela ben daha önce annemden hiç bu kadar uzun süre ayrı kalmadım. Onu görmemeye nasıl dayanacağım? Beni okula annem bırakacakmış. Peki ya beni almayı unutursa... Bu beni o kadar çok korkutuyor ki. O giderken bir ağıt tutturur gitmesini engellerim. Eğer gitmez yanımda kalırsa tamamdır. Her gün ağlar en sonunda bu okul işinden vazgeçmelerini sağlarım. Ama gitmezse... İşte o zaman bana bu okul işine alışıp hayatımı buna

göre düzene sokmaktan başka çare kalmaz. Annem yanımda kalmadıktan, beni alıp götürmedikten sonra ağlamanın ne anlamı kalır ki...



Bir de bu öğretmen konusu var. Çok merak ediyorum nasıl biri olacak diye. Onu çok sevmek istiyorum ama büyüklerim sürekli öğretmenimin yanlışlarından bahsederken ben nasıl öğretmenime güvenebilirim. Malum hala benim için en değerli fikirler annem ve babamın fikirleri. İçimden diyorum ki “İnşallah annem ve babam öğretmenimle iyi anlaşılır, sorunları olursa da aralarında hallederler de benim bundan hiç haberim olmaz”. Duyduğuma göre okulda başarılı olmak için öğretmenimle iyi bir etkileşim içinde olmam önemliymiş.

Arkadaşlarımı çok merak ediyorum. Herkesle çok iyi arkadaş olmak istiyorum. Ne de olsa her çocuk ayrı bir dünya. Eğer nasıl arkadaşlık kuracağımı bi-

lemezsem annem babam beni bu konuda da destekleyecektir eminim. Ama lütfen beni diğer çocuklarla kıyaslamasınlar. Ben kimseyle yarış içinde olmak istemiyorum ki. Tek istediğim gelişmek, öğrenmek, hayata hazırlanmak.

Nihayet okumayı yazmayı öğreneceğim, farklı farklı kitaplar okuyacağım için çok heyecanlanıyorum. Ama şu ödevler meselesi de beni endişelendiriyor. Geçen yıl okula başlayan arkadaşlarımız bizimle oyun oynamaya hiç gelemediler. Ne zaman çağırırsak ödevimiz var diyorlardı. Ya ben de sürekli ödev yapmak zorunda kalırsam. Ders çalışmak gerekir tabii ki ama ben oyun da oynamak istiyorum. Oyun oynamazsam gelişemem ki. Annemle babamın desteğine planlı ve düzenli ders çalışma konusunda da

ihtiyacım olacak. Hem planlı çalışmaya alıştıysam bütün öğrenim hayatımı buna göre düzenleyip başarılı olabilirim.

Acaba bazen ben yapamıyorum diye ağlasam da büyüklüğüme mi yaptıysam ödevleri. Ama o zaman ben öğrenemem, ödevin de anlamı kalmaz. En iyisi ihtiyacım olduğunda onlardan yardım almak.

Bütün bu korkularımın yanı sıra çok mutluyum. Artık ben de okullu oluyorum. Gelecekte olmak istediğim yere gelmenin, kendi ayaklarım üstünde durmanın, üretken bir insan olmanın ilk adımını atıyorum. Anne ve babamın da desteğiyle başarılı ve mutlu bir öğrenim hayatı geçirmenin hayalini kuruyorum.

Gülfem ÇETİNKAYA
Etimesgut RAM RPDH Bölümü

Okullar Açılıyor....



Benim çocukluğumdan beri değişmeyen bir şey var o da okula yeni başlayan öğrenciler için sınıf öğretmenin otoritesidir. Öğretmenin ağzından çıkan her söz kanun özelliği taşır. Ama yine değişmeyen bir şey var ki o da 1. sınıf öğrencilerinin çok sık tuvalete gitmek istemesi ☺ Okula yeni başlamıştık. Malum ilk 2-3 hafta bütün sınıf tuvalete taşınıyoruz, dersler teneffüs havasında geçiyor. Yaklaşık bir ay sonra öğretmenimiz “artık ders saatinde tuvalete gitmek yok teneffüs saatlerinde su içmek, tuvalete gitmek, bir şeyler yemek gibi ihtiyaçlarınızı gidereceksiniz; hiç kimse derste masama gelip tuvalete gitmek için benden izin istemeyecek” kuralını koydu. Ben daha kuralın yürürlüğe girdiği dersin ertesinde teneffüste ihtiyacımı gidermeme rağmen fena halde sıkıştım ama kuralı da bozamıyorum. Ne yapsam diye düşünüp içsel hesaplaşmamı yaparken olanlar olmuş ☺ Sonuç: orta sıralardan ön sıralara doğru bir sel basması ☺ çok mahçup olduğumu hatırlıyorum. Öğretmenim delillerden yola çıkarak sırama gelip “neden tuvalete gitmek için izin istemedin yavrum?” diye sorunca bana, dayanamadım bu sefer göz yaşlarım

sel olarak: “ama siz derste masama gelip tuvalete gitmek için izin istemeyeceksiniz.” demiştiniz dedim. O da: “ama ben bu kuralı dersten çıkmak için tuvaleti bahane edenler için koydum gerçekten sıkışanlar için değil” açıklamasından sonra ne halde olduğumu tahmin edersiniz.

Büyüdüm, rehber öğretmen oldum ve 17 yılda buna benzer olaylarla karşılaştım okullarda. Okulların açılmasıyla birlikte iyi yapılandırılmış bir oryantasyon çalışmasının uygulanması gerekir. Çünkü her aile ayrı bir sistemle çocuğunu büyütmüş; her çocuk farklı bireysel özelliklere sahip ayrı bir dünya... Önceliğimiz ayrı dünyaları keşfetmeye başlamadan biz eğitimcilerin, okula başlayan öğrencilerin, kendilerini okuluna, sınıfına ait hissetmesini olabildiğince çabuk sağlayarak uyum sorunları yaşamamasını engellemek. Çocuk okula alışırken bunu çabuklaştırmak için ilk baştan kuralları belirlemek onların okul yaşantısına daha kolay alışmasını sağlayacaktır. Çünkü kurallar çocuğun yol haritasıdır; hayatındaki belirsizlikleri ortadan kaldırırken hangi yolun kendisi için doğru olduğunun da göstergesidir. Ama toplumdaki kuralların gerekliliğinin açıklanması, öğrencilerle birlikte belirlenmesi, hangi kuralın ne amaçla konulduğunun öğrencilerin anlayacağı bir dille anlatılması, kurallara uyulmadığında uygulanacak yaptırımların belirlenmesi ve uygulanması veeee en önemlisi ebeveynlerin okulda uygulanan

kurallar ve yaptırımlardan haberdar edilerek eğitimcilerle iş birliği yapması öğrencinin gelişimi için büyük önem taşır. Okul içinde yapılması gerekenler listesinin tamamlanmış olması için ailelerle çalışmak onların da okula başlayan çocuklarına uyum sağlamalarını yönetmek gerekir. Yani okuldaki oryantasyon sürecinin tamamlanması ailelerin oryantasyonun sağlanmasıyla gerçekleşmiş olur.

İkinci adımımız ayrı dünyaların keşfedilme yolculuğu...

Çocuklarda tıpkı yetişkinler gibi yaşantı birikimlerine göre olayları farklı algılar ve algılarına göre tepki verirler. Özellikle çocukların dünyasına girmeye çalışmamız onunla sağlıklı bir iletişim kurmamızı sağlarken davranış sorunu yaşayanlara da çözüm üretmemizi kolaylaştıracaktır.

Hepimiz için olabildiğince çok hayata dokunabildiğimiz verimli bir yıl geçirmemiz dileğiyle...

Evran ÇİÇEK

Etimesgut RAM RPDH Bölümü

ÖZELGEREK SINIMLI ÇOCUKLAR VE ÖZEL EĞİTİM

Özel eğitime gereksinim duyma durumunu nitelemek için özür (yetersizlik) ve engel terimlerinden yararlanılmaktadır.

Özür, bedenin belli bir bölümünün (örneğin, bacaklar) ya da organının (örneğin, gözler) işlevlerini yeterince yerine getirememesi durumudur. Özüre bağlı olarak kişi, çoğu kişinin duyduğu gibi duyamayabilir, göremeyebilir ya da öğrenemeyebilir.

Bu sınırlılıklar, bireyin toplumsal yaşamını (örneğin, eğitim ya da iş yaşamı) sınırladığı zaman, birey yalnızca özürlü olmakla kalmaz; aynı zamanda engelli de olur.



Engel, özürlü bireyin toplumsal yaşamın gereklerini yerine getirmede karşılaştığı sınırlılıklardır.

Özürlü, örneğin gözleri görmeyen bir birey, eğer eğitim ortamında, günlük yaşamda, iş yaşamında herhangi bir sınırlamay-

la karşı karşıya değilse, bu birey engelli değildir.

Diğer yandan özürlü bir birey, belli ortamlarda engelli olabilirken, başka ortamlarda engelli olmayabilir. Örneğin, görme özürlü bir birey, uygun fiziksel donanıma sahip (asansörlerde sesli sinyallerin, kapılarda Braille yazıların yer aldığı vb.) kendi iş yerinde engelli olmazken, bu özelliklere sahip olmayan iş yerlerinde engelli olabilir.

Özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile özel eğitim gerektiren bireylerin bireysel yeterliliklerine dayalı, gelişim özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitime **özel eğitim** denir.

Özel eğitime ihtiyacı olan bireyler; özel öğrenme güçlüğü olan, zihinsel engelli, otistik özellikler gösteren, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan, işitme yetersizliği olan, dil ve konuşma güçlüğü olan, görme yetersizliği olan, ortopedik yetersizliği olan, üstün zekâ ve üstün yeteneği olan bireyler şeklinde sınıflandırılabilir.

Bu sayımızda özel öğrenme güçlüğü olan bireyler hakkında bilgi vermek istiyoruz...

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ GÖSTEREN ÇOCUKLAR

Öykü

Aylin Öğretmen, Mahmut'un kararlı olmayan okul başarısından dolayı şaşırır. Mahmut farklı konularda pekçok şeyi bilir.

Bildiklerini arkadaşlarıyla paylaşır, işittiklerini, nasıl yapıldığı açıklanan olay ve durumları kolayca anlar. Hayat bilgisi dersindeki etkinlikleri ve deneyleri çok sevdiği gözlenir. Zeki olmakla beraber matematik ve okumadaki başarısı düşüktür. Sözlü anlatımı oldukça gelişmiş olmasına rağmen, yazılı ödevlerde sorunlar yaşadığı gözlenmiştir,

Ayrıca, verilen ödevlere başlama ve tamamlamada güçlükleri olduğu öğretmenin dikkatini çekmiştir. Bazen, tüm yönergeleri dinlemeden ödevi yapmaya başlamış, bazen de yönergeleri hiç dinlemeden sırasındaki araçlarla oynamıştır. Verilen alıştırmaya ve ödevleri tamamlamadan diğer ödev ve alıştırmaları yapma denemelerini sıklıkla gerçekleştirmiştir. Ama verilen ödevi tamamladığında ise sınıfın en iyi ödevlerinden biri olmuştur.

Öğrenme Güçlüğü Yaşayan Bir Çocuğun Anlattıkları

Okuldan nefret ediyorum. Özel sınıfta ya da normal sınıfta olmak çok kötü. Derste anlatılanlar

arasında kayboluyordum. Bazen sınıftaki çocuklar benimle dalga geçti. Benden sesli okumam istenmesi en kötüsüydü. Sesli okumamak için hastaymış gibi davranıyordum ya da tuvalete kaçıyordum. Arkadaşlarımın önünde sesli okumamak için her şeyi yapardım.

Öğretmenler biraz daha fazla zaman ayırsa, daha fazla öğrenebilirdim. Ama zamanları olmadı. Ayrıca, diğer çocukların önünde yardım edilmek çok kötü. Herhalde kimse istemez.

Özel Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG)

Özel öğrenme güçlüğü; zekâsı normal ya da normalin üstünde olan bireylerin, standart testlerde, yaş, zekâ düzeyi ve aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda, okuma, matematik ve yazılı anlatımının beklenenin önemli ölçüde altında olmasıyla tanısı konulan bir bozukluktur. Bu bozukluğun bireyin yapısıyla ilgili olduğu ve merkezi sinir sistemindeki işleyiş bozukluğuna bağlı olduğu varsayılıyor. Ayrıca kendini idare etme, sosyal algılama ve sosyal etkileşim sorunları da birlikte görülebilir.

Özel öğrenme güçlüğü, genel kapsamlı bir terim; çünkü çok sayıda sorunu içermektedir. Okuma sorunları için disleksi (dyslexia), yazı sorunları için

disgrafi (disgraphia), matematik sorunları için diskalkuli (dyscalculia) terimleri kullanılıyor ve özel öğrenme güçlüğü bu sorunların tümünü içeriyor.

Disleksi (Okuma Güçlüğü):

Okuma bozukluğu tanısı bir çocuğun okuma başarısı zekâsından belirgin olarak yetersizse konur. Dil ve sözlü ifade anlamında güçlük çekmektedirler. İşitsel kavrama becerileri zayıftır. Sözcüklerin fonetik ayrımını yapamazlar. Okuma bozukluğu olan çocuklar sözel okumalarında birçok hatalar yaparlar. Hatalar atlamalar, eklemeler ve kelimelerin çarpıtılması ile karakterizedir. Çocuğun okuma hızı yavaş ve okuduğunu anlama zayıftır. Okuma bozukluğu olan birçok çocuk okumaktan ve yazmaktan hoşlanmaz ve kaçınır. Disleksi, Özel Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG)nün bir çeşidi olmasına rağmen, yaygın olarak Özel Öğrenme Güçlüğü yerine kullanılır. Çünkü Özel Öğrenme Güçlüğü yaşayan bireylerin çoğunda okuma bozukluğu (Disleksi) görülmektedir.

Disgrafi (Yazma Güçlüğü): Bir kişinin yaşından, zekâ kapasitesinden ve eğitim düzeyinden beklenenden daha düşük yazma yeteneğine sahip olma durumudur. Bakarak yazabilmelerine

karşın, dikte ederek yazmada zorluk yaşarlar. Heceleme, dil bilgisi ve işaretleme hataları, kötü paragraf düzeni ve çirkin el yazısı görülür. Kelime seçimleri hatalı ve uygunsuz, paragrafları düzensiz, hecelemeleri daha zor ve sözcük dağarcığı daha dar olur.

Diskalküli (Matematik Güçlüğü):Matematik bozukluğunda dört yetenek grubunda bozuklukların olduğu belirlenmiştir. Dil yetenekleri (matematik terimlerini anlama ve yazılı problemleri matematik sembollerine çevirme), algısal yetenek (sembollerini tanıma ve anlama ve sayıları kümeleştirme yeteneği), matematik yetenekleri (toplama, çıkarma, çarpma, bölme ve temel işlemlerin sırasını izleme) ve dikkat yetenekleri (rakamları doğru yazma ve işlem sembollerini doğru gözleme).

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ EN İYİ NASIL AÇIKLANABİLİR?

Her birey farklıdır. Örneğin iki kişinin boylarının uzunluğu aynı olsa bile, ayakkabı numaraları aynı olmayabilir. Aynı şekilde herkesin beyin işleyişi de aynı olmak zorunda değildir. Çünkü beyindeki sinirler arasındaki bağlantılar herkeste farklıdır. Kişinin

bir beceride iyi olması diğer tüm becerilerde de iyi olacağı anlamına gelmemektedir. Okuma ve yazma gibi etkinliklerde bu becerilere dahildir.

Etkili ve verimli okuma-yazma için, birbirinden farklı birçok beceriye ihtiyaç duyarız. Doğru sesleri çıkartabilme, sesleri ayırtabilme ve iyi bir hafıza bu becerilerden bazılarıdır. Verimli okuma-yazma için gerekli olan becerilerden herhangi bir tanesinin olması gerektiği seviyede olmaması, özel öğrenme güçlüğü olan bireydeki asıl sorunu oluşturmaktadır.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN NEDENLERİ

ÖÖG'nin nedenleri henüz tam olarak bilinmese de, merkezi sinir sistemindeki işleyiş bozukluğuna bağlı olduğu ve yapısal olduğu düşünülmektedir. Kişinin sinir sisteminde sinirlerin birbiriyle olan bağlantısında farklılık olduğu için beynin bilgi kodlamasında bir problem vardır. Bu nedenle kişi kodlanan bilgiyi geri çağırma da problem yaşar. Kesinlikle zekâ geriliği değildir. ÖÖG tanısının konması için bireyin zekâ düzeyinin normal sınırlarda ya da normalin üzerinde olması beklenmektedir.



Özel Eğitim Açısından Özel Öğrenme Güçlüğünde Erken Tanının Önemi

Her problemde olduğu gibi ÖÖG'de de erken tanı çok önemlidir. Çünkü ÖÖG'de yaşla beraber sorunlara yönelik strateji geliştirme daha yavaş olmakta ve yaşanan problemlere dair bireyin geliştirdiği yanlış kodlamaları düzeltmek daha zor olabilmektedir. ÖÖG olan bir kişi sosyal hayatta ve okul hayatında orşenelebilmekte, benlik algısında ve özgüveninde düşüş olabilmektedir. Bu olumsuz sonuçların, kişilerin hayatını daha az etkilemesi ve daha sağlıklı şekilde düzeltilebilir olması için ÖÖG'nin erken dönemde farkedilebilmesinin önemi büyüktür.

Ebeveynlerin, çocuklarındaki farklı gelişimi, akranlarına bakarak farkedebilmeleri mümkündür.

Ancak, birçok aile sorunu görmezden geldiğinden, bir kısmı nereden yardım alacağını bilemediğinden, bir kısmı da çocuklarındaki farklı gelişimi sorun olarak görmediğinden ya da yan-

lış y6nlendirmeler neticesinde tanı konmakta geç kalınmaktadır. 66G'nin erken tanısında ve m6dahalede okul6ncesi 6ğretmenlerinin, birinci sınıf 6ğretmenlerinin ve ocuk doktorlarının çok 6nemli rolleri vardır.

Çocuğun gelişimi ve 6ğrenme yeteneği açısından en kritik d6nem 5-7 yaş d6nemidir. Bu nedenle okul6ncesi d6nemdeki çocukların dikkatle izlenmesi ve gelişimsel açıdan risk taşıyan çocukların belirlenmesi gerekir. 66G, çoğunlukla birçok ocuk için ilkokula başladığında ve akademik becerileri kazanmakta zorlandığında farkedilir. Ancak okul6ncesi d6nemde erken belirti g6steren çocukların 6ğrenme g6l6ę6 açısından değerlendirilmesi, erken tanı ve m6dahale için oldukça 6nemlidir.

6ğretmenlerin diğer çocuklardan daha farklı 6ğrenme stiline sahip olan bu çocukları erken farketmesi, 66G olan ocuk için 6zel olarak hazırlanmış bireyselleşti-

rilmış eğitim planını ve farklı değerlendirme stratejilerini de beraberinde getirecektir. B6t6n bu çabalar 66G olan birçok çocuğun erken m6dahale şansı yakalamasını ve 6ğrenmeye y6nelik olası g6l6klerinin en aza indirgenmesini sağlayacaktır.

6zlem MARAKLI

6zel Eğitim B6l6m6 6ğretmeni



BAHAR GELİNCE

Bahar sadece doğanın canlanması mıdır? Tüm kışı karanlık gökyüzünün altında, siyah kıyafetler içinde, rutin hayatın etrafında, sadece soğuk kokan sokakların arasında geçiren karasal iklim insanı olarak benim için de canlanma zamanı baharın gelişi... "Hiç neden yokken içim kıpır kıpır" dediğim günler başlamıştır artık. Her şeyi, herkesi daha farklı sevmeye başladım sanki. Her sabah yeni bir umutla çıkarım sokağa, her an heyecanlı şeyler yaşayacakmış gibi, her an anılardan özlemim olan biri köşe başından fırlayacakmış gibi...

Bahar sebepsiz sevdalar gibi.. Neden bu kadar tutulduğunu bilemediğin, hangi özelliğinin seni sarmaladığını anlayamadığın, defalarca hayal kırıklığı yaşasan da terk edemediğin sevdalar gibi...

Sevdaya dair ne masallar anlatılmış ne romanlar yazılmış yüzyıllarca... Aşkın tarifine gelince diller tutulur, zihinler çalışmaz

oluverir. Aşkın tanımı var mıdır ki? Sahi nedir aşk? Ferhat'la Şirin'in sevdasına bakınca hiç aşık olmadım, Leyla ile Mecnun'a göre mantığımı kapatacak kadar gözüm hiç kararmadı. Tahir ile Zühre daha bir yakın gelir bana...

Yani sen elmayı seviyorsun diye elmanın da seni sevmesi şart mı? Yani Tahir'i Zühre sevmeseydi artık yahut hiç sevmeseydi Tahir ne kaybederdi Tahirliğinden?

Herkesin kendine özel bir aşk şiiri var mıdır? Belki de bazılarımızın aşk şiiri henüz yazılmamıştır!

Arzu KORKMAZ
Türkkonut Emel Önal İlkokulu
Rehber Öğretmeni

OKUL KORKUSU



Okul korkusu özellikle okula yeni başlayan çocukların anne- babadan ayrılmaktan duydukları endişe, okulda onu rahatsız eden bir durumdan dolayı okula gitmek istememesi, yeni bir sosyal ortama uyum sağlama endişesi olarak ifade edilebilir.

Okul korkusu ortaokul ve lise dönemlerinde de görülmekle birlikte, çocuğun aileden ilk olarak ayrıldığı okulöncesi ya da ilkokul döneminde daha sık görülmektedir.

Okula ilk başlayan çocuklarda bu durumun oluşma nedenleri çocuğun kendisinden ziyade aile tutumlarından kaynaklanır. Aşırı korunan kollanan, kurallar ve sınırlar öğretilmeyen, duygusal olarak yaşının olgunluğuna sahip olmayan çocuklar ayrılma kaygısı yaşarlar ve bu da uzun sürdüğünde okul korkusu olarak karşımıza çıkar. Bazen de anne farkında olmadan çocuğun kendisinden ayrılıp okula başlamasını istemez ve bunu çok dolaylı ve ince iletilerle çocuğa aktarır. Çocuk okula başladığında anne, kendisinin onu özlediğini, beklediğini, birlikte ne güzel vakit geçirdiklerini anlatır ve bunu sü-

rekli yaparsa çocuk okula başlamayı adeta annesine ihanet etmekle eş anlamlı tutmaya başlar ve okula gitmek istemeyebilir.(Soysal ve Bodur 2004)

Okul saatleri yaklaştığında; sıkıntı artışı, ağlama, sinirlilik, uykusuzluk, saldırganlık, baş ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık gibi şikayetlerle ortaya çıkmaktadır. En sık okulların yeni açıldığı Eylül-Ekim aylarında ve 6-8 yaş gibi ilkokula başlangıç döneminde görülür. Yine okula başladıktan sonraki yıllarda, örneğin 11-12 yaşlarda okul değişikliğinin gündeme geldiği dönemlerde de ortaya çıkabilmektedir. Ani veya sinsi başlangıçlı olabilir. Sinsi başlangıç daha çok ergenlik döneminde görülür ve depresyon gibi durumlarla beraberliği siktir.

Kızlarda ve erkeklerde birbirine yakın sıklıkta görülen bu durum kaza, hastalık, ameliyat, okul arkadaşının gidişi, bağlı olduğu akrabanın hastalığı veya ölümü, ebeveyn boşanması, maddi sorunlar, aile içi şiddet ve kardeş doğumu gibi durumların arkasından başlayabilir. Bu çocuklar genellikle evde rahat ve huzurluyken okulda aşırı kaygılı ve huzursuzdur. Özellikle okulun kapalı olduğu zamanlarda veya okula gitmemesine karar verildiğinde yakınmalar kaybolur.

Ödevlerini düzenli olarak yapabilirler. Çocuk okula gitmeme isteğine

kendince açıklama getirmeye çalışır. Durumu çoğunlukla sınav korkusu, öğretmen korkusu ve kendisine iyi davranmayan bir arkadaşının varlığı gibi okulla ilişkili sebeplere bağlar. Çalışmalar bu çocukların ebeveynlerinin de aşırı koruyucu, kollayıcı, kaygılı ve depresif mizaçlı olduğunu ve çocuklarının her istediğini yapan, net tavırlar sergileyemeyen, çocukların bireyselleşmesine, güven sağlmasına izin verebilecek ortamlar yaratmayan kişiler olduğunu göstermektedir. Bu ailelerin sıklıkla çocuklarının bedensel sağlığıyla çok ilgili oldukları ve onların sürekli gözlerinin önünde olmasından memnunluk duydukları gözlenmektedir.

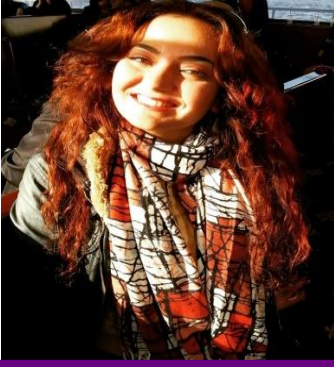
Bu tip çocukların ele alınmasında anne-baba ve öğretmenle işbirliği çok önemlidir. Çocuklar okula gitmek istemedikleri için cezalandırılmamalı, suçlanmamalı, okula gitmesinin gerekliliği konusunda tüm aile fertleri tarafından net bir tavır sergilenmeli, çocuğu okula özendirici ve destekleyici olunmalıdır. Okulun önemi çocuğun anlayacağı bir dille açıklanmalıdır.

Okula gitmeden önce yapılan uzun vedalaşmalar çocuğun uzun süreli

bir ayrılık kaygısını tetikleyeceğinden, kısa bir veda yeterlidir. Çocuğun sınıfa katılımı aşamalı olarak gerçekleştirilebilir, ancak çocuk mutlaka okula gelmelidir. Okul korkusu kendini gösterdiğinde ve ailenin çabaları sonuçsuz kaldığında, çocuk okula gitmeyi ciddi biçimde reddediyorsa, bir çocuk psikiyatrisine danışılmalıdır. Tedavi geciktirildiğinde süreç uzayabileceği gibi başka psikiyatrik sorunlar da duruma eklenebilir.

Yapılan araştırmalar küçüklüğünde okul korkusu gösteren çocukların bir kısmının ileriki yaşlarda sosyal fobi tanısını aldıklarını göstermiştir. Erken müdahale edilmesi çocukların bu sorun nedeniyle yaşayacakları sosyal ve akademik olumsuzlukları en aza indirgeyeceğinden aile ve öğretmenlere bu konuda önemli görevler düşmektedir.

Aysun KARADAĞ
Etimesgut RAM RPDH Bölümü



Çoban Yıldızı

KÜÇÜK BİR KAR TANESİ

Ilık bir rüzgar esti ağacın bahara uyanan dallarında. Şöyle bir esnedi bahara yeni uyanan ağaç. Bütün dallarını, yüzünü gökyüzüne doğru çevirdi. Ağır ağır açtı gözlerini gökyüzüne doğru. Güneşin parlak ışıklarında gözleri kamaştı önce, sonra dallarını hafifçe güneşe doğru siper ederek aralayiverdi gözkapaklarını. İçine kocaman bir umut yayıldı. Yüzünde, tüm iliklerinde koca bir gülüş belirdi ağacın. Ağır ağır içine doğru çekti güneşin sıcaklığını, güçlü ışıklarını. Etrafını inceledi sonra. Yanı başındaki otlara doğru uzandı bakışları. Toprağın arasında debelenen, başlarını yukarıya doğru uzatmaya çalışan otların çabalarına, doğum sancularına çevirdi gözlerini. Dağ başlarından eriyerek şırl şırl akan kar sularını izledi. Hepsi birbirleriyle yarış içindeydi suların. Hayat verecekleri canlıya doğru koşarak gidiyorlardı. Ve arasından süzülecekleri bir toprak yarığı arıyorlardı kendilerine. Hepsi de biliyordu ki baharda akan kar suları mutlaka bir doğa parçasının be-

denine sinmeliydi usulca. Akarken doldurdukları hayat coşkusunu belki bir otun yeşil rengine, belki bir ağacın yeni tomurcuğunda ya da bir çiçeğin kırmızısında devam ettirmeliydi. Tüm coşkusunu akıtmalıydı belki yeşil, tomurcuk ya da belki kırmızı olana. Akıtmalıydı ki yeşil öyle yeşil, kırmızı öyle canlı ve tomurcuk öyle yaşam dolu olmalıydı.

Sonra kendi dalındaki kar tanesine takıldı gözleri, erimek üzere olan... Dalından düşmek üzere olan kar tanesine...

"Uyuma, uyan" dedi kar tanesi, ilk geldiği gün ağacın dalına. "Uyan lütfen..." Öyle derindi ki ağacın uykusu, değil uyanmak kar tanesini fark edebilecek durumda bile değildi. Ama o gün değişik bir şey oldu. Kar tanesi ağacın dalına düşer düşmez içi ürperdi ağacın, kolunda incecik bir kar tanesi gördü. İncecik bir sızı yayıldı bedenine. Gözlerini açmaması gerekirken, ilk kez o kış açtı... "Çok korktum" dedi kar tanesi. "Bir okulun bahçesine doğru düşerken bir köpek geldi üzerime doğru. Ben de tıpkı diğer kar taneleri gibi toprağın üzerinde kalıp, bahar ve güneşle onu canlandırmak isterim. O köpek öyle üzerime doğru gelirken, işte şimdi her şey bitti, hayatım ne kadar da kısaymış diye düşündüm. Hiçbir canlıya hatta kendime bile hayat veremedim belki de doğmadan öldüğümü

düşündüm. Son bir adımı kalmıştı köpeğin beni ezebilmesi için. Son bir saniye kalmıştı üzerine düştüğüm ve hayat vermeye çalıştığım toprakta ölmem için. Bütün nefesimi tuttum bir an, gözlerimi kapattım, köpeğin bütün hırıltısı ve sert pençeleri başımın üstündeydi. Belki de kalbimin seslerini son kez dinliyordum ve kalbim öyle hızlı atıyordu ki sanki içimde bir saatli bomba vardı. Birazdan patlayacak ve o an her şey bitecekti. Belki son bir nefes almalıydım, son bir kez bakmalıydım belki hayata. Bir an için, gördüm demeliydim. Gördüm... Gökyüzünden yeryüzüne doğru süzülürken bir hayat gördüm, bir bahçe gördüm, okul bahçesiydi, içinde uyuyan ağaçlar vardı, son bir zil sesi duydum, içeriye doğru koşuşan çocuklar vardı, ağaçlar uyuyordu yıllanmış gövdeleleriyle ve çocukları görmüyorlardı, çocukların ayakları yoktu doğru düzgün, üzerlerinde yırtık elbiseleri vardı. Saçları dolaşık kız çocukları ve ayaklarında patlak toplarıyla erkek çocukları vardı. Son bir zil sesi duydum ve çocuklar koşarak okula doğru gidiyorlardı. Son bir nefes almıştım. O anı... O anı bekliyordum. Tüm hırıltısıyla bir köpeğin son adımının altındaydım. Sonra, sonra bir şey oldu. Bir şey yerimden oynatmaya başladı beni. Aniden başımın döndüğünü hissettim. Bir an gözlerimi açtığımda gördüklerime inanmadım.

Tekrar gökyüzündeydim. Bir rüzgar beni kollarına aldı ve gökyüzüne doğru uçurdu. Tekrar yaşamaya başlamıştım. Sonra yine usul usul yeryüzüne doğru süzülmeğe başladım. O an rüzgar: "nereye giderdin?" diye sordu, "senin elinde olsaydı, nereye giderdin?". Ne kadar zor bir soruydu bu. Neden o köpeğin pençeleri arasına düşmeden önce sormamıştı da şimdi soruyordu? O zaman sorsaydı, kesin bir otun, bir toprağın, bir ağacın dalına düşür beni derdim, baharda ona can vereyim, benim verdiğimde can bulayım. Şimdi ne diyecektim? Hiçbir şey yukarıdan göründüğü gibi kolay değildi. Yere ayak basmak çok zordu. Tam tutunuyorum derken ummadığım bir şey bütün bağlarını koparabilirdi. Tam varoluyorum derken belki ebediyen yokoluyor olabilirdim. Gerçekten varolmak için benim elimde olsaydı, ben nereye giderdim? Tekrar tekrar bu soruyu sordum kendime. Ben bir küçük kar tanesiyim dedim. Küçük bir kar tanesinin elinde olsaydı tutunmak için nereye giderdi? Sonra aklıma bir şey geldi, beni, dedim, bahara kadar ve hatta bahardan sonra güç bulacağım bir yere götür! Ve öyle hızlı esmeye başladı ki rüzgar, kendimi senin kollarında buldum. Sonra bağırdım arkasından rüzgara, ama bu sadece bir ağaç. Beni bıraktığı gibi hızla dönüp giderken, uzaklardan son bir sesini duydum:

"Sen sadece bekle!"

"Uzaklardan gelen rüzgarın bu son sesiyle bekledim uzuuun uzun. Bekledim, bekledim, bekledim... İçim ürperdi birden beklerken. Sonra senin de içinin ürperdiğini hissettim. Titredin sanki, tüm gücümle bağırdım sana, uyan, uyan lütfen!"

O kış beyaz taneleriyle her yere karlar çiselerken, küçük bir kar tanesinin "uyan" sesiyle, bir ağaç uyandı. Gözlerini açtığında dalındaki incecik kar tanesini gördü. Öyle, bir an, baktı kar tanesine; ürkek duruşuna, incecik bedenine... Bir varmış, bir yokmuş kadar kısacık ömrüne baktı. O kış, ilk kez bir ağaç, gözlerini açıp, dalındaki beyaz, küçük kar tanesinin anlattıklarını dinledi. "Hırsızım ben" dedi, sonra kar tanesi. "Kendi yaşantımı bitmek üzereyken çaldım, bir rüzgar bana emanet bir zaman verdi. Zamanı senin kollarında başladım, rüzgar beni neden sana getirdi?"

Bu son soruyla sustu kar tanesi. Ağaç, hiç konuşmadı. Her yere beyaz kar taneleri düşerken deriiiiin bir sessizlik başladı.

Aradan günler geçti, aylar geçti ve doğa yavaş yavaş bahara uyanmaya başladığında ağaç, yeniden gözlerini açtı. Ilık bir rüzgar esti ağacın bahara uyanan dallarında. Şöyle bir esnedi bahara yeni uyanan ağaç. Bütün dallarını, yüzünü gökyüzüne doğru çevirdi. Ağır ağır açtı gözlerini gökyüzüne doğru. Güneşin par-

lak ışıklarında gözleri kamaştı önce, sonra dallarını hafifçe güneşe doğru siper ederek aralayiverdi gözkapaklarını. İçine kocaman bir umut yayıldı. Yüzünde, tüm iliklerinde koca bir gülüş belirdi ağacın. Ağır ağır içine doğru çekti güneşin sıcağını, güçlü ışıklarını. Etrafını inceledi sonra. Yanı başındaki otlara doğru uzandı bakışları. Toprağın arasında debelenen, başlarını yukarıya doğru uzatmaya çalışan otların çabalarına, doğum sancılarına çevirdi gözlerini. Dağ başlarından eriyerek şırıl şırıl akan kar sularını izledi. Hepsi birbirleriyle yarış içindeydi suların. Hayat verecekleri canlıya doğru koşarak gidiyorlardı. Ve arasından süzülecekleri bir toprak yarığı arıyorlardı kendilerine. Hepsi de biliyordu ki baharda akan kar suları mutlaka bir doğa parçasının bedenine sinmeliydi usulca. Akarken doldurdukları hayat coşkusunu belki bir otun yeşil rengine, belki bir ağacın yeni tomurcuğunda ya da bir çiçeğin kırmızısında devam ettirmeliydi. Tüm coşkusunu akıtmalıydı belki yeşil, tomurcuk ya da belki kırmızı olana. Akıtmalıydı ki yeşil öyle yeşil, kırmızı öyle canlı ve tomurcuk öyle yaşam dolu olmalıydı.

Sonra kendi dalındaki kar tanesine takıldı gözleri, erimek üzere olan... Dalından düşmek üzere olan kar tanesine...

"Gitmek istemiyorum, beni bı-

rakma!" diye bağırdı küçük kar tanesi. Ağaç hiçbir şey söylemedi. Bir kere daha bağırdı kar tanesi: "bırakma beni, korkuyorum!". Ağaç, bir kere daha sustu. Yavaş yavaş akmakta olan gövdesine inat, çılgınlıklarla, bir kere daha bağırdı ağaca: "Gitmek istemiyorum, beni bırakma!". Ve kar tanesi ağacın bedeninden usul usul süzülüp giderken ağaç, bir kere daha sustu. Küçük kar tanesinin bedeni gözündeki yaşlara karışıp su oldu. Ağacın az ötesindeki bir çiçek tomurcuğunun köklerine doğru yol aldı. Aradan yine günler, haftalar geçti. Artık küçük kar tanesi bir çiçek olmuştu.

Rüzgarın ona neden "bekle" dediğini anlamıştı. Ve ağacın ona neden sustuğunu. Rüzgar, küçük kar tanesine zamanı emanet ederken beklemesini istemişti, beklemeyi öğretense derin suskunluğuyla ağaç olmuştu. Ve şimdi kar tanesi, karlı ve karanlık bir günde bir köpeğin pençesindeki korku değil, tomurcuğuna aktığı çiçeğin yaza uyanan gövdesinde kıpkırmızı bir yaprak, yemyeşil bir beden ve tıpkı rüzgardan istediği gibi öyle güçlü bir yaşam olmuştu.

Buket ÇETİN
Türkkent İlköğretim Okulu
Rehber Öğretmeni

OKULA UYUM; TOPLUMA UYUMU VE HAYATA UYUMU SAĞLAR

Burada yapmak istediğim çok büyük bir boşluğu doldurmak değil dopdolu belleğimizde bir ünite oksijen boşluğu açmak basit ve küçük hatırlatmalarla başlık atmaktan ibaret. Aşık olan şu ki oksijen olmadan belleğimizdeki hiçbir veriyi kullanmamız mümkün değildir. Okul yaşantısının, kayıt olma ile başlayan ilk anlarından itibaren olumlu ve güven verici bir ortamın yaratılması öğrencinin okula sevecek gelmesini sağlamanın ilk adımıdır.

Karşılama;

Öğrencileri tanımak; Öncelikle kendinizi kısaca tanıtmalısınız. Tanışmada uygun bir ses tonu ile adınızı soyadınızı kendinizle ilgili paylaşmak istediklerinizi (yaşınız, medeni haliniz, yaşınız vb), hobilerinizi, onlarla birlikte neler yapacağınızı, okulun varlık sebeplerini anlatın.

Öğrencilerinizi isimleriyle çağırmak çok önemlidir, böylelikle öğrenciler kendilerini değerli hissedecekler ve kısa sürede aidiyet duygusu geliştireceklerdir. Öğrenci oturma planı yaparak işinizi kolaylaştırabilirsiniz.



Tanışma :

Öğrencilerin adlarını öğrenebilmek için değişik tanışma oyunlarından faydalanabilirsiniz.

Örnek verecek olursak; benim ismim oyunu; Sınıfı 6 veya 8 kişilik gruplara ayırarak birinin ismini söylemesi istenir ve bir sonraki öğrenci önce onun sonra kendi adını söyler ve bu oyun en son öğrencinin kendinden önce söylenen bütün öğrencilerin isimlerini söyledikten sonra kendi adını söyler ve oyun biter.

Başka bir örnek; öğrenci kalkar adını ve en sevdiği rengi söyler diğerleri de aynı şekilde adını ve sevdiği rengi söyler.. Kendi yaratıcı düşüncelerinizi kullanarak sizde çeşitli oyunlar geliştirebilir veya hazır oyunlar kullanabilirsiniz.

İsim kartı: Öğrencilerinizle birlikte tanışma etkinliğinden sonra isim kartları hazırlayabilirsiniz. Sınıf kurallarını belirlemek; Sınıf içinde uyumu ve düzeni sağlamanın birinci adımı sınıf kurallarını öğrencilerle birlikte belirlemektir. Eğer kurallar varsa karmaşa yoktur, kaygı yoktur, düzen vardır, öğrenmeye uygun

ortam vardır. Çünkü kurallar, birlikte yaşamın bir gereğidir. Küçük yaştaki çocuklara kuralları öğretmek için oyunlardan yararlanılmalıdır.

Tek ses kuralı, Söze başlarken şöyle deyin; şimdi size bazı sorular soracağım; Söylediklerimi herkes duyabiliyor mu?(öğrencilerinizden evet yanıtı aldıktan sonra) Peki beni nasıl duyabiliyorsunuz? Çünkü şu anda bir tek ben konuşuyorum. Şimdi ben konuşmaya başladığımda sizlerde yanınızdaki arkadaşınızla konuşun diyerek konuşmaya başlayın ve ellerinizi çırparak sizi duyup duymadıklarını sorun (duymadıkları veya anlamadıkları cevabını aldıktan sonra) biri konuşurken onu duymamanın yolu diğerlerinin susup dinlemesi olduğunu vurgulayarak sınıfta tek ses olursa anlaşmanın ne kadar kolay olacağı gösterilebilir.

Selamlaşma kuralı, konulmalıdır. Oyunlarla gösterilebilir



Söze şöyle başlayın: 'Çocuklar okulumuzda, sınıfımızda bir kural daha var. Oda selamlaşma kuralı. Yani birbirimizi her gördüğümüzde 'Günaydın' demek,

başımızla selam vermek, gülümsemek ve ayrılırken 'hoşça kal' demek gibi, deyin ve sonra öğrencilerinize bu kuralın neden önemli olduğunu sorun. Sonra öğrencilerinize 'bu kuralı hatırlamamız için neyin resmini yanına çizelim? Diye sorun veya yanınızda çeşitli resimler götürerek uygun resmi seçmelerini isteyin ve kuralın yanına yapıştırın.

Benzer şekilde "Arkadaşlarımı koruyacağım" kuralı, "kendime bakacağım" kuralı, "Çevremi koruyacağım" kuralı gibi kurallar belirleyebilirsiniz. Bir kez daha kuralları hep birlikte tekrarlayın ve kartonunuzu herkesin girebileceği bir yere asın. İlerleyen günlerde başka kurallara gereksinim duyarsınız. Bunları da kartonunuza ekleyebilirsiniz. Yıl içinde kuralları gerektiğinde tekrar etmek onların benimsemesini ve uygulamasını sağlayacaktır.

***Öğrencilerinizi yakından tanımak:** Okulun ilk günleri her fırsatta öğrencilerinizle konuşun ve onları bireysel olarak tanıma-ya çalışın. Nasıl olduklarını, okula alışıp alışmadıklarını, okula gidip geldiklerini öğrenin. Evde ya da okulda her hangi bir sorunla karşılaştıklarında yada bir gereksinimleri olduğunda sizinle konuşabileceklerini onlara sık sık hatırlatın. Kendilerini her hangi bir konuda ifade ettiklerinde bunu takdir edin. Böylelikle öğren-

çocuklarınız sizin onlarla gerçekten ilgilendiğinizi ve onlara değer verdiğinizi hissedeceklerdir. Ayrıca sorunları olduğunda size başvurabileceklerini bilmek kendilerini güvende hissetmelerine neden olacaktır.

Biz bilinci geliştirmek:

Bir gruba ait olma ve "Biz" bilincini geliştirmek bu yaşlarda çok önemlidir. Tanışma etkinliklerini yaptıktan ve kuralları belirledikten sonra öğrencilerinize "Çocuklar bizim sınıfı belli eden anlatan bir ismi olsun?" diye sorun. Öğrencileriniz sınıf için bir isim belirledikten sonra bunu büyük bir kartona yazın ve bir resimle süsleyerek sınıfınızın kapısına asın.

BÜYÜK SINIFLAR İÇİN:

KARŞILAMA

Hoş geldiniz: Öğrencilerinizi kapıda karşılayarak onları yeniden görmekten dolayı çok mutlu olduğunuzu söyleyin.

TANIŞMA

Sınıfınıza o yıl katılan yeni öğrencileriniz varsa kendinizi tanıttın ve onların sınıf arkadaşlarıyla tanışmalarını sağlayın.

KAYNAŞMA

Isınma Oyunları: Uzun bir yaz tatilinden sonra bir araya gelen öğrencilerinizin yeniden kaynaşmaları için yine oyunlardan faydalanabilirsiniz.

Sınıfa Yeni Katılan Öğrencinin

Uyumu:

Sınıfa herhangi bir dönemde yeni öğrenciler katılabilir. Bu öğrenci-

ler başka bir okuldan, başka bir şehirden veya okula ara vermiş tekrar dönmüş öğrenciler olabilirler. Ne şekilde gelmiş olurlarsa olsun bu öğrencilerin okula uyumunun sağlanması gerekir.

İlk Günler:

Karşılama ve tanışma;

Öğrenciniz okulun eski öğrencisi ise sadece sınıfça ona hoş geldin denilebilir ve kendisini tanıttırması ve diğerleriyle tanışması sağlanabilir.

Öğrenci yeni bir öğrenci ise de sınıfla tanışması sağlandıktan sonra sınıftan bir veya daha fazla gönüllü öğrenci görevlendirilerek okulu gezdirmesi ve tanıttırması istenebilir.

Ona karşılaştığı problemleri sizinle paylaşabileceği konusunda cesaret verin ve onu diğer öğrencilerle ilişki kurup kuramadığı konusunda izleyin ve sınıfın onu kabul ettiğinden emin olun.

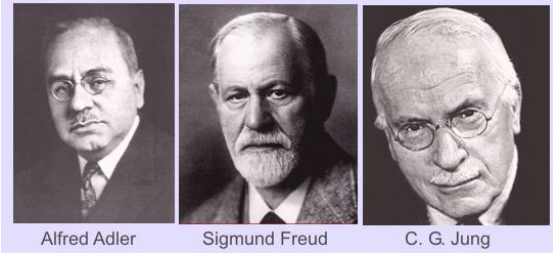
Arada bir kuralları ve kararları gözden geçirip hatırlatarak canlı tutabilir ve geliştirip yeni durumları kapsayarak sürdürebilirsiniz. Okula başlarken zaten bildiğimiz oryantasyonla ilgili küçük ipuçlarını hatırlatmak istedim sevgiyle dolu bir eğitim öğretim yılı geçirmeniz dileğiyle..

Cihan BASTABAN

Hayriye Ethem Turhanlı MTAL

Rehber Öğretmeni

FREUD,JUNG VE ADLER



Psikodinamik ekolün öncüleri dediğimizde aklımıza Freud,jung ve Adler gelir. Bu üç önemli şahsiyetin çocukluklarına baktığımızda hiç de kolay olmayan bir hayat yaşadıklarını görürüz. Sanırım ünlü buluşlar, akımlar ,ekoller,edebi eserler hep bu büyük sanrıların neticesinde ortaya çıkıyor.Bu kuramlar sadece psikoloji ve psikiyatri alanını değil,sanat ,edebiyat,felsefe alanlarını da etkilemiş ve etkilemeye devam etmektedir. Belki de bunun en önemli sebebi , bu kuramları oluşturanların kendi öznel yaşantılarından ve deneyimlerinden yola çıkarak bilim dünyasına derinlik psikolojisini sunmalarıdır.

Freud un çocukluğuna baktığımızda, annesinin çok koruyucu ve sevgi dolu ,babasının ise oldukça otoriter bir insan olduğudur,belki de annesinin babasından 20 yaş küçük olması bunda bir etkendir. Hatta Freud'un meşhur "odipal kompleks" inin

annesine duyduğu aşırı sevginin ve babasına karşı hissettiği korkunun neticesinde ortaya çıkan bir kavram olduğu bilinmektedir.Kısacası Freud'un odipal kompleksi çocukluk çağı hatıralarından ve deneyimlerinden kaynaklanmıştır. Kalabalık bir ailede büyüyen Freud, sekiz kardeşe sahiptir. Freud'un zihinsel yeteneğinin farkında olan ailesi onu cesaretlendirmek için elinden gelen her şeyi yapar. Kendisine çalışması için daha iyi bir aydınlatma imkanı veren, içerisinde petrol lambası bulunan evin tek odası verilir ve ailenin diğer bireyleri mum kullanırlar. Freud'a karşı rekabet ve kırgınlıkla yaklaşan diğer kardeşlerin müzik çalışmasına genç düşünürü rahatsız eder düşüncesiyle izin verilmez. Freud Almanya'da lise dengi bir okula normalden bir sene önce girer, oldukça parlak bir öğrencidir. Bu okuldan 17 yaşında ödül alarak mezun olur. Freud, tıp eğitimi almaya karar verdiğinde bu eğitimin kendisini bilimsel araştırmalara götüreceği umudunu taşır.

Freud isminin zirvesine 1919-1939 dönemleri arasında ulaşmıştır.Psikanalizi sadece rahatsızlıkları tedavi etme metodu olmak-

tan ziyade,insan motivasyonunu ve kişiliğini bütünüyle anlamak üzere bir sistem geliştirdiğinin üzerinde durmuştur. Çene kanserine yakalana Freud 16 yıl bu hastalıkla savaştıktan sonra 1939 da vefat etmiştir.

Freud un psikanalizin mirasçısı olarak gördüğü JUNG ise; İsviçre’de küçük bir kasabada doğmuştur. Çocukluğunun yalnız, izole edilmiş ve mutsuz olduğu kaynaklarda belirtilmektedir.Babası bir papazdır ve ailede dokuz din adamı daha vardır.Babasına yakın olmasına rağmen onu güçsüz ve,yetersiz biri olarak görmektedir.Jung'un annesi ise biraz daha otorite sahibidir,ama onunda duygusal rahatsızlıkları vardır ve davranışları dengesizdir,bir andan sonra ki ana değişmektedir. Jung ebeveynlerinden ve onların bitmez tükenmez tartışmalarından kaçınmak için saatlerini çatı katında geçirmektedir, o sırada tahtadan bir bebek yapmıştır kendine ve yalnızlığını paylaştığı, güvendiği bir o vardır. Çocukluğuna baktığımızda bir sürü din adamından oluşan bir aile, ölümler, cenazeler, başarısız bir evliliğin daha da nevrotik yaptığı ebeveynler, tuhaf rüyalar ve arkadaş olarak bir

tek tahta bir bebek görürüz. Anne ve babasının evlilikleri oldukça mutsuzdur. Jung oldukça erken yaşlarda özelde ebeveynine, genelde ise dış dünyaya güvenmemesi ve onlara açılmaması gerektiğini öğrenmiştir. Bunun sonucu olarak rüyalarından, hayallerinden ve tasavvurlarından oluşan iç alemine -bilinçaltı dünyasına- yönelmişti. Sağduyunun bilinçli dünyası değil, fakat rüyaları ve bilinçaltı, çocukluğunda ve hayatının geri kalan bölümünde ona yol göstermiştir.

Jung hayatının çok önemli zamanlarında problemlerini halletmiş ve bilinçaltının, rüyaları aracılığıyla ona söylediklerinin temelinde kararlar almıştı. Üniversite eğitimi almaya hazır olduğunda hangi alanı seçeceği konusunda düşünürken rüyasında kendisini tarih öncesi hayvanların kemiklerini kazıp çıkaran biri olarak görmüştü. Bu rüyasını kendisinin bilim ve doğa çalışmaları yapması gerektiği şeklinde yorumlamıştı. Yerin altını kazma rüyası, artı kendisini üç yaşındayken büyük bir yer altı mağarasında gördüğü rüyası gelecekteki çalışma yönünü tayin etti: zihnin yüzeyde görünenlerinin altında kalan bilinçaltı güçler.

Jung hastalarıyla çalışma sürecinde Freud'u takip etmemiş, onun gibi hastalarının divana uzanmasını istememişti. Jung ve hastaları birbirinin yüzüne bakacak şekilde, oldukça konforlu sandalyelerde otururlardı. Terapilerini ara sıra Zürich gölü üzerindeki yelkenlisinde, şiddetle esen rüzgarla yarışırken yapardı. Bazen hastalarına şarkı söylerdi ve bazen de kasten nezaketsiz davranışlar sergilerdi. Bir defasında randevu saatinde gelen hastasına "Oh hayır. Şu an kimseyi görmeye tahammül edemem. Evine git ve bugün de kendi kendini tedavi et!" (Brome'den alıntı, 1981, s.-185) demişti.

Adler ise;

Çocukluğu mutsuzdu. Hastalıklar, ölümler, ağabeyine ve kardeşlerine karşı kıskançlıklarla örülmüş bir çocukluk yaşadı. Yeterince hareketli ve sağlıklı olmadığı için aşağılık duyguları içinde idi. Arkadaşlarının ve kardeşlerinin yanında yaşadığı bu duygudan kurtulmak için mücadele verdi ve sonunda kendisini onlara kabul ettirdi. Çocukluğunun sokakta geçtiği söylenebilir. Adler sonraları, insanları tanıyabilmesini salt "sokak

çocukluğundan" gelmiş olmasına bağlı olduğunu sık sık yinelemiştir. Dört yaşında iken doktor olacağını söylemiş ve erkenden böyle bir karara varması, öncelikle yanı başındaki yatakta ölen kardeşinin üzerinde bıraktığı izlenimden, ikincisi hastalıklı annesini iyileştirme arzusundan, üçüncüsü de bizzat kendisinin raşitizmli, zayıf bir çocuk olmasından kaynaklanıyordu. Başlangıçta Adler kötü bir öğrenciydi. O kadar yeteneksizdi ki, öğretmeni babasına bu çocuğun ayak kabıçı çıraklığı dışındaki hiçbir mesleğe uygun olmadığını söylemişti. Ancak sebatı ve kendini adanması sayesinde Adler sınıfın en kötü öğrencileri arasından yükselip en iyi öğrencileri arasına girdi. Sosyal ve akademik olarak, sahip olduğu olumsuzlukların ve aşağılık hissini üstesinden gelebilmek için çok çalıştı, böylece daha sonra oluşturacağı, birinin zayıflığını telafi etmesi gereğine ilişkin teorisinin bir örneği haline geldi. Sisteminin ana parçasını oluşturan aşağılık duygularının tanımlanması kendi ilk çocukluk deneyimlerinin doğrudan bir yansımasıdır. Adler bunu "Benim hayatımı bilen insanlar benim çocukluğumun gerçekle-

riyle açıkladığım düşünceler arasında var olan uygunluğu açıkça görebilirler” diyerek itiraf ettiğinde kabul etmişti (Bottome, 1939, s.9).

Jung ve Adler kendi geliştirdikleri kuramları ile zaman içerisinde Freud 'dan uzaklaşmışlardır.

Jung, Analitik Psikoloji'yi; Adler' se „Bireysel Psikoloji“yi geliştirmişlerdir. 1913 yılında Jung ile psikanaliz okulu arasında kesin bir kopma olur. Bu kopuş, yani analitik psikoloji ile Freud'un psikanalizi arasındaki temel görüş ayrılığı libido'ya bakışlarındaki değişikliklerle başlar. Freud'da libido 'cinsel ağırlıklı' bir kavramken, Jung'a göre ise genelleştirilmiş bir „hayat enerjisi“ dir. Jung'a göre libido en başta yaşamın amaçlarına hizmet eder. Daha sonra „dışadönük“ ve „içe dönük“ olmak üzere psikolojik tipler üzerine çalışır.

Kaynakça:

Adler,A.1989.İnsanı Tanıma Sanatı.Say Yayın.

https://tr.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler

https://tr.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

https://tr.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav

Adler'de ise 'aşağılık kompleksleri' ön plana çıkar. Adler'in ve Freud'un teorik görüşleri, kesin çizgilerle ayrılır. Freud'a göre davranışları „geçmiş“ etkilerken, Adler'e göre davranışları „gelecek“ etkilemektedir. Adler'e göre motivasyonun asıl sebebi cinsellik değil, genel bir „aşağılık hissi“ dir.

Freud,Adler ve Jung psikanalizin oluşumuna çok büyük emek harcamışlardır. Her ne kadar Freud dan ayrılıp kendi ekollerini kurmuş olsalar bile modern psikolojinin oluşumunda isimleri tarih sayfalarına yazılmıştır.

Sevgi BAL

Etimesgut RAM RPDH Bölümü

Mırıldandıklarım

Kırdın mı incittin mi birilerini
Kimleri kazandım, yitirdiklerim kimler.
Kendimi yeniledim mi yazdıklarımda?
Yeniden düşünmeliyim
Dostluklarımı, ilişkilerimi
Gözlerim çocukluk fotoğraflarında mı kaldı
Yitirdim mi yoksa masumiyetimi?
Borçlarımı ödedim mi?
Doğru seçtim mi soruların fiillerini?
Tırnaklarım kesilmiş, dişlerim fırçalanmış, saçlarım taranmış,
giysilerim ütülü, odam düzenli mi?
Geri verdim mi aldıklarımı:
Aşkları, dostlukları, sevgileri, güvenleri, bağları,
Kitaplara, sayfalara, satırlara borcumu ödedim mi?
Yokladım mı duygularımı
Hala sevebiliyor muyum insanları?
Ovmalı gümüşleri, bakırlarımı; cila geçmeli ahşaplarıma
ovmalı umutları
Saklı tutmalı gelecek inancını, yarınları eksik etmemeli ağzımızdan
Ey uzak akrabalarım, üvey aşklarım
Mevsim sonu dostlarım, işporta malı ayrılıklar
Arkadaş ölümleri, dost hançerleri, talan ettiğimiz zulalar
Gece telefonları, ıssız konuşmalar
Mağrur incelikler, vurgun yemiş ilişkiler
Uçurum duygusuyla yaşadığımız hayat ey
O kadar çok anlattım ki
Kendime kaldım anlatmaktan...
Bunaldım kendisiyle boğuşmasını
Başkalarında çözmeye çalışan insanlardan
Usandım sözcük oynamalarından, tılsımlı sıfatlardan,
Ofset duyarlılıklardan
Kaç zamandır duru, yalın, çalışkan, iyi insanlar özlüyorum
"içtenliğin" ya da "dünya görüşünün" kirletmediği
Kendime bir yeni yıl kartı yazarak bunları diliyorum
Aranıp duruyorum adresini yitirdiğim insanları



vitrin camlarına yansıyan yüzlerde
Bilmiyorum kalmış mıdır adresini yüzlerinde taşıyan insanlar
Hala bir umut var mıdır
Çıkmaz bir sokağa benzeyen bu avare avunması vitrinlerde
Ne çıkmaz sokaktayım ne de mutsuz
Sadece rüzgarlardan daha güçlü olmak istiyorum o kadar
Açık denizlerde nice yolculuklara yelken açarken
Kış güneşinin mutlu ettiği bir kedi gibi mutlu, emin, tasasız
Sere serpe ve keyifli olmak tek isteğim ve dileğim
senin ve benim, yani bizim için...

Murathan MUNGAN

SONBAHAR VE KIŞ DEPRESYONLARINDAN KURTULMA



Yazın bittiği ve yaprakların düşmeye başladığı bu sonbahar günlerinde bir çoğumuz; sabahları ya erkenden uyanıyor, ya da yataktan kalkmak istemiyor.

Kendimizi yorgun, bitkin, keyifsiz hissedebiliriz. Tembellik diye adlandırabileceğimiz bir hal yaşarız. İşe gitmek, okula gitmek zor gelebilir...

Peki ne oluyor da bazılarımız için sonbahar bir gerileme, mutsuzluk sebebi olabiliyor? Hatta mevsimsel depresyon yaşayan hastaların çoğu güneşin doğuşunu ve etrafı aydınlatmasını istemez, rahatsız olur. Birçoğu perdelerini

çekip yatağında uyumayı tercih eder.

Vücudun biyolojik saati vardır. Yeni durumlara uyumumuzu ayarlar. Bu ayarı daha çok proteinler, vitaminler, mineraller, hormonlar, güneş ışınları ve uyku ile yapar.

Genetik olarak ya biyolojik saatte problem olabilir ya biyolojik saatimizin bakımını yapamıyoruzdur, ya da her ikisinde de sorun vardır.

Genetiğimizi kısa vadede düzeltme imkanı olmadığına göre, saatimizin bakımına özen göstermeliyiz.

Doğal yollarla neler yapabiliriz?

Sonbahar yorgunluğunu -
depresyonu nasıl atlatabiliriz?



DOĞAL ON ALTIN KURAL:

1-Pozitif düşünce inancı ve kararlılık.

2-Doğanın kanunlarına ve genel haline uyum gösterme, doğanın önemli bir parçası bilinciyle hareket etmek.

3-Dengeli, düzenli beslenme yanı sıra; biyolojik saatin sonbahar-kış bakımını

gerçekleştirecek yiyecek içeceklerle dikkat etmek.

4-Düzenli egzersiz, hareketlilik.

5-Sonbahar-Kış gelmeden önce sonbahar ve kışla ilgili önemli planlar yapmak, hedefler koymak bu amaçla arkadaş grupları oluşturmak.

6-Tembel, miskin, bezgin, mutsuz ve bağımlılık davranışları olan arkadaşlardan uzak durmak.

7-Mizahla ilgilenmek, mutlaka gülebilmek, gülemiyorsak onu öğrenmek.

8-Aile değerlerini önemsemek ve iyi bir aile ortamı oluşturmak.

9-Hangi işte olursa olsun işini önemseme; işin hakkını vermek.

10-Temel insani değerlere sahip olma, kişilikli, nitelikli insan olmak.

Şimdi bu kuralları, önerileri daha detaylı açıklayalım.

1-POZİTİF DÜŞÜNCE VE KARARLILIK.

Pozitif düşünce ; "güzel görmek,güzel düşünmek ve hayattan zevk almasını bilmektir."

Yağmur yağdığında "ıslandım,üşüdüm" yerine "doğanın ve hayatın suya ihtiyacı vardı; bitkiler ve hayvanlar canlanacak tabiat temizlenecek " diye düşünebilmektir.

Yaşadığımız ve gördüğümüz durumların değil, onlara verdiğimiz anlamların bizi etkilediğini bilmektir.

Olaylara çok eksenli bakmak,alternatifli düşünmek,nedenlere takılmaktan ziyade çözüm odaklı düşünmektir.

Çaresi ve çözümünü olan konularda asla yılgınlığa kapılmamak; çaresiz ve çözümsüz konuları kulak arkası yapmaktır.

Yaşamın zıtlıkların bileşkesi olduğunu unutmamaktır.(Güzelle-çirkin,iyiyle-kötü, aydınlıkla-karanlık, mutlulukla-mutsuzluk gibi)

Yaşadığımız her olayda,"bunun bana vermek istediği mesaj nedir?"sorusuna cevap bulmaktır.

İnsanın "beşer olduğunu ve şaşabileceğini bilmek ve kusursuz dost isteyeninin dostsuz kalabileceğini bilmektir.

Hem kendimize hem de diğer insanlara hoş görülme ve bağışlayıcı olmaktır.

Geçmişe takılıp bugünü ve yarını karartmamaktır.

Elimizde olmayanlarla mutsuz olacağımıza elimizde olanlarla mutlu olmayı bilmektir.



2-DOĞANIN KANUNLARINA UYUM GÖSTERMEK VE DOĞANIN BİR PARÇASI OLMA BİLİNCİYLE HAREKET ETMEK.

Doğayla bütünleşmek doğayı anlamak ve onun bir parçası olarak yaşamak Ona yabancılaşmak, yalnızlığı getirir.Doğada olan birçok element,vitamin,mineral atomlar insanda da vardır.

Dünyanın üçte ikisi sudur, insan bedeninin de üçte ikisi sudur. İnsanoğlu atmosferdeki,gökyüzündeki her fiziksel,kimyasal değişimlerden etkilenir.

Dolayısıyla sonbaharla birlikte doğadaki değişime biz de uyum göstermeli kendimizi bu mevsimin şartlarına göre organize etmeliyiz. Yaprak dökümü bizde "hazanı" çağırıştırır. Bu hüznü ve ayrılıkları hissetmemek için sonbahar ve kış mevsiminin bitkileriyle yaşama tutunmalıyız.

Bahçemize, balkonumuza, evimize, işyerimize mutlaka birkaç sonbahar-kış bitki, çiçeği ekmeli ve onun bakımını yaparak adım, adım büyümesini izlemeliyiz.

-Doğadaki tozu, kiri temizleyen ve bizler için bol oksijen üreten yeşil doğayı korumalı ve bindiğimiz dalı kesmemeliyiz... Çöplerimizi çöp kutuları dışında başka bir yere ASLA atmamalıyız. Görüntü ve ses kirliliğinin beynimizde nahoş hisler uyandırıp

stres hormonlarını artırdığını unutmayalım

-İnsan elinin değmediği doğa parçalarını çok temiz, düzenli, estetik, güzel kokulu ve dinlendirici olduğunu aklımızdan çıkarmayalım. Bu doğaya uyumlu, bütünleşmiş yaşamın yollarını bulalım. Doğayı kendi kısa vadeli büyüme hırslarımıza, egoizmimize kurban etmeyelim. Mutluluğumuz doğayla iç içe olmaktan geçmektedir.

-Sanayi ve endüstri atıklarıyla güzelim göl, nehir ve denizlerimizi; havamızı kirletmeyelim.

-Yine insan elinin değmediği tabiata bakarsak; yeşilin hakim olduğu, pırıl pırıl mavi-beyaz gökyüzünün bizi kucakladığı ve sularımızın bizi dinginleştiren o mavisi hakimdir. Bizlerde bu doğallığın bir parçası olmalıyız...

-Eğer bahçemiz varsa veya evimizde bakabiliyorsak bir kedi, köpek veya başka bir hayvan bakabiliriz. Bu bizim doğaya uyumumuzu ve sevgimizi artıracaktır...

-Bitki ve hayvan bakımı ve sevgisi bizi yalnızlıktan kurtarır, doğayla kucaklaştırır. Sık sık doğaya çıkmamızı teşvik eder. Böylece güzel hava, yeşil doğa ve mavi suları koruma içgüdümüz gelişir. Beynimizdeki mutluluk hormonları Serotonin, Endorfinin salgısı artar. Sonbahar yorgunluğu ve

depresyonunu onunla kucaklaşarak atlatabiliriz.



3-DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENMEK, BİYOLOJİK SAATİMİZİN SONBAHAR -KIŞ BAKIMINI YAPTIRMAK.

-İnsanın en temel ihtiyacı beslenmektir. Vücut makinesinin çalışabilmesi için günlük 1800-2200 kalori arası temel gıdaya ihtiyacı vardır. Vücudumuzun protein, yağ, karbonhidrat, su, vitamin ve minerallere belli oranlarda ihtiyacı vardır.

-Özellikle yaşadığımız iklimde ve coğrafyada ne tür gıdalar varsa onları mevsiminde tüketmeliyiz.

-Mevsimsel beslenme, doğaya uyumlu beslenmedir.

Doğada "tesadüfe tesadüf" edilmez, hiçbir şey anlamsız ve önemsiz değildir. İnsanların ve diğer canlıların neye ihtiyacı varsa, o mevsimde o sebze, meyveyi vs. bulabilirsiniz.

Sonbahar ve kış Ülkemiz balık açısından bir cennet gibidir. Maa-
lesef bu cenneti keşfedemedik ve önemini anlayamadık... Protein ve faydalı yağlarıyla hem besleyici hem de sağlıklı yaşama katkı sunmaktadır. Bol bol tüketmeliyiz. Özellikle somon beyin sağlığımız için son derece faydalıdır. Depresyona eğilimi olanlar balığı sofrasından eksik etmemeliler. Deniz ürünleri içerdikleri zengin Çinko sayesinde hem bağışıklık sistemine destek sağlar.



4-DÜZENLİ EGZERSİZ VE HAREKETLİLİK.

Özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar vasıtalara yapışık bir yaşam sürdürmektedir.

PRATİK ÖNERİLER:

-Aracınızı 2-3 durak geriye, ileriye park ederek yürüyün.

-Toplu taşıma ile işinize gidiyorsanız aynı şeyi sizde yapabilirsiniz.

-İşyeriniz, eviniz asansörlü ise kullanmayın, merdivenleri kullanın.

Eğer 4-5 kattan yüksek binalarda yaşıyor veya çalışıyorsanız, yarısını yürüyerek, yarısını asansörle çıkıp inin.

-İşyerinizde hep oturarak çalışıyorsanız,1 saatte bir yerinizden kalkın ve odanızda dolaşın. Dizlerinizi kırarak, çömelip kalkın. Kendi çayınızı, yemeğinizi kendiniz alın. Odanızda yemeyin, mutfığa ya da başka bir odaya gidip orada yiyin.

-Haftada 3 gün mutlaka 45 dakikalık yürüyüş yapın. İmkânınız varsa bunu deniz kenarında yapın çünkü oksijenin en yoğun olduğu "ozon" deniz kıyılarında bulunmaktadır.

-Eğer yeşil alanları tercih ediyorsanız birazcık yüksek yerleri seçin. Çünkü orada da ozon yoğunudur.

"Ozon" kandaki zararlı atıkları yok eden, kanı oksijenle temizleyen, hücreleri yenileyen antioksidan bir oksijen molekülüdür.(O3)

-İmkânı olanlar ve zamanı olmayanlar; evlerine spor aletleri alarak her gün çalışabilirler.

Unutmayalım ki egzersiz; kas ve eklemlerimizi, sinir sistemimizi güçlendirir. Fazla yağlarımızın atılmasını ve kan damarlarının

temizlenmesini sağlar. Beynimizdeki mutluluk hormonlarını salgılatır...

-Her gün mutlaka duş alın. Önce sıcak, sonra soğuk geçişlerde vücudunuza jimnastik yaptırın. Suyun terapi yapıcı etkisini unutmayın.

-15 günde bir masaj yaptırın.

-Yoga yapın.

-Müziğin tedavi edici gücünü keşfedin. Her gün kendinize ait yarım yada bir saat ayırın ve loş bir ışıkta enstrümantal rahatlatıcı, gevşetici müzikler dinleyin. Özellikle doğadaki kuş,ve su seslerinin,hafif dalgaların olduğu müzikleri tercih edin.



5-SONBAHAR VE KIŞ GELMEDEN ÖNCE PLANLAR YAPMAK HEDEFLER KOYMAK, ARKADAŞ GRUPLARINA GİRMEK YA DA OLUŞTURMAK;

-Sonbaharla yaşamımızda yeni sayfalar açılacağına inanmak ve planlar yapmalıyız. Böylelikle

amacımız bizi canlı ve dinamik tutar.

-Hobi edinebiliriz(Tiyatro, spor, müzik, resim, elişleri, balık tutmak, seyahat etmek vs.)

6-AMAÇSIZ, MİSKİN, HERŞEYDENYAKINAN, MEMNUNİYETSİZ İNSANLARDAN UZAKDURUN.

Unutmayın ki mutluluk gibi, mutsuzluk da bulaşıcıdır. Değerli vaktinizi bu insanlarla geçirmeyin.

Bunun yerine, sevgi dolu, pozitif enerjik, yaratıcı, gülebilen insanlarla birlikte olmaya çalışın.

7-MİZAHLA İLGİLENİN, CİDDİ TAKILMAYI BIRAKIN, İÇİNİZDEKİ DOĞAL SESE İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞA KULAK VERİN.

-Komedi dizilerini izleyin. Bu içerikli VCD, DVD, vs. çokca izleyin.

Fıkra ve mizah kitapları okuyun.

Gülmenin kaslarınızı gevşettiğini ve pozitif bir elektrik oluşturduğunu unutmayın.

Rahat, gülen, pozitif insanların hem kalp ritimleri, hem de beyin dalgaları daha düzenlidir.

Sıkıntılı-gergin, karamsar insanların beyin ve kalp dalgaları da düzensiz ve hızlıdır. Kalp ve be-

yin çabuk yorulmakta ve yaşlanmaktadır ve kanser riski artmaktadır.

8-AİLE DEĞERLERİNİ ÖNEMSEMEK VE İYİ BİR AİLE ORTAMI OLUŞTURMAK.

-Sevgi-güven ve paylaşımaya dayalı bir aile modeli; insan ömrünü uzatmaktadır.

-Hastalıklara karşı vücut direncini artırmaktadır.

-İnsana verdiği güvenle, kişilikli ve sağlıklı davranışların oluşmasını sağlamaktadır.

-Boşanan, hiç evlenmemiş, aileden devamlı ayrı yaşayanlarda depresyon ve intihar daha çok görülmektedir.

9-İŞİNİZİ İYİ YAPMAK İŞİNİZİ ÖNEMSEMEK.

Eğer epey zamandır işinizden memnun değilseniz; parasına bakmadan zevkle yapacağınız, çalışacağınız işe geçin. Yalnız, depresyon içerisinde iken böyle düşünüyorsanız tedavi olun ve hala öyle düşünüyorsanız, işinizi değiştirin.

Ekonomik nedenlerle devam etmek zorundaysanız"işkencenizi"azaltmak için bakış açınızı değiştirin.

Bu gün bu isteyim, paraya ihtiyacım var, bunu bana sağladığı için

işi iyi yapmalıyım şeklinde düşünün.

Planınızı yapın, hedef koyun.Bu sürede işinizi sevseniz de sevmeseniz de iyi-güzel,ciddi bir şekilde yapın.İşin önemsenmesi,aynı zamanda kendinizin önemsenmesidir.

"Ayinesi iştir kişinin lafa bakılmaz."lafını unutmayalım.

Her iş başvurusunda, eski işinizle ilgili sorular sorulacaktır.

Arkanızda güzel hatıralar ve başarılar bırakmalısınız. Bunlar size her zaman referans olacaktır.

10-TEMEL İNSANİ DEĞERLERE SAHİP OLUN KİŞİLİKLİ, NİTELİKLİ İNSAN OLUN.

-Dürüst, güvenilir, yürekli insan olun.

-Özünüz ve sözünüz bir olsun.

-Kendiniz için istemediğiniz şeyleri başkası içinde istemeyin.

-Duygu ve düşüncelerinizi yeri geldiğinde açığa vurun.

-İyi niyetli, sempatik, gülümseyen, yardım sever insan olun.Fakat sürekli "verici"olmayın yoksa "vazifeniz"olur.

-Her söylediğiniz doğru olsun. Fakat her doğruyu her zaman söylemek doğru değildir ilkesini unutmayın.

-Öfkenize hakim olun, kendinize zaman tanıyın, ondan sonra harekete geçin.

-Aklınızla duygunuzu beraber kullanın.

-İyi bir sırdaş ve dost olun.

-Dostlarınızı ve arkadaşlarınızı, akrabalarınızı arayın hal hatır sorun.

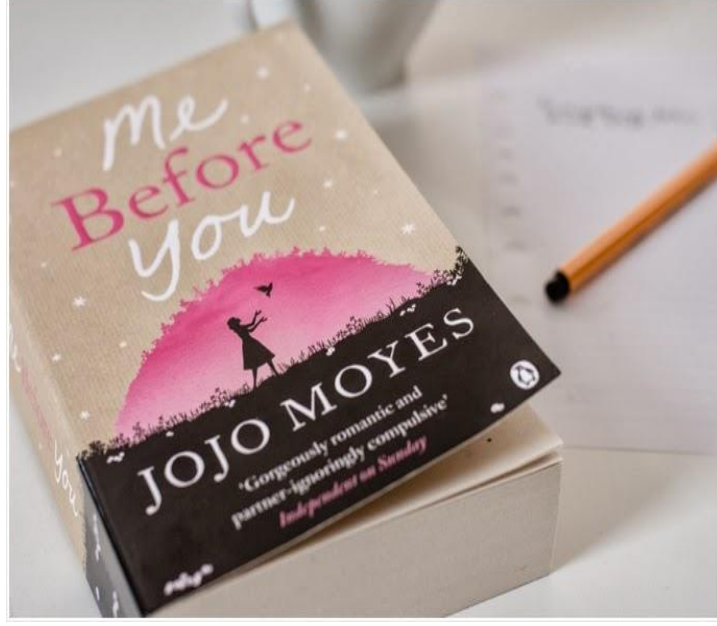
-Sevdiklerinize küçükte olsa zaman, zaman hediyeler alın.

-Zor günlerinde dostlarınızı yalnız bırakmayın.

-Öyle bir hayat yaşayın ki; arayan değil, aranılan bir insan olun...

Serkan CEYLAN

Etimesgut RAM RPDH Bölümü



YAZAR: JOJO MOYES

ESER: SENDEN ÖNCE BEN

İnsan...aklına olağandışı şeyler getirmeden her gün rutin hayatına yeniden başlar ve bu döngü hep bu şekilde devam ederek gidecek zanneder. Oysa yaşamın bizler için iyi ya da kötü ne gibi sürprizler hazırladığını bilemeyiz ta ki yaşayıp görünceye kadar...

Romanın kahramanı Will Traynor asil bir aileden gelen, zengin, yakışıklı, macera sever, tüm kadınların hayranlık duyacağı bir adam. Bardaktan boşanırcasına yağmur yağdığı bir günde işe gitmek üzere otelden çıkar ve trafik kazası geçirmesi sonucunda yatağa bağlı bir halde yaşamaya mahkum olur. Yaşadı-

ğı travmayla birlikte o hayat dolu olan adam, Will, iletişim kurulmakta zorlanılan, öfke dolu, aksi, umutsuz bir insana dönüşür hiçbir fiziksel ihtiyacını bile karşılamıyor olmanın verdiği çaresizlikle. Fiziksel ve psikolojik çöküntü içinde yaşamının bu durumda anlamsız olduğunu düşünen Will'in fiziksel bakımını profesyonel bir bakıcıyla (Nathan) sağlayan ailesi, Will'le arkadaşlık yapması, ilgilenmesi ve belki biraz daha hayata tutunmasına yardımcı olması düşüncesiyle 6 aylığına Louisa CLARK'ı, böyle bir işte hiç deneyimi olmamasına rağmen, işe alır. Louisa, hayatı boyunca iyi bir şeyler başarama-

dığını, güzel olmadığını, iyi vasıflara sahip olmadığını düşünen ama bu işe çok ihtiyacı olan bir karakterdir. İşe ilk başladığı günlerde, ücreti iyi olmasına rağmen, bu işi başaramayacağına inandığı için işi bırakmayı düşünür ancak ailesinin maddi zorluklar yaşaması nedeniyle işe devam eder. Zaman içinde Will'le iletişim kurabilmeyi başarıp onu tanımaya, anlamaya hatta onu sevmeye başlar.

Jojo MOYES'in ürettiği "SENDEN ÖNCE BEN" adlı romanı rutinin dışında başımıza geleceğini hiç hayal bile edemeyeceğimiz olumlu ve olumsuz yaşantı örnekleriyle, insanın okurken, yaşamını sorgulayacağı, heyecanlanacağı, duygu inişçıkışları yaşayacağı, zaman zaman göz yaşlarının sel olacağı, kahramanın yaşadığı olayları kendi yaşasa ne düşüneceği-hissedeceği noktasında kendini sorgulayacağı bir eser.

Romanın konusu durgun gibi görünse de akışı hep bir merak duygusu uyandırıyor. Bazen sizin de okurken önce umutsuz-

luğa sonra birden umuda kapılacağınız, empati düzeyinizi geliştirebileceğiniz, hayata bakış açınızı değiştirebilecek, soluksuz okuyacağınız, yazı dili oldukça güzel, bana göre, okunmayı hak eden bir ürün. Okurken zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak, bittiğinde ise "vay be" dedirtecek bir kitap. Keyifle okumanızı diliyorum.

Evran ÇİÇEK

Etimesgut RAM RPDH Bölümü

SİZİN MASAL KAHRAMANINIZ KİMDİ?

Herkesin çocukluğunda kendiyile özdeşleştirdiği ve çok sevdiği bir masal kahramanı mutlaka vardır. Kimi okuduğu hikayedeki çocuk kahramanı, kimi bir masaldaki süper kahramanı, kimi de uzak diyarların güzel prensesi ya da kahraman prensi olmak ister.

Çocukluğumuzda, ne kitaplar ne de kahramanlar bugünkü gibiydi. San-ki daha bizdendiler, bize benzerlerdi, daha sıradandılar. Sıradışı özellik-lerle donanmış süper kahramanlarımız yoktu bizim... Örneğin; aklını kullanan, kurnaz, cesur kahramanlara hayrandık, onlara özenirdik. Ne bunca peri, ne bunca cüce, ne uçan süper güçlü adamlar ya da hayvan-lardan ilham alan yaratıklar vardı. Fantastik dünyaları biz evimizin bah-çesinde kendimiz yaratırdık; erik ağaçlarının dallarında müthiş öyküler kurardık, denizlere açılırdık, hazine peşinde koşardık, uçardık göklerde. Heidi ile beraber Alp dağlarında koşturur taze süt kokularını onunla birlikte içimize çeker, Peter'in peşinden koşup dağların tadını çıkartırdık.

Belki de, bizler o yıllarda bilgisayarın, televizyonun bulunmadığı, az sa- yıda çocuk kitabıyla yetinmek zorunda kaldığımız o yıllarda, kendi ken- dimizin kahramanı olurduk. Gundula'yla, Polyanna'yla, Oliver Twist'le hüzünlenir, ama illa ki, Jules Verne okurduk. Dünyanın merkezine seya- hat ederdik. Issız adalarda da, Pal Sokağı'nda da oynardık ..Küçük Prens'le tanışmamızsa çok daha sonra, oyun çağımızın sonlarına doğru- dur dünyaya karşı artık ağırbaşlı bir merakın bizi ele geçirdiği yaşlarda.

Çocukluğumuzda bize okunan yada okuduğumuz, hatta okul müsa- merelerinde bire bir canlandırmaya çabaladığımız, Disney harikası ver- sionlarından şimdide aksiyon soslu daha karanlık halleriyle beyaz per- dede izlediğimiz masal kahramanlarının gerçek hikayeleri aslında ezbe- rimize kazıdığımız hallerinden daha farklı. O çok masum sandığımız hi- kaye ve masal kahramanlarıyla acı gerçekler yazının devamında...



Uyuyan Güzel: Parmağına batan zehirli bir iğne yüzünden yüz yıl uykuya hapsolan güzeller güzeli prenses, yakışıklı ve bittabi beyaz ata sahip bir prens tarafından öperek uyandırılır. Sonsuza kadar mutlu yaşadıklarını söylemeye gerek bile yok... Bize anlatılan haliyle gayet naif duran hikayenin orjinali oldukça ürkütücü; Bir kahin tarafından uyarılmasına rağmen yine zehirli bir iğne tarafından zehirlenen güzel prenses ya ölür yada (bitkisel yaşama girer). Sarayda uyur şekilde yalnız bırakılan kadın gelen prens tarafından tecavüze uğrar ve hamile kalır. Uyku halinde ikizlerini dünyaya getirir ve uyuyan güzel iki çocuklu anne olarak uyanır! Prens mi, tabii ki yerinde yeller esmektedir.



Hansel and Gretel: Üvey anne ve öz babaları tarafından ormana bırakılan Hansel ve Gretel ormanın derinliklerinde kaybolurlar. Karşılıklarına çıkan şeker ve çikolata kaplı evin büyüüne kapılan talihsiz kardeşler cadı tarafından hapsedilir ve tıka basa doyurulurlar. İki kardeşe oldukça yatırım yapan cadı onları fırına süreceksen kendisi fırına atılır ve hikaye mutlu sonla biter. Aslında hikaye ortaçağda yaşanan açlık, savaş, sefalet günlerinde ailelerin çocuklarını ormana terk etmesi gerçeğinden gelmek-

tedir. Açlık nedeniyle ormanın derinlerine hapsedilen talihsiz çocukların hikayesi zamanla böylesi bir masalı doğurmuştur.



Kırmızı Başlıklı Kız: Tanımadığım insanlara güvenirim başıma mutlaka bir halt gelir fobisinin ilk tohumunu içimize atan hikaye sanırım Kırmızı Başlıklı Kız'dır. Kurdu kızı midesine indirmesinden sonra gelişen umut dolu bir son yoktur. Aslında masal orada vahşi bir şekilde sona erer. Hikayeyi tatlı sona bağlamak için uydurulan -kurdu boydan boya yarıp kızı kurtaran oduncu- işin masal kısmıdır.



Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler: Bizim dönemimizin okul müsamerelelerinin en sevilen masalıydı Pamuk Prenses. Bu masalın öyküsü bildiğiniz gibi kötü kalpli cadı, çok konuşan aynası, hiç sevmediği güzeller güzeli üvey kızı, pek emre itaat etmeyen avcısı, yedi cüce ve finalde beyaz atlı bir prens arasında cereyan ediyordu. Hikayenin aslı çok bozulmuş sayılmaz birkaç değişiklik olmuş onlarda şu şekilde, Kraliçe Pamuk Prensesin hem karaciğerini hem de akciğerini akşam yemeği menüsünde görmek istemiş, ayrıca Prenses bir öpücükle değil Prensin atının terkisinde kendiliğinden uyanmıştır. Birde Grimm kardeşlerin kötü kalpli Kraliçeye biçtikleri sonda kızgın demir ayakkabılar giyip ölene kadar onlarla dans etmesi vardır.



Fareli Köyün Kavalcısı: Farelerin istilasına uğramış bir köyü kavalından çıkan nağmelerle tertemiz edeceğini söyleyen bir adam köylüler tarafından kandırılınca yine kavalının nağmeleriyle köyün çocuklarını büyüleyip bir mağaraya hapseder, aklınca köylülere bir ders verecektir. Bu masalın bilindik naif versiyonudur. Aslında köyü para karşılığı farelerden temizleyen kavalcı parasını almayınca köyün çocuklarını çaldığı bir müzikle büyüler ve peşinden nehrin sularına kadar sürükler. Büyünün etkisinde olan çocukların hepsi nehirde boğularak ölür. Tek kurtulansa bacağı sakat olduğu için diğerlerine yetişemeyen bir çocuktur. Bu hikaye ciddi korkunçtur!

Neyse bir varmış bir yokmuş.. diye başlayan ve hep güzel sonlara bağlanan halleriyle masallar daha güzel ve öyle hatırlanması daha mutluluk verici.....

Sizin kahramanınız kimdi?

BARBAR CONAN

Hakan

GEORGIA

Emine

SNOPPY

Aysun

HEİDİ

Sevgi

HEMAN

Sevilay

ESTEBAN

Aytaç

HEİDİ

Gülfem

ARI MAYA

Evrans

HEİDİ

Özlem

FRED ÇAKMAKTAŞ

Serkan

TINKERBELL

Sema

SHİLA

Eylem

SUNGUROĞLU

Mesut

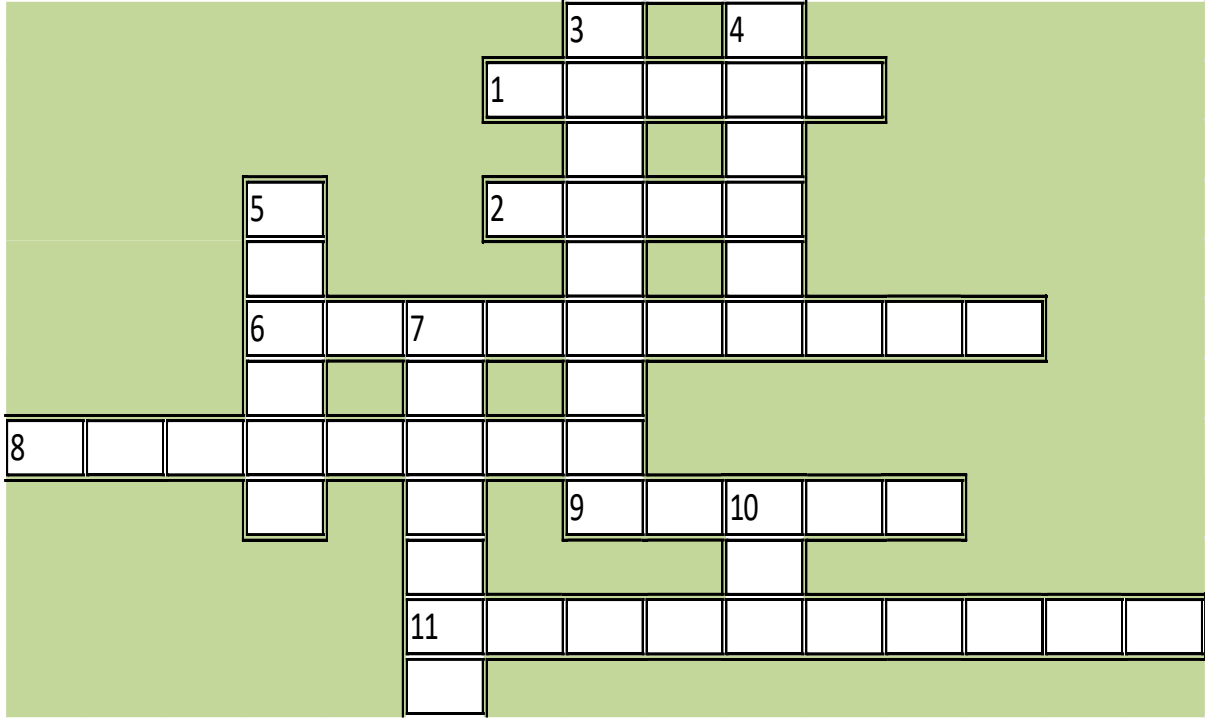
CÜNEYT ARKIN

Mehmet

HEİDİ

Zehra

ETİBULMACA



ETİBULMACA SORULARI:

1- Şair ve Yazarın ön adı nedir? 24 Haziran, 1939; [Tebriz](#)'de doğmuş ve 28 yaşındayken şüphe uyandıran bir biçimde [Aras Nehri](#)'nde ölmüştür. Halkın dilinde dolaşan masalları, söylenceleri derledi, yorumladı, yeniden yazdı. Bunları derlemenin yanı sıra, çocuk [öyküleri](#) yazdı. Ne var ki, kimilerince çocuk öyküleri olarak görülen bu yapıtlar, kimilerince de İran ve diğer dünya halklarına, [adalet](#), [eşitlik](#), direnebilme gibi öğütlerde bulunan metinlerdir.

YAPITLARI: Bir Vardı Bir Yoktu, Bir Şeftali Bin Şeftali, Küçük Kara Balık, Yıldız ve konuşan Bebek, Yıldız'ın Kargaları, Pancarcı Çocuk, Kel Güvercinci, Ulduz ve Kargalar, Bir Günlük Düş ve Gerçek, Köroğlu Geliyor, Püsküllü Deve, Sevgi Masalı, Bir Aşk Masalı, Ah Masalı, İnatçı kediler, Beviz dis



Oysa küçük kara balık hasta değildi, onun bambaşka bir derdi vardı. Bir sabah erkenden, daha gün doğmadan, küçük kara balık annesini uyandırdı:
“Anneciğim, seninle konuşmalıyım” dedi.
Annesi, uyku sersemliği içinde:
“Acelen ne sevgili yavrum?” diye sordu “Önce sabah gezintimizi yapalım, sonra konuşuruz.”
“Olmaz anne, artık ben bu gezintilere çıkmak istemiyorum. Buralardan gideceğim.”
“Sabahın bu erken saatinde nereye gideceksin yavrum?” “Bu derenin bittiği yeri merak ediyorum diye karşılık verdi. Ah anne, bu soru beni aylardır düşündürüyor. Derenin nerede bittiğini öğrenmem gerek. Bugüne kadar bu soruya bir karşılık bulamadım. Geceleri gözüme uyku girmiyor. Sürekli bunu düşünüyorum. Kararımı verdim anne, gidip derenin nerede bittiğini öğreneceğim. Orada neler var, başka yerlerde neler var, görmek bilmek istiyorum.

2- Bir kıta adı

3- Üstünlük hisleri, beğenilme ihtiyacı ve kendini başkasının yerine koyamayıp, insanlara uygun yaklaşımlarda bulunamama ile seyreden **bir kişilik bozukluğudur**. Diğer insanlarla karşılıklı ilişkilerinde bencilce, çıkar düşünerek hareket eder. Başkalarının zaaflarından yararlanıp, hedeflerine ulaşmayı gözetir.

4- Düşünce bozukluğu. **Bunama**

5- **1897- 1982, Paris'te yaşamış, şair, romancı ve deneme yazarıdır**. Bugünkü Fransız ozanlarının en önemlilerinden biri olarak bilinir. Özellikle, Türkçeye Mutlu Aşk Yoktur adıyla çevrilen şiiriyle tanınır. Bugüne değin şiir, roman, eleştiri, deneme, çeviri olarak 61 kitap yayımladı.



İnsan her şeyi elinde tutamaz hiç bir zaman
Ne gücünü ne güçsüzlüğünü ne de yüreğini
Ve açtım derken kollarını bir haç olur gölgesi
Ve sarıldım derken mutluluğuna parçalar o şeyi
Hayatı garip ve acı dolu bir ayrılıktır her an
Mutlu aşk yoktur

6- **Bir kişilik bozukluğu**. Sosyopati de denir. "Çocukluk veya ilk ergenlik çağında başlayıp yetişkinlik çağında da devam eden, diğer insanların hakları ile ilgili daimî bir umursamazlık ve ihlâl seyridir." Başkalarının zararı söz konusu olduğunda yalnızca kendilerini düşünürler, başkaları için kaygı duymazlar ve suçluluk duymazlar. Genellikle okul, iş ve ailesel sorumlulukları üstlenemezler. Başkalarına zarar verdikleri gibi kendi bedenlerine de zarar verebilirler; bu durum, başkalarına zarar veremedikleri zamanlar olur. Sürekli, tutarlı bir ilişki kuramazlar. İlişkiyi sürdürseler bile bu ancak zor kullanarak, tehditlerle, fiziksel şiddetle mümkün olur. Belirgin görülen kişilik özellikleri:

Vicdan eksikliği ya da yokluğu, Yasaları sürekli olarak çiğneme eğilimi, Yaygın yalan söyleme ve aşağılama davranışı, Fiziksel agresiflik, İş ve aile ortamında sürekli olarak sorumsuzluktur.



8- Yetişkin bireyler tarafından, cinsel açıdan tatmin olabilmek için ergenleşmemiş **çocuklara dönük cinsel eğilim duyma vakası**.

Cinsel tacizler, farklı şiddet ve derecelerde olabilir. Cinsel istismar olayları "Saç okşamayla" başlayan ve cinsel organların ellenmesi veya çocuğu cesaretlendirmek için aynı şeyleri kendi cinsel organına yapma ve çok daha ender görülse de cinsel birleşmeye kadar yayılan bir aralıkta gerçekleşir.

Türk ceza hukukunda, suç işleme şekli, koşulları, işleyen kişinin özelliği, suçun ne şekilde gerçekleştiği göz önünde tutularak ez az 3 yıldan 15 yıla kadar, kadar bir hapis cezası öngörülür.

9- Kişinin dış dünyasından veya iç dünyasından gelen bir uyarana karşılaştığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel tepkiler. **ANKSİYETE**

10- Ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, **matem**.

11- Olumlu bir çözüme sahip olmama duygusu. Mevcut koşullar karşısında çözümsüzlük hissetme, çıkış yolu bulamama, aciz kalma, yetkin olamama durumu.

ETİMESGUT RAM AİLE FOTOĞRAFIMIZ



BİR SONRAKİ SAYIMIZDA BULUŞMAK DİLEĞİYLE...