

ETİ KARINCA

ETİMESGUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
RESMİ YAYIN ORGANIDIR. ISSN NO: 2149 - 2859



SAYI 14. ARALIK 2023

ETİ KARINCA SAHİBİ

ETİMESGUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA

Ceyhun SARI

YAYIN İNCELEME KURULU

Sevgi BAL

Zuhal ÇİLEZ

Nihal AYGÖRDÜ

Ayla KAYA

Aysun KARADAĞ

Gülfem ÇETİNKAYA

Arzu KOYUNCU

EDİTÖR

Sevgi BAL

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Hüseyin Sinan ULUSOY

YAZIŞMA ADRESİ

ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ ETİLER

MAH.1444.SOK. NO:1 Etimesgut/ANKARA ISSN:2149-2859



İÇİNDEKİLER

- 1.Özel Eğitimde Hortikültürel Terapi - Nesibe DUMAN
- 2.Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Okul Rehberlik Hizmetlerinden Beklentilerinin İncelemesi – Özgül BOZOĞLU
- 3.Stres ve Başa Çıkma Yolları - Ayla KAYA
- 4.Bir Kalbe Dokunmak - Aysun Nişasta
- 5.Özel Öğrenme Güçlüğü (ÖÖG) Nedir? - Sevilay KOYUNCU
- 6.İlkbahar Benim Kalbimde – Ezgi SÖYÜK
- 7.Yönetim ve Eğitim – Savaş CEYLAN
- 8.Kara – Gülen ÇAĞLAR
- 9.Bir Down Sendromlu Çocuğun Anaokulu Günlüğü – Müsade KARAGÖZ
- 10.İlkokullarda Oyun Bahçelerinin Eğitime Etkisi İle İlgili Öğretmen Görüşleri –Ali GÜROL, Cansu YILDIRIM
- 11.Tatil – Gönül DURAK
- 12.Müzik Dinliyorum – Özge KAZAN, Özgül BOZOĞLU
- 13.Sevgi Anahtarı – Ayşegül BAYAZIT
- 14.Hayran Bakışlar – Nazlı GÜVERİ
- 15.Aile Büyükleri - Seval OKUTAN
- 16.Pazar Yeri - Nazan ÖZLÜ
- 17.Söyleşi – Buket ÇETİN

DOĞANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ ÖZEL EĞİTİMDE HORTİKÜLTÜREL TERAPİ



Hortikültürel terapi, kişinin fiziksel, zihinsel ve kişisel gelişimi için bitkilerle, toprakla yapılan aktiviteler (üretim, meyve toplama vb.) bütünüdür. Hortikültürel terapi, hastalık, kaza, sosyal ve ekonomik problemler, gelişme bozuklukları, yaş ile gelen problemler nedeni ile oluşan yeti kaybı, stres, felçli hastalara, beyin kazaları, Serebral palsi, kanser tedavisi görenler, zekâ ve fiziksel engelliler, ruh hastaları, yaşlılar, görsel zayıflıkları olanlar, duygusal açıdan baskı altında olan her yaş grubu ve her bireyin yapabileceği aktiviteler bütünüdür.

Hortikültürel terapi, bir hastada tanısı konulmuş bir sorunun tedavisini amaçlayan bitkisel peyzaj uygulamaları/ bahçivanlık ve bahçe faaliyetlerine odaklanan bir tedavi türüdür. Tedavinin ölçülebilir ve değerlendirilebilir bir hedefi vardır bu sebeple tedavi nitelikli bir profesyonel tarafından verilmektedir (Davies vd., 2014).

Hortikültür terapistleri; hastaların hayatlarında iyileşme sağlama aracı olarak üretimin çoğaltılmasından satılmasına kadar her aşamaya hastaları dâhil eden özel eğitimli profesyonellerdir. Hortikültür terapistleri, hastaların becerilerini geliştirmelerine ve yeteneklerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmak için bireysel amaçları ve çalışma planlarını belirlemektedirler (Cooper-Marcus ve Sach, 2014). Ülkemizde henüz bu ünvanda bir meslek grubu bulunmamaktadır.

Doğa çok eskiden beri insanlar için tedavi amaçlı olarak kullanılmıştır. Doğada bulunmak, bitkilere dokunmak insanlar üzerinde sakinleştirici, rahatlatıcı ve ağrı kesici etki oluşturur. Bakım merkezlerindeki zihinsel ve ruhsal engellilerin doğa ile bütünleşmesini sağlayan hortikültürel terapi bahçeleri (HTB), engellilerin kendilerini iyi hissetmeleri, streslerinin azalması veya stresten uzaklaşmaları gibi etmenler ile tedavilerini olumlu yönde etkilemektedir.

Avrupa'da rehabilitasyon merkezlerinde, yaşlı bakım evlerinde ve engellilere eğitim veren farklı kurumlarda doğa, bitki ve toprak üçlemesine dayalı olarak "Hortikültürel Terapi Bahçeleri" bir iyileştirme yöntemi olarak kullanılmaktadır. HTB bir ilaç veya tedavi yöntemini ifade etmemektedir. Bu bahçeler insanların fiziksel ve psikolojik olarak rahatlamalarını sağlayan ve iyileşme sürelerini destekleyen rehabilitasyon etkinlikleri içeren mekânlardır (Karaküçük, 2012). Bu bahçeler yaşlılara ve engelli kişilere, zihinsel ve ruhsal olarak hasta bireylere, gelişimsel engelli kişilere, madde bağımlılığı bulunan kişiler vb. toplumsal açıdan dezavantajlı kişilere fayda sağlamaktadır (Jennings, 2011; Woy, 1997'e atfen Turner, 2014). Hortikültürel terapi uygulama alanları, rehabilitasyon merkezi bahçeleri, seraları, okul bahçeleri gibi bireyin bulunduğu ya da yaşadığı, eğitildiği ya da tedavi edildiği her yerde olabileceği gibi bireyin evi, çatı bahçesi, balkonu ya da bahçesinde bitkiler pencere kenarında ve teraslarda, saksılar veya bitki kasaları içerisinde bulunabilir.

HTB'nde engelli bireyin gezinme, seyir veya doğada bağımsız olarak bulunmasına olanak sağlayacak düzenlemeler gerekmektedir. Rampalar, bitki kasalarının yükseklikleri, döşeme malzemeleri özel olarak yapılmalıdır. Bitkilerin konumu; bireyin bahçedeki bitkilere erişim, yürüme, tutma gücünü düşünülerek tekerlekli sandalye ölçülerine de uygun şekilde olmalıdır.

HTB'de bitkilerle ilgilenmenin birçok faydaları vardır. Bunlardan bazıları;

1. El ve göz koordinasyonu sağlanır.
2. Kas ve eklemleri güçlenir.
3. Kas grupları birlikte çalışarak esneklik kazanılır.
4. Koklama, dokunma, tatma, görme gibi duyarlar uyarılır.
5. Başarma hissi verir.
6. Bitki bakımı bireylere öz güven, öz farkındalık ve bağımsızlık duygusunu kazandırır.
7. Stresi azaltır.
8. Benzer ilgi alanlarına sahip bireyler arasında iletişim sağlanır.
9. Grup çalışmaları sosyal uyum ve sosyal iletişim becerilerini artırır.
10. Devamlı bir öğrenim süreci başlatır.
11. Araştırma, merak ve gözlem duygularını geliştirir.
12. Bitkiler ile çalışmak bireylere sorumluluk ve karar verme fırsatı sunmaktadır.
13. Problem çözme ve analiz yeteneği gelişir.
14. Yaratıcılık güçlenir.

Bu bahçelerde yetiştirilecek bitkilerde özel olarak seçilmelidir. Ayrıca peyzaj tasarımda işitme, dokunma, görme, koku ve tat alma duyarları ile etkileşime giren tasarım öğeleri yer almalıdır. Engelli bireylerin duyuşal açıdan desteklenmesine hizmet edecek şekilde kokulu bitkiler (nane, nergis, gül, fesleğen, lavanta gibi), renkli bitkiler (farklı renklerde çiçekler gibi), farklı tatlarda bitkiler (acı-tatlı biber, çilek, nane, limon gibi) kullanılmalıdır. Kullanıcıların dikkatini çekmek için renkli objeler ve bitkiler gibi akılda kalıcı objeler eklenmelidir.

Millî Eğitim Bakanlığı'mız, özel eğitim uygulama okullarındaki özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere farklı gelişim alanlarında özel eğitim hizmeti ve desteği sunmak, eğitim ortamlarının kalitesini artırmak, aktif öğrenme ortamları oluşturarak olumlu davranış değişimi sağlamak amacıyla çalışmalar yapmaktadır.

Bu kapsamda Bakanlığımız fizikî şartları uygun olan özel eğitim okullarında beceri uygulama alanları oluşturmaktadır. Bu beceri uygulama alanlarından biri olan Bahçe ve Hayvan Bakımı Uygulama Alanları öğrencilerimizin doğayla, bitkilerle ve hayvanlarla bir araya gelmelerini sağlayabilecek işlevsel mekanlardır. Öğretmenlerimizin bahçe uygulama alanlarında öğrencileriyle amatörce yapacakları basit bahçe işleri bile öğrencilerde olumlu geri dönüşler sağlayacaktır. Kendi diktiği bitkinin büyüdüğüne şahit olmak, yetiştirdiği ürünü toplayıp yemek, bahçede kuruyan otların temizlenmesinden, sulama, çapalama gibi işlerde sorumluluk almak birçok açıdan öğrencilere ve onlarla çalışan öğretmenlere olumlu katkılar sağlayacaktır.

Nesibe DUMAN

Melekler Özel Eğitim Uygulama Okulu III.Kademe

Müdür Yardımcısı

KAYNAKÇA

Uslu, A. ve Shakouri, N. (2012). Zihinsel ve Fiziksel Engelliler İçin Hortikültürel Terapi. Orman Fakültesi Dergisi, 12(1): 134-143.

Yar, Z.S. (2019). Zihinsel ve Ruhsal Engelli Bireylere Yönelik Hortikültürel Terapi Bahçeleri: İzmir-Seferihisar Kumrular Konakları Özel Bakım Merkezi Örneği. Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), Bartın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Bartın.

Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Okul Rehberlik Hizmetlerinden Beklentilerinin İncelemesi



Ortaöğretimin amacı; öğrencilere asgarî ortak bir genel kültür vermek, birey ve toplum sorunlarını tanıtmak ve çözüm yolları aramak, ülkenin sosyo- ekonomik ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunacak bilinci kazandırarak öğrencileri ilgi, yeti ve yetenekleri doğrultusunda yükseköğretime, mesleğe, hayata ve işe alanlarına hazırlamaktır. Ortaöğretim, genel ortaöğretim, meslekî ve teknik ortaöğretim olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Ortaöğretim, çeşitli programlar uygulayan liselerden meydana gelir ve öğrenciler, istek ve yetenekleri ölçüsünde ve doğrultusunda bu programlardan birine yönelerek yetişme imkânını bulurlar. Okullarda alkol ve uyuşturucu kullanmaya yönelme; okul vandalizmi adı verilen hırsızlık, okul araç-gereçlerine zarar verme, okul zorbalığı, intihar, ve okul devamsızlıklarındaki artış gibi olumsuz tutum ve davranışların giderek artmasının yanı sıra; gençlerin de mesleksel yönelimlerine uygun olan eğitsel yönlendirme hizmetlerine duyulan gereksinimlerinin arttığı görülmektedir. Çocuğun ruhsal durumunun olumlu yöndeki gelişmesinin, onun okuldaki başarısı üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir. Bu gereksinimler, çağdaş eğitim sisteminde psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin hizmetlerine duyulan talebi giderek arttırmaktadır. (Şahin, 2008)

Ortaöğretimin bölümleri, programları ve özellikleri, ilköğretim okullarının özelliklerinden ve öğrencilerinin özelliklerinden farklılık göstermektedir. Ortaöğretim dönemi ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik döneminde olan birey, bedensel, cinsel, bilişsel, duygusal ve sosyal sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar.(Baysal, 2004; Akt. Şahin,2008)

Eğitimde rehberlik hizmetleri bir okulda öğretim faaliyetleri dışında öğrencilerin gelişimine uygun ortam sağlamak, karşılaşılan güçlükleri gidermek ve gerekli önlemleri almak için bazı hizmetler sunmaktadır. Bu tür hizmetler okullarda kurulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri tarafından yürütülmektedir. Oldukça geniş bir kapsama sahip olan bu hizmetler çeşitli ölçütlere göre sınıflandırılmaktadır. Hizmetlerin yöneldiği alanlar (eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal) ve işlevleri (koruyucu-eğitimsel-gelişimsel ve problem çözücü) açısından sınıflamalar yapılmaktadır.

Rehberlik hizmetleri, doğrudan doğruya öğrenciye yönelik ve dolaylı olarak da hizmetlerin etkililiğini arttırmaya yönelik olarak öğrenciyle ilgili kişi ve kurumlarda yürütülen kapsamı oldukça geniş bir hizmetler bütünüdür.

Eğitsel açıdan ergenlik dönemindeki gencin, eğitsel hedeflerini belirlemesi ve bu hedeflerine ulaşması için sistemli bir biçimde çalışması gerekir. Yaptığı eğitsel planlara bağlı olarak da mesleki planlarını oluşturmak durumundadır (Yeşilyaprak, 2001; Akt. Şahin, 2008)

Mesleki açıdan ergenlik dönemi, gencin mesleki kararını oluşturmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde belirli bir meslek adının belirlenmesi beklenmemektedir. Başlangıçta yapılan bu tercihler çok genel ve karmaşık olabilir. Daha sonra bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili bilgileri arttıkça, bu eğilimlerini doğru bir biçimde değerlendirmesi ve gerçekçi kararlar vermesi beklenmektedir. (Yeşilyaprak, 2001; Akt. Şahin, 2008)

Eğitim sürecinde öğrencilerin kişisel-sosyal gelişim ihtiyaçlarını karşılamak ve böylece onların kişisel gelişim ve uyumlarına yardımcı olmak amacıyla yürütülen rehberlik hizmetlerine kişisel rehberlik denir. Kişisel rehberlik, öğrencinin kendini tanıması, anlaması, güçlü ve zayıf yönleriyle kendini kabul etmesi ve geliştirmesi; kendine güvenen, kişiler arası ilişkilerde becerili; kişisel ve sosyal yönden dengeli ve uyumlu bir birey olarak yetişmesine yönelik hizmetleri kapsar. Kişisel-sosyal rehberliğin çalışma alanları;

- 1.Özgüven geliştirme.
- 2.Özsaygı geliştirme.
- 3.İlgi ve yeteneklerini fark etme.
- 4.İletişim becerilerini geliştirme.
- 5.Kaygıyla baş etme becerilerini geliştirme.
- 6.Problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirme.
7. Amaç belirleme, plan yapma ve uygulama becerileri kazandırmaktır. (Ültanır, 2005)

Ergenin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişim görevlerini başarması çok önemlidir. Ergenlik döneminde olan bireyin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki sorunları daha fazla yaşaması da, PDR hizmetlerine duyduğu ihtiyacı daha da arttırmaktadır (İlgar, 2004). Akt. Şahin, 2008). Bu nedenle, ortaöğretime devam eden öğrencilerin gelişimleri, gereksinimleri ve sorunları dikkate alınarak; öğrencilerin eğitsel, mesleki, duygusal ve sosyal gelişimi ile ilgilenmek gerekir. Okul psikolojik danışmanı eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal alanlarda, bireyi doğrudan etkileyen bireyi tanıma, psikolojik danışma, bilgi toplama ve yayma, yönlendirme ve yerleştirme, izleme, oryantasyon hizmetleri ile dolaylı yoldan etkileyen konsültasyonluk, araştırma ve değerlendirme ve çevre ve veli ile ilişkiler hizmetlerini yeterli düzeyde vermelidir..

Günümüzde benimsenen model gelişimsel PDR programları modelidir. Gelişimsel PDR programında, olumlu benlik kavramını geliştirme; karar verme becerilerini geliştirme; akran ilişkilerinin, aile ilişkilerinin ve diğer yetişkinlerle olan ilişkilerin olumlu olması; mesleki planlamanın yapılması çalışma ve boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları kazandırma, bireyin mevcut değer ve ilgilerini belirleme, kişiler arası ilişkileri konusunda farkındalık geliştirme, iletişim becerilerini ve yaşam becerilerini geliştirme gibi konular üzerinde odaklanır. İyi bir gelişimsel PDR programında kriz yönelimli, uyum sağlayıcı (çare bulucu-iyileştirici), önleyici ve gelişimsel yaklaşımlara ilişkin stratejilerin dengeli bir şekilde yer alması esastır. Kriz yönelimli yaklaşım açısından bakıldığında, ortaöğretimdeki bir gencin anne, baba, kardeş gibi çok yakın olan bir aile üyesini kaybetmesi, anne-babasının boşanması, cinsel istismar yaşaması, şiddete maruz kalması v.b. gibi durum içinde bulunması kriz durumlarına örnektir. (Şahin, 2008)

Araştırma konusu ile doğrudan ilgili olarak yapılmış olan araştırmalarda, orta dereceli okullardaki öğrencilerin okul psikolojik danışmanının görevi olmayan işleri, görevi olarak gördükleri (Duman, 1985); öğrencilerin psikolojik danışmanından gördükleri hizmetleri yetersiz olarak değerlendirdikleri (Görkem, 1985; Güvendi, 1980; Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006; Karagüven, 2001); ve okul psikolojik danışmanlarının kendi görevlerini tanıtmada konusunda yeterli olmadıkları bulunmuştur (Duman, 1985; Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006; Kepçeoğlu, 1978).

Leyla Turgut Lisesi son sınıf öğrencilerinin rehberlik hizmetlerine ilişkin görüşleri cinsiyete ve okulda psikolojik danışman bulunup bulunmamaya yönelik düşüncelerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Ankara ilinde ki, Leyla Turgut Lisesi son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya katılan 34 öğrenciden 15'i kız 19'u ise erkektir. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile, "Okul Rehberlik Hizmetleri Ölçeği" ve "Öğrenci Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Katılmayan	10	14.90	149.000	94.000	0,325
Katılan	24	18.58	446.000		

Araştırmada ele alınan problemin çözümü için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Tablu 1: Okul psikolojik danışmanının okullarda mutlaka bulunması gerektiğini düşünme değişkenine göre PDR hizmetlerinin yordanmasına ilişkin Mann Whitney U analiz sonuçları

Okullarında psikolojik danışman mutlaka bulunması gerektiğini düşünme değişkenine göre pdr hizmetlerine ilişkin görüşlerinin yordanmasında Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Psikolojik danışman mutlaka bulunmalıdır değişkenine, araştırmaya katılan 34 kişiden 10'u katılmamıştır, 24 kişi katılmıştır.

Okul Rehberlik hizmetleri ölçeğinde psikolojik danışman bulunmalıdır değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. (p=0.325)”

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Psikolojik danışma hizmetleri	kız	15	19.06	3.84	32	-1.05	.278
	erkek	19	20.68	4.52			
Bireyi tanıma hizmeti	kız	15	18.66	3.73	32	-1.599	.120
	erkek	19	20.78	3.92			
Bilgi t. ve yayma hizmeti	kız	15	20.86	3.90	32	-1.855	0.72
	erkek	19	23.36	3.89			
Toplam	kız	15	58.60	8.70	32	-1.941	.061
	erkek	19	64.84	9.75			

Pdr hizmetlerinin öğrenci görüşlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için t testi yapılmıştır.

Psikolojik danışma hizmetleri (p=.278), bireyi tanıma hizmetleri (p=.120), bilgi toplama ve yayma hizmetleri (p=.72) alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Alt ölçekler ve toplam puanda ortalama değerine bakıldığında erkek öğrencilerin pdr hizmetlerine ilişkin görüşleri daha olumlu bulunmuştur..

Araştırmada, Leyla Turgut Lisesi son sınıf öğrencilerinin görüşlerine göre PDR hizmetlerine ilişkin görüşleri değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, cinsiyete göre PDR hizmetlerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, PDR hizmetlerinden yararlanma ve buna bağlı olarak PDR hizmetlerine ilişkin görüşlerinde cinsiyetin etkili olmadığını göstermektedir. Poyraz'ın (2007) yapmış olduğu araştırma sonucunda da, cinsiyete göre öğrencilerin PDR hizmetlerini değerlendirme puanları anlamlı olarak farklılık göstermemiştir. (Poyraz, 2007. Akt; Şahin, 2008).

Özgül BOZOĞLU

Psikolojik Danışman

Şehit Muhammed İsmail Kaya İlkokulu



STRES VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Stresten kurtulmak can sıkıcı duygulardan ve beraberinde gelen davranışlardan kaçınmak veya kabul etmekle ilgili insanlık, yaşamının her döneminde farklı yollar bulmaya çalışmış ve konuya değişik felsefi yaklaşımlarla cevap aramışlardır. 2300 yıllık stoa felsefesine göre hayatın amacı sorgulanmıştır. Stoa felsefesini anlatan ENKHERİDRON kitabında şöyle der: "Bazı şeyler bize bağlıdır, bazı şeyler ise bize bağlı değildir. Bize bağlı olan şeyler varsayım, dürtü, arzu ve kaçınma ve kısaca eylemimizle belirlenen her şeydir. Bize bağlı olmayan şeyler ise bedenimiz, mal varlığımız, ünümüz, makamımız ve kısaca eylemimizle belirlenmeyen her şeydir." Yaşamdaki bilginin çoğu nelerin benim kontrolümde olduğunu nelerde pasif kalabileceğimi vurgular ve her koşulda sakinliğimizi korumamız gerektiğini açıklar. Aslında kendimle ilgili olan , düşüncelerime, isteklerime, duygularıma göre hareket etmekte özgür olduğum hissini verirken içsel ve dışsal sebepleri daha net bir şekilde ortaya koymamı sağlar.. (Haksızlığa karşı mücadele etmek, hastalıkla uğraşmak, uygun mesleği veya yaşam biçimini seçmek.vb ..) Bununla beraber, beden sağlığımı korumak tamamen benim istemem veya sorumluluğuma bağlı değildir (Doğal afetlerden, havadan,güneşten, genetik hastalıklardan, virüslerden ...kaçınmamam.)

Stoa felsefesi, bize bağlı olan her şey konusunda taşıdığımız sorumluluğun bilincine varmamızı ve bize bağlı olmayan veya kısmen bağlı olan şeyler yüzünden kendimizi boş yere üzmememizi aslında bir nevi olayları olduğu gibi kabul ederek yıpranmamamızı ve bu sorunlarla başa çıkabilmeyi anlamlaştırır. Durumu inkâr ya da reddetmektense kabullenmek daha iyidir. Çünkü olanı olduğu gibi kabul etmemek şu anki tabirle stres yaratır ve bu duygu durumdan kaynaklanan bilişsel, zihinsel, bedensel ve duygusal alanlarımızın da zarar görmesine sebep olur. Epiktetos bu durumu şu şekilde açıklar;İki öküzün çektiği bir arabaya bağlı bir köpek imgesi kullanır. Köpek sağa gitmek istediğinde araba sola dönerse, o da bunun üzerine arzusu uyarınca bütün gücüyle ipe asılırsa, öküzlerin şiddetli tepkisiyle karşılaşarak onların gittiği yönde gitmek zorunda kalır ve boğazını kesen ip canını acıtır. Ama bir kere arabayı takip etmekten başka çaresi olmadığını anladığında, iradesi dışında sürüklenerek acı çekmek yerine, arabanın arkasında uygun bir hızda zahmetsizce yol alabilir. Aslında değiştiremeyeceğimiz şeyler dışsal sebepler kabullenilerek beden ve ruh sağlığımızı dengede tutmamızı sağlar.Burada kabullenme boyun eğmek, dert sıkıntı ve tasa içinde kalınarak acılar çekerek geçirmek değil yeniden dirilerek yapılabileceklerle odaklanmayı içerir.Bir nevi ruhun özgürleşmesi ve ağırlıklarından kurtulması alamına da gelir. Bu karar bizi rahatlatır ve amalarımızı bitirir.Yaşamak her şeye rağmen güzel düşüncesi bizi harekete geçirir. Alman

filozof Friedrich Nietzsche de stoacı düşünürler gibi yaşama "evet" demeye ve değiştiremeyeceğimiz şeylere razı olmaya, olanı kabullenmeye yöneltir.. . Nietzsche bizi, hayatı müziği sevdiğimiz gibi sevmeye davet eder. Hayatın coşkusu, hüznü bir arada bulunur ve tümü bize değişik lezzetler sunar. Yaşamı yaşanması kılan işte bu karşıtlıktır Zorunluluğa yalnızca katlanmak, hele onu gizlemek yetmez... iş onu sevmekte." (Friedrich Nietzsche, Ecce Homo, çev. CanAlkor, İthaki Yayınları, 2003, sayfa 48). <https://1000kitap.com/gonderi/192795765=1>)

Aslında Stoacıların dediği gibi kabullenememeden veya kabullenebilme durumu, yani stres kavramı ve tepkilerimize zemin teşkil eden felsefi görüş ve akımlardan sonra Günümüze döndüğümüzde, Stres kavramıyla ilk ilgilenen kişi Hans Selye'dir. Selye 'ye göre stres vücudumuzun zorlu ve stres yaratıcı durumlara karşı aşınma oranıdır. Selye sonrasında yaptığı araştırmalar sonucunda stresin aslında vücudun zorlu durumlar karşısında verdiği tepki olarak tanımlamıştır. (Allen 1984:12)

Stres, bireyin içinde bulunduğu durumlarda koşulların zorlanması, ve tehdit edici unsurların ortaya çıkmasıyla oluşur. (Baltaş ve Baltaş 2002 :25) Bu konu ile ilgili bir çok kişi araştırmalar yapmıştır. Burada sadece bazı çalışmalara değinilmiştir. Stres kişinin çevresinden kaynaklanan sınırların zorlanmasına neden olan süreçtir. (Cüceloğlu 2000:321) Stres çok aşırı boyutlarda olduğunda hastalık ve gerginliğe yol açar. Birçok hastalığın stresi yaşamakla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. (Norfolk, 1998). Stres, organizma'nın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır (Baltaş ve Baltaş, 1997)

Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Selye, beden stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Johnstone, 1989: 4; Baltaş ve Baltaş, 1999: 26; Balcı, 2000: 21-23).

Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi" gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki yıpranmışlık giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.

Stresle Başa Çıkma Yolları Stresle Başa Çıkmada Etkili Olmayan Yöntemler

Madde Bağımlılığı: Birey stres veren durumla karşılaştığında sigara ya da alkole otomatik olarak yönelebilir. Oysa alkol ve sigaranın sağlığa olan zararları, stresin ilk anda verdiği zararın çok üzerindedir. Uzun vadede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığı için başlı başına bir stres faktörü olmaktadır.

Aşırı Yemek Yeme: Başlangıçta rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilmektedir.

Kontrolsüz Alışveriş: Kendisine değer vermek, yenilik yapabilmek amacıyla başlanan alışveriş, kontrol edilemez boyuta gelirse, borçlanma nedeniyle birey bir süre sonra istek ve ihtiyaçlarını ertelemek durumuna gelerek daha yoğun stres yaşayabilir.

İçe Kapanma: Bazı bireyler strese tepki olarak, geri çekilip içe kapanabilir. Pasifleşerek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınabilir. Sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkabilir. Başlangıçta stres yaratıcı olaydan uzak kalsa bile sorun çözülmemiş olur.

Aşırı Tepki Gösterme: Küçük hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenerek yoğun bir şekilde kaygı hissetme, öfke nöbetleri, kırıcı olma gibi davranışlar oluşabilir Bu davranışın alışkanlık haline gelmesi muhtemeldir.

Birikirme: Birey, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içine atabilir. Bu birikimler dayanılamayacak duruma geldiğinde hiç tepki vermeyeceği olaylara karşı çok şiddetli tepki verebilir. Birikim kapasiteyi zorladığından, birey daha stresli hale gelebili

Düşünce biçimlerimiz de strese olan yatkınlığımızı arttırır:

Zihin Okuma: Yeterli delimiz olmadığı halde başkalarının ne düşündüğünü bildiğimizi varsayız. Soru sorarak cevabını karşıdan almak yerine onun ne düşündüğü konusunda yargıya varırız.

Falcılık: Gelecekle ilgili her şeyin daha kötü olacağına dair düşüncelerimiz. Ortada fol yok, yumurta yokken olmamış bir durumla ilgili varsayımda bulunuruz.

Felaketleştirme: Olmuş veya olacak şeylerle ilgili dayanılmaz, korkunç olduğuna inanırız. Yani pireyi deve yaparız.

Etiketleme: Kendimizi veya başkalarına olumsuz yüklemeler yaparız. Hatalarımızın neler olduğunu anlamak yerine kendimizi direk etiketleriz.

Aşırı büyütme/küçültme: Sahip olduğumuz veya olunan önemli şeyleri küçültür, önemsiz şeyleri büyütürüz. Yani yaptıklarımızı küçük, yapamadıklarımızı büyük görürüz.

Olumsuz filtre(seçici soyutlama): Sadece olumsuz durumlara odaklanarak, olumluları pek görmeyiz, detaya takılır kalırız. Resmin tümünü görmek yerine sadece gereksiz bir ayrıntıya takılır.

Aşırı genelleme: Yaşanılan tek bir olumsuzluğu sanki sürekli oluyormuş gibi algılarız.

Örneğin; çok nadir de olsa bir şey unutmıştır “çok unutkanım” şeklinde sanki sürekli oluyormuş gibi düşünme.

Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Ortası yoktur. Ya siyah ya beyaz şeklinde düşünürüz. Eğer performansımız çok iyi değilse kendimizi tamamen başarısız görürüz.

Zorunluluk ifadeleri: -meli, -malı tarzı düşünce şekli. Bir şeyin basitçe ne olduğunu anlamak yerine, nasıl olması gerektiğine odaklanılır. Kendimizle ilgili yapmak istediklerimize uymadığımızda suçluluk, başkası uymadığında da öfke hissederiz.

Kişiselleştirme: Kendimizle ilgili olmayan ya da çok az ilgili olan olumsuzlukların sadece kendimizden kaynaklandığını düşünür.

Suçlama: Yaşadığımız sıkıntıların bir başkasından kaynaklandığını düşünür, yaptıklarımızın sorumluluğunu almaktan, kendimizi değiştirmekten kaçınırız.

Haksız mukayese: Kendimize adil davranmaz, gerçekçi olmayan ölçütlerle değerlendiririz. Farklı şartlardan kaynaklandığını göremeyiz.

Pişmanlık: Şu an daha iyi neyi yapabileceğimize odaklanmak yerine, geçmişte neyi daha iyi yapabiliydik diye düşünme.

Ya şöyle olursa? Kendimize sürekli sorduğumuz “Ya şöyle olursa?” sorusu ve hiçbir zaman tatmin olmamamızı sağlar. Adeta olumlu durumları reddeder, olumsuzluk ararız.

Duygusal yargılama(kehanette bulunma): Elimizde bir kanıt olmamasına rağmen duygularımıza göre mantık yürütürüz. Duygularımızın etkisiyle gerçekliği yorumlarız.

Kurtulma yetersizliği: Olumsuz düşüncelere karşı olabilecek her türlü kanıtı reddederiz. Olumsuzluğu o kadar benimsemişizdir ki olumlu hiçbir şey bizi ikna etmez.

Yargı odaklanması: Kişileri veya olayları basitçe kabul etmek, anlamak yerine iyi-kötü veya üstün-aşağı gibi değerlendirmelerde bulunuruz.

Stresle Başa Çıkmada Etkili Yöntemler

Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler. Zamanı yönetebilmek için kişinin kapasitesine ve kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapabilmek gerekir. Zorunlu etkinliklerin yanında, düzenli uyku, molalar, eğlenme, dinlenme, sosyal etkinlikler ve olası değişiklikler karşısında alternatif olabilecek etkinliklerle birlikte etkili zaman planlamasının yapılması gerekir.

Problem Çözme Teknikleri Kullanma: Doğru probleme odaklanarak çözüm yollarını oluşturmak kişiyi güçlendiren bir yöntemdir. a)Problemi saptama, b)Seçenekleri gözden geçirme, c) Bir çözüm yöntemi seçme, d) Eyleme geçme, e) Sonuçları değerlendirme. Problemin çözümüne geçmeden önce, bazı sorulara yanıt aramak çözümde yardımcı olabilir.

Aşırı Genellemelerden Kaçınma: Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi. Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır. Kişinin kendi kendine yaptığı bu tarz olumsuz düşünceler zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.

Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme: Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında “sen” dilini kullanmadan “ben”li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. ”Sen beni anlamak istemiyorsun” yerine “kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum” ifadesi kullanılabilir.. Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte olduğu diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri; paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini gösterir. Stresli olacağını tahmin ettiğiniz bir duruma girmek üzereyken önce kendinizi hazırlayın. O sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık v.b. duygular üzerinde odaklaşmak yerine, dikkatinizi, elde etmeyi arzuladığınız sonuç üzerinde yoğunlaşırız.

Soru Sorma Teknikleri: Etkili iletişimde sorular da güçlü araçlardır. Soru türünü seçerken içinde bulunduğunuz durumu dikkate almak gerekir

Sosyal Etkinlikleri Geliştirme: Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

Fiziksel Aktivite: Doğru egzersiz birçok amaca birden hizmet edebilir. Kas gücünü artırabilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir, kalbin beden dokularına kolaylıkla oksijen almasını kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur.

Doğru egzersiz, bir çok amaca hizmet edebilir. Becerileri artırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak, bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir.Fiziksel aktivite ,bedenin psikolojik ve fizyolojik kökenli uyarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır. Stres yönetimi açısından egzersizler,stres karşısında aşırı tepki vermeyi azaltır. Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin "fren sistemi" devreye girer. Stres aniden düşer.

Gevşeme Egzersizleri: Gevşeme egzersizleri bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.

Dengeli Beslenme: Çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırırlar. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir. Bir oturuşta, arka arkaya 20 fincan kahve içilse, öldürücü dozda kafein alınmış olur. Aşırı kahve tüketiminin en sık rastlanan yan etkileri arasında kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk halleri, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştıramama gibi stres belirtileri ortaya çıkar düzgün çalışmalarını sağlamak için bazı vitaminlere çok fazla gereksinim duyulur. Bunlar B kompleks ve C vitaminleridir. B vitaminlerindeki eksiklikler kaygı, huzursuzluk ve genel sinirlilik hali yaratırlar. Vücuda gerekli olan B kompleks vitamini eksikliğine yol açan bir yanlış beslenme alışkanlığı rafine beyaz şeker tüketimidir.. Bu besin maddelerinin beden tarafından kullanılabilir hale getirilmesi ve enerjiye dönüşebilmeleri için B kompleks vitaminlerine ihtiyaçları vardır. Beyaz un tüketimi de B vitamini eksikliğine yol açan beslenme alışkanlıklarından biridir. Kan şekerinin aşırı düşmesine hipoglisemi denir. Kaygı, baş ağrısı, baş dönmesi gibi belirtileri vardır. Bu belirtiler bireyi huzursuz ve sabırsız hale sokarlar.

Zihinde Canlandırma: Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olur. Son zamanlarda yaşantımızda yer alan bir teknikte Mindfulness'tir. Mindfulness, yaşadığımız anı ve o anda etrafında gerçekleşenleri oldukları gibi fark etmek anlamına geliyor. Algılarını yeterince açıp zihinden geçen düşünceleri, vücudun hissettiklerini, kısacası gerçekleşenleri anlamak ve yargılamadan onlarla kalabilme durumudur. Yoga ve meditasyonda stress duygularıyla baş etmede önem kazanmaktadır.

Sistematik Gevşeme Derin Solunum: Stresli bir durumda, gözlerinizi kapatın, dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip balon şişirir gibi karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz gevşemeyi öğrenmiş ve bunu yapabilen kişilerin çoğu, gevşemeye ayırdıkları zamanın yaptıkları işi engellemediğini, tersine daha çok işi yapabildiklerini belirtmişlerdir.

Dayanıklılığı geliştirmek: Kendini bir Şeylere adayabilmek, stresli durumları değişme ve gelişme için bir fırsat gibi görmek davranışlarımızın ve kararlarımızın kendi Őeimlerimiz olduğunun farkına varmak. Bedelini dediğiniz sürece başka Őeimlerimiz olduğunun bilincinde olmak hayata felsefi bir yaklaşımla ve neşeyle yaklaşmak. Hedef yerine süreç yönelimli olmak sıralanabilir. daha esnek davranabilmek, Kendine daha güvenli olmak ve çok yönlü bir benlik saygısı geliştirmek , stresin bizi harekete geçiren avantajlarını kullanmak, mizah ve Őakaya daha çok yer vermek, kaınamadığımız stresle yaşamayı öğrenmemiz de stres duygusunu daha hafif yaşamamıza sebep olacaktır.

Ayla KAYA

Psikolojik Danışman

Etimesgut Rehberlik ve Araştırma Merkezi

KAYNAKÇA

Baltaş, Acar ve Zühal Baltar. Stres ve Başa ıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999. Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi,1994.

GÜÇLÜ, N. (2001). Stres Yönetimi .Gazi niversitesiGazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21(1).

KABA, İ(2019). Stres, Ruh Sağlığı, Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E Dergisi. Sayı:73

(<https://1000kitap.com/gonderi/192795765=1>)

Bir Kalbe Dokunmak...



“Bir insanın en temel ihtiyacı nedir?” Sorusunun cevabı “fizyolojik ihtiyaçlar” listede ilk sırada yerini alır. Bir ebeveyn; çocuğunun nasıl daha iyi besleyeceği, terlese hasta olabileceği, koşarsa düşüp yaralanabileceği, iyi eğitim almazsa hayat kalitesinin yeterli olamayacağı ile ilgili birçok önlem planı geliştirme yeteneğine sahiptir. Çocuğunu bir katile, bir sapığa, bir caniyeye dönüştürme fikri bir ebeveyn için neredeyse imkânsız görünmektedir. Ancak ne olmaktadır ki, toplumun bir kısmında, bir çocuk tüm sıralanan yozlaşmış davranışlara yatkın bir yetişkine dönüşebilmektedir?

Duyguları yok sayılmış, küçümsenmiş, incinmiş çocukların davranışları söz konusu olduğunda, başkalarının duygularını gözetmedikleri gözlenmektedir. Bebeklik döneminde “ağlar ağlar susar” “kucağa alışmasın” gibi tutumlar ile yetişmiş çocuklar fiziksel ve duygusal ihtiyaçları en güvendiği anne ya da babası tarafından ilk reddedilme duygusunu yaşayan çocuklardır. Hayatının birçok döneminde duyguları yok sayılmış kişi için, olumlu bir iklimde iletişim kurmak pek de mümkün görünmemektedir..

“Kabul” “Güven” ve “Değer” ihtiyacı doyurulmuş çocuk, hayatta bir sıfır öndedir.

Anne karnında başlayan gelişim serüveninde; çocuğun istenen, kabul edilen varlığı ile doğumdan sonra anne-babanın çocuğa değerli olduğunu hissettirdiği tutarlı tutumu sonucunda, çocuğun olumlu davranışlar kazanması ve geliştirmesi neredeyse kaçınılmazdır.

Çocuk değerli olduğunu, kendisine alınan oyuncaklar, sağlanan maddi olanaklar, katıldığı sosyal aktivitelerin çokluğu ile ölçmez. “Değerli olduğunu hissetmek” doğrudan duygular ile ilgilidir. Duyguları anlaşılmış ve kabul görmüş çocuk kendisini değerli hisseder. Herhangi bir şeye üzülmüş, kalbi kırılmış ağlayan çocuğa “Ağlamayı bırakırsan sana oyuncak alırım.” cümlesinin çocuğa verdiği alt mesaj, “duygun umurunda değil” olacaktır. Duyguları fark edilmemiş, anlaşılmamış ve kabul görmemiş bir çocuğun başkalarının duygularını fark etmesi, anlaması ve kabul etmesi beklenemez. Bu çocukların içlerinde yaşadığı karşılanmamış ihtiyaçlarını öfke ile etrafına yansıtma eğilimleri, zorbaca davranışları kendi koşulları içinde verdiği normal tepkilerdir yalnızca.

Görünür olan “davranış” a odaklanmak birçok anne-babayı çıkmaza götüren bir durumdur. Davranışı değiştirmeye çabalamak, batağın içinde kaybolma ve çaresizlik duygusunun şiddetlenerek artmasından başka bir işe yaramaz. Çocuk özünde anlaşılmadığını daha çok hissetmenin yıkıcı duygusu ile bambaşka tepkiler vermeye başlayabilir. Anne-baba ve eğitimciler olarak “duygu odağından” uzaklaşmadan çocuklarımızı anlamak ve anladığımızı onlara hissettirmek birçok istenmeyen davranışın önüne geçecektir.

“Bir kalbe dokunmak” O’nu, var olan tüm özellikleri ile yargısız kabul ederek, gelişme potansiyeline güvenmek ve değerli hissettirmek ile gerçekleşir.

Geleceğin duyguları anlaşılmış çocukları, yarının duyguları anlayan yetişkinleri olacaktır...



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ (ÖÖG) NEDİR?

Zekâsı normal ya da normalin üstünde olan bireylerin, dinleme, düşünme, anlama, kendini ifade etme, okuma-yazma veya matematik becerilerinde yaşıtlarına ve zekâsına oranla düşük başarı göstermesidir. Merkezi sinir sisteminin düzensiz gelişimi veya işlevinden kaynaklanıyor olabilir. Yetenek (zeka)-başarı ayrımı tarafından tespit edilir. Okuma, yazma, matematik ve dili içeren akademik alanlar etkileyebilir. Herhangi bir yetersizlik (zihinsel, işitme ve görme gibi) veya olumsuz çevresel koşullardan (niteliksiz öğretim, olumsuz ekonomik koşullar, dil ve kültürel dezavantajlar) kaynaklanmaz.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ NEDENLERİ NELERDİR?

Özel öğrenme güçlüğü'nün muhtemel nedenlerinden biri ve en yaygını nörolojik kaynaklı problemlerdir. Bazı araştırmalar özel öğrenme güçlüğü olan bazı çocukların beyin yapısının ve/veya beyinlerinin işleyişinin tipik gelişim gösteren akranlarından farklı olduğunu ortaya koymuştur. Özel öğrenme güçlüğü olan bazı çocuklarda beyin iki yanında da bulunan ve dil ile ilgili olan planum temporale alanında farklılıklar görülebilmektedir. Bunun yanı sıra özel öğrenme güçlüğü olan bazı çocuklarda beyin karşılaştığı bilgiyi işlemlerken zorlanmakta ve beyin farklı bölgelerinden bilgiyi bir araya getirmede güçlük yaşayabilmektedir.

Özel öğrenme güçlüğü'nün muhtemel nedenlerinden bir diğeri ise kalıttır.

Genetik araştırmalar özel öğrenme güçlüğü olan çocukların yaklaşık %40'ında ailesel kalıtımın etkisini ortaya koymaktadır. Fakat bu durum özel öğrenme güçlüğü olan ebeveynlerin çocuklarında da mutlaka özel öğrenme güçlüğü görüleceği anlamına gelmemektedir. Sadece ailede özel öğrenme güçlüğü geçmişi olması çocuklarda da görülme riskini artırmaktadır. Bazı durumlarda ailenin kalıtsal özelliklerinden ziyade aile ortamı çocukları olumsuz etkilemektedir. Örneğin dil ve konuşma becerileri açısından ailede doğru rol modellerle karşılaşmayan çocuklar özel öğrenme güçlüğü özellikleri sergileyebilmektedir. Bunların yanı sıra biyokimyasal anormallikler, doğum anında oluşabilecek olumsuz durumlar, sağlığa zararlı madde kullanımı, beslenme yetersizliği özel öğrenme güçlüğü tanısında etkili nedenlerdir.

İBBİ DEĞERLENDİRME

Bireyin sağlık durumunda öğrenme yeteneğini etkileyen GÖRME, İŞİTME VE NÖROLOJİK açıdan bir sorun olup olmadığını belirlemek amacı ile psikiyatri, nöroloji, KBB ve göz hekimlerinin gerekli muayeneleri yapmalarını içermektedir.

ERKEN TANI NEDEN ÖNEMLİ?

Sosyal hayatta ve okul hayatında örselenebilmekte, benlik algısında ve ÖZGÜVENİNDE düşüş olabilmektedir.

Olumsuz sonuçların kişilerin hayatını daha az etkilemesi ve daha sağlıklı şekilde düzelebilir olması için ÖÖG'nin erken dönemde fark edilmesinin önemi büyüktür.

ÖÖG TANILAMA

OKUL ÖNCESİ EĞİTİMDE

DİSLEKSİ BELİRTİLERİ NELERDİR ?

*Çocuğunuz geç mi konuştu?

*Kelimleri yanlış mı söylüyor?

Bardak yerine darbak,

Tencere yerine bencere

gibi söylerken kelimelerde yer alan harflerin yerlerini değiştiriyor mu?

*Sık sık kelimeleri bulmakta zorlanıyor mu? Örneğin kalem isteyeceği zaman 'kalem verir misin? 'yerine 'yazı yazdığımız şeyi verir misin?' diye mi soruyor.

*Anaokulunda sayıları öğrendikleri halde tanımakta zorlanıyor mu?

*Anaokulunda ritmik sayı saymayı öğrendikleri halde saymakta zorlanıyor mu?

*Renkleri öğrenmelerine rağmen ayırt etme ve isimlendirmekte zorlanıyor mu?

*Anaokulunda öğretilen zıt kavramları öğrenmekte zorlanıyor mu?

İki kavram arasında genel benzerlikleri bulmada zorlanıyor mu?

elma-armut;

otobüs-araba ne yönden birbirine benzer?

*Kullandığı ellerinden birinde lateralleşme(baskınlaşma)sağlandı mı?

Örneğin kalem tutarken sadece sağ elini ya da sol elini kullanması lateralleşmenin sağlandığı anlamına gelir.

*Öğretildiği halde sağ-sol kavramını karıştırıyor mu?

İ*nce motor becerilerinde yaşitlarının gerisinde mi?

*Yönergelere uygun davranmıyor mu?

*Kendi başına oyun oynayabiliyor mu?

*Şekil, harf ve sayıları sanki aynada yansır gibi ters yazıyor mu?

*Çocuklar sayı ve harfleri ilk öğrendikleri zaman ters yazabilirler ancak bu uzun süre çalışılmasına rağmen hala devam ediyorsa?

*Yaşının gerektirdiği şekilde basit şekilleri (daire, kare, üçgen)kopyalamakta zorlanıyor mu?

*Bisiklete binme, tırmanma gibi ardışık motor faaliyetleri yapmakta zorlanıyor mu?

*Ayakkabı, tişört, eldiven gibi giysilerin yönlerini bulmakta zorlanıyor mu?

CEVAPLARINIZIN ÇOĞU EVET İSE

Okul öncesi eğitimde öğretmeninden gözlemlemesini

Uzman psikolog ya da Psikolojik Danışman ile görüşerek süreç takip edilebilir.

ERKEN TANI VE ERKEN EĞİTSEL DESTEĞE BAŞLAMAK ÇOCUKLARIMIZIN ÖĞRENME İLE İLGİLİ ZORLUKLARI KOLAYLIKLA AŞABİLMESİNİ SAĞLAYACAKTIR!

ÖÖG TİPLERİ

-Disleksi (okuma güçlüğü)

-Disgrafi (yazma güçlüğü)

-Diskalkuli (aritmetik bozukluk)

DİSLEKSİ (okuma güçlüğü)

Okurken atlama-ekleme, anlamı bozma, harf-ses uyumu bozukluğu, akıcı okuyamama, harflerin ya da hecelerin yerini değiştirme, heceleme gibi bir takım bozukluklar görülür.

ÖNEMLİ...

Okuma bozukluğu tanısı bir çocuğun okuma başarısı zekâsından belirgin olarak yetersizse konur.

Çocuğun okuma hızı yavaş ise okuduğunu anlama ZAYIFTIR.

DİSGRAFİ (yazma güçlüğü)

Yazım hataları, okunaksız ve düzensiz el yazısı, bazı harf, rakam ve sözcükleri ters yazma, b-d,m-n,i-i,d-t, g-ğ, g-y gibi harfleri karıştırma, sözcükler arasında boşluk bırakmadan ya da sözcüğü birkaç parçaya bölerek yazma gibi bozukluklara rastlanır.

DİSKALKULİ(aritmetik bozukluk)

Matematik terimlerini, kavramlarını anlayamama, sayı ve problemleri tanıyamama, gerekli sembolleri kullanma, çarpım tablosunu öğrenmede güçlük yaşama, problem çözümünde izlenecek adımlara karar vermede güçlük yaşama biçiminde kendisini gösteren bozukluklarla karşılaşılır.

AKADEMİK ALANDA YAŞADIKLARI GÜÇLÜKLER NELERDİR?

Harf ses uyumu gelişmemiştir. Bazı harflerin seslerini öğrenemez, harfin sesi ile şeklini birleştirmekte zorlanır.

Harf atlama, harf ekleme, harf karıştırma(dağ yerine bağ, sal yerine şal)

Heceleme etkinliklerini yerine getirmede zorlanma(top yerine pot)

Uygunsuz şekilde kalem tutma ve karmakarışık yazı yazma

Okurken kelime atlar, kelimelerin sonunu okumaz.

Yaşıtlarına oranla el yazısı okunaksız ve çirkindir.

Tahtadaki yazıyı defterine aktarırken yada okunanı defterine yazarken zorlanır.

Kelimeleri çok yer kaplayacak şekilde aralıklı yazarlar ya da kelimelerarasında hiç boşluk bırakmadan birleşik yazarlar

Aynadan görüntü olarak nitelenen yazı biçimi görülür.Örn; (ve-ev)

Aşırı düzensiz olabilirler(defter ve kitapları kırıktır,defter kenarları kıvrılmıştır)

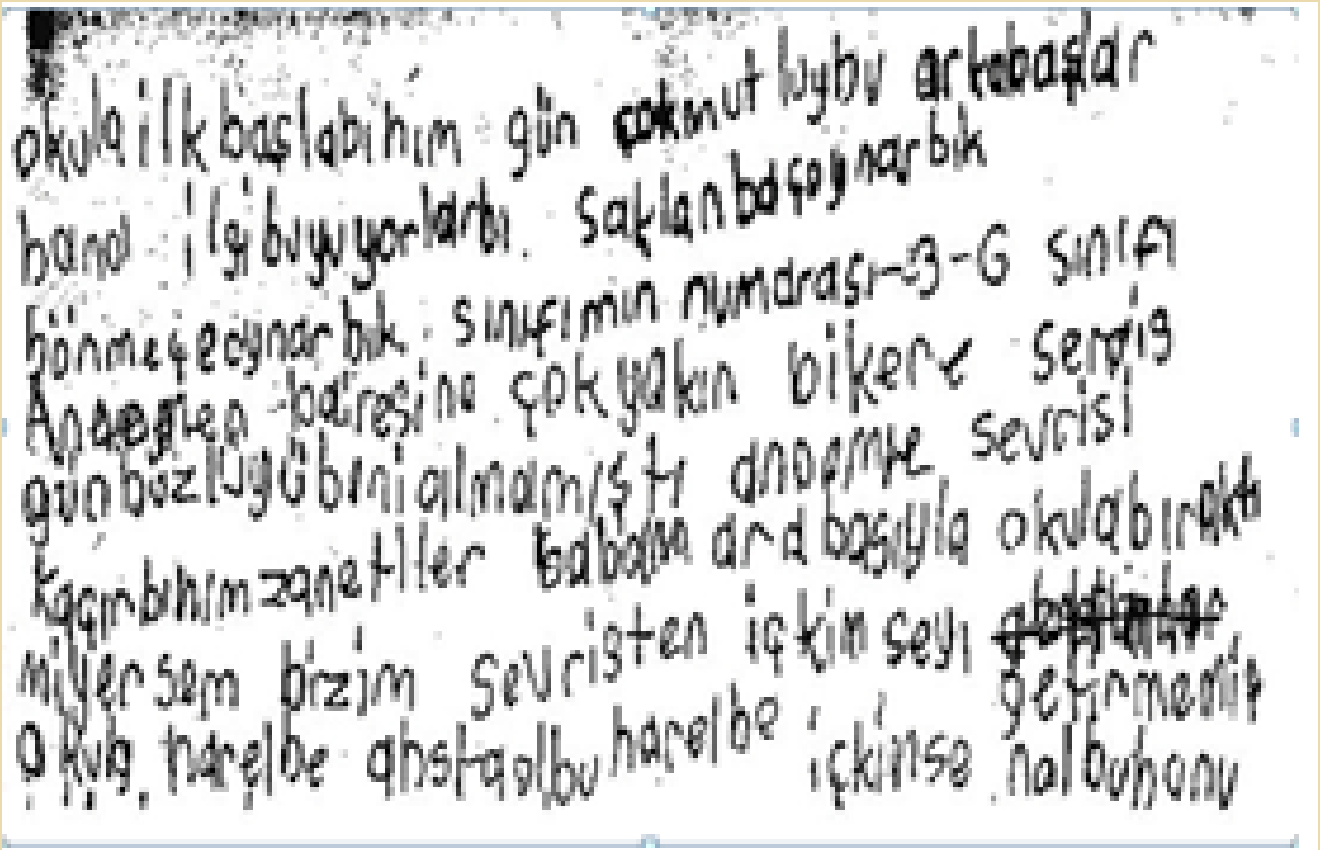
ÖNEMLİ

1. Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar akranlarından farklı şekilde ve farklı hızda öğrenmektedir.

2. Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklarda sadece tek bir özel öğrenme güçlüğü türü görülebilirken birden fazla tür de aynı anda görülebilir.

(Disleksi,Disgrafi,Diskalkuli)

3. Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların çoğunda en az bir akademik alanda güçlük yaşama, dil ve konuşma problemleri ve dikkat eksikliği ile hiperaktivite bozukluğu görülmektedir.
4. Bellek problemi yaşayan özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar ebeveynleri tarafından 'Anlattıklarım bir kulağımdan giriyor diğer kulağımdan çıkıyor.' şeklinde tarif edilmektedir.
5. Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların yaşadıkları akademik güçlükler akranları tarafından dışlanma ve öz benlik problemlerine neden olabilmekte ve çocukların sosyal-duygusal problemler yaşama riskini artırmaktadır.
6. Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar normal işitme ve görme yetisine sahip olmalarına rağmen görsel algı ve/veya işitsel algı problemleri yaşayabilmektedir.
7. Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların öğrenme hızlarındaki düşüklük ilkokulun ilk yıllarından itibaren başlayıp üniversite dâhil tüm eğitim kademelerinde gözlenebilmektedir.
8. Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların en sık güçlük yaşadıkları akademik alan okuma alanıdır.



- *Sayılar arasında büyüklük küçüklük ilişkisini kavrayamaz.
- *Çok basamaklı sayıları okumakta ve yazmakta zorlanır.
- *Ritmik saymada zorlanır.
- *Çarpım tablosunu ezberlemekte zorlanır.
- *Bazı aritmetik sembolleri öğrenmekte zorlanır, karıştırır.(+) yerine(x)kullanmak gibi.
- *Dört işlem yaparken yavaştır, parmak sayar, işlem hataları yapar.
- *Saat kavramını algılamada zorlanır.

- *Ev ödevlerini almaz yada eksil alır.
- *Ders çalışırken sık sık ara verir, çabuk sıkılır, ders çalışmayı sevmez.
- *Organize olma sıkıntısı yaşar; odası, çantası, eşyaları ve giysileri dağınıktır.
- *Dinlediği bir hikayeyi oluş sırasına göre tekrar anlatmada sorun yaşama
- *Bir işe nereden başlayacağı konusunda karar vermede zorlanma
- Ya çok hızlı yada çok yavaş hareket etme
- *İp atlama, top oynama, bisiklete binme gibi aktivitelerde sorun yaşarlar.

ÖÖĞ OLAN BİREYLER NE HİSSEDER?

Özel öğrenme güçlüğü olan ve psikolojik destek almayan çocuklar;

‘Hiç bir şeyi doğru yapamıyorum’

‘Ben yeterince iyi değilim’

‘Ben aptalım’

‘Kimse beni sevmiyor’

Olumsuz duyguların nedeni ise aile, öğretmen ve arkadaşları tarafından YALNIZCA OLUMSUZ YANLARININ GÖRÜLMESİDİR..

KENDİ DÜNYASINI HEP YALNIŞLARDAN

(YANLIŞ YAZAN, YANLIŞ OKUYAN, YANLIŞ HESAPLAYAN)

OLUŞAN BİR DÜNYA OLARAK ALGILAR VE SONUÇTA KENDİNİ ‘YANLIŞ’ BULUR HALE GELİR..

Benlik algısının güçlenmesi için kendisiyle ilgili OLUMLU MESAJLARA çok gereksinim duyar.

Duyulmaya ve anlaşılmaya gereksinimi vardır.

Gerçekte zeki olduğunu, ama öğrenmek için diğerlerine göre daha çok zaman harcaması gerektiğini ve yavaş da olsa bir gün mutlaka yapacağını bilmeye çok gereksinimi vardır.

Sevilay KOYUNCU

Özel Eğitim Öğretmeni

Etimesgut Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Kaynakça:

* Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler için rehber kitapçık(Özel Eğitim Hiz.Genel MÜD)

*Öğrenme güçlüğü sınıf içi destek seti

E.Rüya Özmen

Necdet Karasu

Arzu Doğanay Bilgi

Neşe Tertemiz

Çıgıl Aykut

KIŞ “İLKBAHAR BENİM KALBİMDE” DESEYDİ ONA KİM İNANIRDI?*



Halil Cibran*

Hayat inişli çıkışlıdır. Hepimiz için öyledir. Hep öyle olmuştur ve öyle de olacaktır. Yaşamın doğası budur. Yaşamı anlamlı ve hakiki kılan da bu kontrastlarıdır esasen. Bazen iyi zamanlar olur, fırsatlar yağar önümüze; bazense zor zamanlar olur, sıkışmış ve çaresiz hissederiz. Profesör Doktor Ayşe Bilge Selçuk “Bu yolculuk acının var olduğunu kabul ederek, kendini yaşama açmayı, acı geldiğinde bunu taşımayı, sevince ve mutluluğa da alan tanıyarak devam etmeyi gerektiriyor.” der.

Bazılarımız zor zamanların üstesinden kolaylıkla gelir, bazılarımıza ise böyle dönemler hiç geçmeyecekmiş gibi, baş edemeyecekmişiz gibi gelir. Peki bu fark nereden kaynaklanmaktadır? Niçin bazı insanlar zorluklar karşısında yılmaz ve yeniden ayağa kalkıp denerken bazısı kendinde bu gücü bulamaz? Bu farkı belirleyen unsur “psikolojik sağlamlık”tır. Bu kavram çeşitli kaynaklarda karşımıza “resilience, rezilyans, psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık ya da kendini toparlama gücü” olarak çıkabilir.

Psikolojik sağlamlık, bir çağdaş psikoloji yaklaşımı olan pozitif psikolojinin kavramıdır. Profesör Doktor Nevzat Tarhan pozitif psikolojiyi “İnsanların olumlu karakter özelliklerini, güçlü yanlarını ve erdemlerini merkeze alan; hayatı daha doyurucu kılmaya yönlendiren, onların mutluluk arayışlarına katkıda bulunmaya yönelik bir yaklaşım” olarak tanımlar. Psikolojik sağlamlık da, insan doğasının adaptif niteliğine vurgu yapmaktadır. Bireylerde doğal olarak bulunan uyum sağlayıcı sistemler korunur ya da geliştirilebilirse, risklerin yaratacağı olumsuz etkilerin azalacağı öngörülmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramını daha iyi anlayabilmek için kavramın tüm tanımlarında ortak olan beş noktayı ele alabiliriz.

- 1. Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek:** Özellikle kriz ve travma durumları gibi zorlukların üstesinden gelmek, hatta var olan kapasitenin üzerine çıkarak gelişim göstermek.
- 2. Uyum sağlama ve kendini düzenleme:** Zorlayıcı yaşantılar ve günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar karşısında yeni durumlara uyum sağlama ve olumlu bir tutum belirleme.
- 3. Sıradan sihir:** Profesör Doktor Ann Masten’e göre psikolojik sağlamlık her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur. Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur. Önceki deneyimlerden edinilmiş kişisel dayanma gücü ile aile ve arkadaşlardan gelen destek, zorlayıcı yaşam dönemlerinde kritik bir öneme sahiptir.
- 4. Ruh sağlığını koruma:** Psikolojik sağlamlık ruh sağlığını koruyucu bir etkiye sahiptir.
- 5. Kendini toparlama:** Zorluklardan sonra ayağa kalkmak ve iyi oluş haline dönebilmek.

Psikolojik sağlamlıktan bahsederken ele almamız gereken diğer iki kavram ise; risk faktörleri ile koruyucu faktörlerdir. Risk faktörleri bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörlerdir. Koruyucu faktörler ise risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin uyum ve yeterliklerini geliştiren unsurlardır. Koruyucu faktörler, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin psikolojik sağamlık sergileyebilmeleri için gereklidir.

Okullar çocuklarımızın ve gençlerimizin zamanının büyük kısmını geçirdikleri fiziksel ve sosyal yapılardır. Okul, öğrencilere toplumsal çevre ve rol, yeteneklerini keşfetme ve başarı fırsatı, rehberlik servisleri ile de ulaşılabilir ruh sağlığı hizmeti sunar. Tüm bu yönleri ile okul, aile ile birlikte, çocukların yaşamındaki en güçlü koruyucu faktörlerdendir.

Bakanlığımız 2023-2024 eğitim öğretim yılında, ülke genelinde rehberlik hedefini psikolojik sağamlık olarak belirlemiştir. Okul psikolojik danışmanları okul rehberlik planlarında, sınıf ve şube rehber öğretmenleri sınıf rehberlik planlarında ağırlıklı olarak psikolojik sağamlık hedefine yönelik koruyucu, önleyici ve iyileştirici rehberlik çalışmalarına yer vermiştir. Böylesine önemli bir konuda yirmi milyon öğrencimize yirmi sekiz bin okul psikolojik danışmanı olarak destek olmaktayız. Anne babalara ve öğrencilere, sorunlar büyümeden, ihtiyaç hissedilen her konuda okul rehberlik servisinden yardım istemenizi naçızane önerir; hepimize zorluklarla baş etmede esnek bir ruh hali ve kolaylıklar dilerim.

Ezgi SÖYÜK

Psikolojik Danışman

Mehmetçik Anaokulu

Yararlanılan Kaynaklar:

Ayşe Bilge SELÇUK, Psikolojik Sağamlık, Kronik Kitap 2023 <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/pozitif-psikoloji> Psikolojik Sağamlık Kuramsal Kitap, ORGM MEB, 202



YÖNETİM VE EĞİTİM

Yönetim yaşamın devamını sağlayan sistemlerin bir gerekliliği olarak , hayatın her alanında ihtiyaç duyulan bir pozisyondur . Bir yerde sistem var ise; mutlaka yönetim, organizasyon ve birbiriyle ilişkili birimler vardır. Yöneticilik pozisyonu (eğer başarı ile yapılıyorsa) bu birimlerin işleyişinde en güçlü sigortadır. Sistem çarklarının çalışmasını sağlayan yönetim ve yönetim anlayışı hemen hemen her idarede benzer normlar içerir. Ancak eğitim/öğretim yuvaları olan okullarda tamamen standartların ötesine geçmekte, bambaşka bir forma dönüşmektedir.

Eğitim ortamlarında yöneticilik yapmak bir fabrikada ürün imal etmeye ya da iktisadi verileri düzenlemeye benzemez. Yeni bir neslin inşaaı anlamına gelen eğitim-öğretim süreçlerini yönetmek, mesai saatlerini tamamlamak ya da teknik bilgi-birikimiyle sınırlandırılmayacak kadar geniş ve önemli bir konudur. Çocuk dünyasına hitap eden bir uzman için tüm teknik donanım hatta bilimsel veriler bile bir anda yetersiz kalabilir. Çünkü minik kalplerde ve temiz dünyalarda izler bırakacak olmak karar süreçlerinde biraz da kişisel, duygusal ve vicdani olmayı gerektirmektedir.

İşte bu yüzden bir okulda yönetici ; öğretmeninden memuruna, temizlik görevlisinden, güvenlik çalışanına kadar tüm personeline sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir ortam oluşturma konusunda vicdani bir sorumluluk üstlenmiştir. Çünkü bu ortamın oluşturulamaması halinde tüm olumsuz sonuçlar, gelecek nesillerimizi birinci dereceden etkileyecektir, bu da yöneticiye tarihsel bir sorumluluk yüklemektedir.

Bu anlamda günümüz okul yöneticilerinin işleri çok zordur. Çünkü okul yöneticisi bu önemli süreçlerin insan kaynağını yetiştiren kurumlarda, her detaya hakim olma ve kontrol etme görevi üstlenmiştir. Yöneticinin tadilat/tamirat, iş güvenliği, öğrenci-öğretmen-veli iletişimi, fiziksel mekanların düzenlenmesi, bütçe planlamaları... vs. gibi birçok konuda karar verici /önlem alıcı olmak ve riskleri planlamak gibi hayati sorumlulukları bulunmaktadır. İşini hakkıyla ve vicdanıyla yapan bir eğitmen, yöneticilik yaparken bu sorumluluğun bilincindedir. Eldeki imkanları sonuna kadar zorlayarak, en iyi eğitim ortamlarını sağlamaya çalışır ve sürekli kurum kültürüne yatırım yapar. Çünkü bilir ki; öğretmenin mutlu olduğu yerde öğrenci de mutlu ve güvenli hisseder. Kendini ifade eden bireyler yetiştirmenin yolu demokratik, şeffaf ve özgür eğitim ortamları sağlamaktan geçmektedir. Bu ortamların temel faktörü olan öğretmen ise ancak huzurlu bir ortamda sorumlu olduğu rolleri başarı ile yerine getirecektir.

Dolayısıyla eğitim ve yönetim klasik idarecilik anlayışlarından bağımsız ve özgündür. Ama temel olarak ifade edecek olursak tamamiyle “vicdanidir”.

ŞA VAŞ CEY LAN
SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETMENİ
ŞEHİT YILMAZ GÜNEŞ İLKOKULU MÜDÜRÜ

KARA



Dedem ve Anneannemin küçük sıradan evinde; o gecenin diğerlerinden hiç farkı yoktu aslında. Her yarıyıl tatilinde olduğu gibi kuzenlerimle birlikte anneannem ve dedemin yanındaydık. Kardeşim yerde kamyonuyla oynuyor bense sedirin üzerinde elimdeki yastıktan bebek yapıp yapıp bozuyordum. Ara sıra da dizlerimin üzerinde ellerimi cama yaslayarak dışarıyı kontrol ediyordum. Aylardan Şubat olmasına rağmen neredeyse iki yıldır zerre kar düşmemiş küçük kasabamıza. Anneannem akşama sabah yağacağını söylüyordu ısrarla. Nasıl bir metoda dayandığını hiç bilemeyeceğimiz, neredeyse hatasız hava tahmini olan anneanneme; kar kokusunu alıp almadığını biktırana soruyorduk sırayla. Oysa kendinden emin bir şekilde en sevecen gülüşüyle: “sabırlı olun; neredeyse incek, öyle bir incek ki, burada benimle mahsur kalacak, tatil bitse bile dönemeyeceksiniz evlerinize” diye sözüm ona korkutmaya çalışıyordu gözümüzü! “ahh keşke!” diyordum içimden. Keşke sonsuza dek kalabilseydik hep onun dizinin dibinde. O kadar çok masalı nasıl bildiğini, nasıl aklında tutabildiğini, nasıl böyle güzel anlatabildiğine şaşırır; konuşmaya başladığında; herkes gibi zevkle dinler, sonu hiç gelmesin isterdim masallarının... Dedemse her zaman bir şeylerle uğraşır, gazete okur, bulmaca çözer, ılık çalar, daha çok; mevsim yazsa kışa, kışsa bahara, yaza planlar yaparken ve planlarını anneanneme onaylatırken konuşurdu. Uzun uzun konuşurlar ve konuşmanın sonunda mutlaka planlarını bize bağlar sevgiyle güler, yanlarına çağırırlardı hepimizi.

Yine böyle dedemin yaza dair planlarının bize bağlandığı gecede; yazı, baharı düşünmek istemiyor ben sadece kışın çocukların hakkını vermesini istiyordum. Diğerlerinden belki biraz daha sabırsızdım çünkü kısacık tatilin iki yıl öncesi gibi eğlenceli geçmesini çok istiyordum.

Kar değil ama yağmur olanca hızıyla yağıyordu dışarıda. Rüzgarın soğuğu zaman zaman yanan sobamıza rağmen giriveriyordu evimize, odamıza. Yanan odunların alevi azıcık kesilse odanın içi neredeyse buz gibi oluyordu. Kış bile dışarıda kendi soğuşundan kaçıp bizimle olmak istiyordu anneannemin o sıcacık eski evinde. Donuyorduk zaman zaman. Ama olsun, varsın içerde bizimle kalsın isterse, başımız gözümüz üstüne... Yeter ki yağsın istiyoruz kar; öyle az değil, yağabildiğince, doyasıya yağsın istiyoruz..

Evimizin de bulunduğu “ Topraklık bayır” denen tepede tüm çocuklar gibi bizde kızığımıza atlayıp aşağıya kadar kayacağız. Düşeceğiz, kalkacağız, elbiselerimiz ıslanacak, soğuktan ellerimiz, özellikle ayak parmaklarımız acıyacak, eve gideceğiz azıcık ısınmak için, annemden zılgıt yiyeceğiz bol bol... Ama olsun; ne olursa olsun kar yağsın istiyoruz . Daha geçen seneden borçlu bize; birkaç gün aralıklı atıştırmış yada bir parmak tutmuş eriyivermişti. Ne kartopu oyunu, ne de kardan adam...

Son kez dışarıyı kontrol etmek için baktığımda onca yağmurun altında saçakların altında elinde feneriyle gezen karaltıyı fark ettim aniden. Korkuyla perdeyi örttüm sıkıca. Doğru olabilir miydi? En ufak yaramazlığımızda bizi korkutmak için söyledikleri “mandacı kadın”değil mi bu? Usulca kuzenime söyledim. Emin olmak için ancak birlikte bakabilecek kadar cesaret bulabildim. Korkuyla açtık perdeyi,

evet gerçekten de elinde feneriyle saçakların altında gezinip duruyor, sanki; sanki gerçekten evleri dinliyor korkunç kadın...

Olanca usluluğumuzla divan üzerinde öylece kalakaldık. Kapı hızla çalındığında korkudan öleceğimi sandım tıpkı kuzenlerim gibi bende... Dedem kapıyı açtığında; gürültümüzü duyup bizi alacağından korktuğumuz kadının sesini duydum ilk kez. İçimizde yıllardır taşıdığımız korkuyla hiç uyuşmayan; korkulu, hatta ağlamaklıydı sesi.

“torunlarım”, “torunlarım yok!” diyordu tekrar tekrar. Dedem kadını telaşla içeri aldığı anda nefes almaktan bile korkuyorduk üçümüzde. Her yanı ıslanmış sular süzülüyordu eteklerinden...

Dedemin; muhtarı, komşuları haberdar etmesinin hemen ardından tüm köy halkının o kadar kısa sürede toplanıp, aralarında görev dağılımı yapıp, yağmura rağmen aramaya koyulmasına hayran kalmamak elde değildi. Çok geçmeden bizde giyinip onlara katılmıştık. Annesiz -babasız bu iki çocukla hemen hemen hiç oynamamıza rağmen; tüm büyükler nerelere gidebileceklerini tahmin etmemizi soruyorlar hatta zorluyorlardı sık sık...

Mahallede yıkık ev; bu soğukta ve karanlıkta en son akla gelebilecek yerdi belki ama söyleyiverdim nedense... “yok canım, ne arasınlar bu soğukta” gibi şeyler söyleseler de, dedemin 3-4 kişiyi oraya göndermesinden az bir zaman sonra “buradalar” diye duyduğumuz ses hepimizin; o gece, o an duymak istediği tek şeyi söylüyordu; “buradalar!” Bu ses tüm mahallede, ağızdan ağıza sevinç çığlıklarına dönüşüverdi.

O güne kadar nerdeyse kaçıttığımız, hiç umurumuzda olmayan, hiç fark etmek bile istemediğimiz o iki küçük çocuk; mahallenin sevinci, gözbebeği olmuştu birden bire. Eminim herkes biz çocuklar gibi vicdan muhasebesi yapıyordu o an.

Bizim eve kucakta getirildiklerinde titriyorlardı soğuktan. “yarım” diyerek; kimsenin soru sormamasını tembihledi dedem. Gülsüm kendine geldiğinde “kara?” dediğini duyduk belli belirsiz. Dedem, anneannem ve diğerleri bilmiyordu ama biz biliyorduk Kara’yı. Mahallenin sokak köpeklerinden biriydi. O gece doğurduğunu; bu iki küçük kardeşin evden aşırıldıkları battaniyeyi onlarla paylaştığını; bu yüzden nerdeyse donacaklarını öğrendiğimizde tüm mahalle sanırım kendi payına düşeni almıştı ister istemez... Kimse, büyükler bile dile getirmese de “paylaşmak” tı dersimizin konusu... Hüseyin ve Gül gibi yokluk içinde bile ellerinde olanı ihtiyacı olan en yakın bir canla paylaşmak...

Geç vakte kadar dedem, muhtar ve diğer birkaç adam uzun uzun konuştu. Sık sık “çok şükür” “çok şükür” ya da “Allah muhafaza” gibi sözcükleri tekrar edip yüzlerinde bir şeyleri telafi etmenin telaşıyla; planlar yaptılar, kararlar aldılar.

Korkunç ama sonu güzel biten gecenin ardından bir dizi yardımlar yapıldı, hiç gidilmeyen, girilmeyen o eve. Tüm köy halkının; elleri kolları dolu gidip sevinçle huzurla çıktıklarını izledik; o yıkıntı sayılabilecek, bakımsız köy evinden. Neler konuşulduğunu, neler yapıldığını pek bilmesek de herkesin mutluluğu gözlerinden okunabiliyordu.

O eve giden pasta böreklerden payımıza düşeni sokakta büyük bir iştahla midemize indirirken bir şeylerin uçtuğunu fark ettik havada. Tek tük inen tanecikler sıklaştığında sevinç çılgınlığımız birbirine karıştı. Anneannem haklıydı evet; bu kar kokusuydu hava kar kokuyordu işte. Kopkoyu bulutların arasından tanecikler iniyor, inecek, inecek ve hepimiz eminiz bu kar tutacak!...

GÜLEN ÇAĞLAR
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ÖĞRETMENİ
HASAN ALİ YÜCEL ORTAOKULU MÜDÜRÜ

GÖZLERİNİ BENDEN KAÇIRMA BİR DOWN SENDROMLU ÇOCUĞUN ANAOKULU GÜNLÜĞÜ



Doğumum büyük olay. Yine de bebekliğimin her aşaması yoğun sevgi ve ilgi ile geçti. Sanki bana özel bir fanusta krallar gibi yaşıyordum. Fakat bu fanus bir gün kırıldı ve başka bir dünya daha olduğuna ilk okul deneyimim olan ana okulu ile öğrendim. Bu karmaşa başlarda bana çok ağır geldi. Tüm hayatı kurullarla sarılı ben bu kadar kuralsız bir ortamın olabileceğini hayal bile edemiyordum. Çünkü tıpkı bir sporcu gibi çok çalışarak belirli bir seviyeye gelmişim. Down sendromlu çocukların kaderi bu. Eğer ilerlemek istiyorsan başkalarına çok kolay gelen şeyler için senin çok fazla çalışman gerekiyor. Başta bu kuralsızlığı çok sevmişim. Herkes benim gibiydi. Hiçbir şeyi tam, doğru ve zamanında yapamıyorduk. Ama zaman ilerledikçe herkes ilerlemeye başladı. Çok hızlı geliyordu. Bense bir salyangoz kadar yavaşım. Bir de oturma problemim vardı. Arkadaşlarım gibi uzun süre oturup dikkatimi veremiyordum. Ufacık şeyler bile benim dikkatimi dağıtmama yetiyordu. Bu durum öğretmenlerimin hiç hoşuna gitmiyordu tabii. O kadar çılgınlığın içinde bir de ben fazla geliyormuşum gibi hissediyordum. Bunu bana kimse söylemedi ama gözler bana her şeyi anlatıyordu. Ben her şeyi gözlerden anlamayı annemden öğrendim. Asla beni kırarak bir kelime kullanmazdı, yorulduğunu söylemedi fakat gözleri ve kenarlarındaki çizgiler sanki benimle konuşuyordu. Her şeyi bana anlatıyordu...

Aynısını anaokulu öğretmenimde de gördüm. Beni kırarak bir kelime ya da davranışı olmadı. Ama yine o gözler “ Şimdi ne yapacağım seninle?” der gibi bakıyor bazen. Benim vücuduma fazla gelen kromozom gibi ben de bu sınıfa fazlayım. Bu fazlalıktan hoşlanan bir grup da vardı tabii. Arkadaşlarım için ben fazladan bir oyun arkadaşıydım. Bazen bendeki farklılığı sadece büyükler mi görüyor diye düşünürdüm. Arkadaşlarımın gözleri bana hiç başka şeyler söylemezdi. Hep muzip, oyuna davetkar bakışlar vardı etrafımda. En mutlu olduğum zamanlar oyun saatleriydi. Kendim olabiliyordum. Yaptığım hiçbir şey göze batmıyordu. Oturmak zorunda değildim. İstedğim oyun alanını bırakıp istediğim yere geçebiliyordum. Gittiğim her alanda hemen oyuna katılıyordum.

Derslerin yanı sıra beni en çok kurallı aktiviteler yoruyordu. Özellikle bayram ve kutlama hazırlıkları beni korkutuyordu. Hem çok kural hem de bu kurulların hızla akan bir sırası vardı. Ayrıca üzerime gelecek dünya kadar gözü saymıyorum bile. Beni dürtüp doğruyu gösteren can arkadaşlarım sayesinde başarıyla atlatıyordum bu süreci de. Gösteri sırasında kendi çocuğunu izlemenin yanında gözlerini bana çevirip kocaman bakışlarla beni yoranlara rağmen. Çünkü yine o gözler ve etrafındaki çizgiler... Sanki acıma, üzüntü ve kendini şanslı hissetme duygusu karışımı gibi bir şey. Bakışları sınıflandırdığımda listenin en başında yer alıyor bu bakışlar. Bilerek yapılan bir şey değil fakat yine de hiç sevmiyorum bu bakışları. Bütün hayatım boyunca da kurtulamayacak olma düşüncesi kendimi kutuya kapatılmış gibi hissettiriyor. Bu durumla başa çıkmam

gerekiyor. Sonunda ben kendimi seviyorum. Birçok kişinin de beni sevdiğini biliyorum. Tüm hırçlıklarına, beceriksizliklerime rağmen öğretmenimin de sevdiğine eminim. İyi ki arkadaşlarım var. Onlar olmasa yetişkinler arasında yaşamak çok zor olurdu çünkü. Biliyorum ben de arkadaşlarım da büyüyeceğiz. Ben sadece yaş olarak hızlı ama beceri olarak yavaş yavaş büyüyecekken arkadaşlarım beceri olarak çok hızlı büyüyecekler. Çok daha hızlı bir şekilde öğrenecekler yetişkinlik becerilerini, davranışlarını ve duygularını. Umarım beni yaş olarak büyüdüğümde de gözden kaçırmazlar. Çünkü ben hala sessiz sessiz içimde o eski oyunlarımızı oynayacağım. Aynı bakışları bekleyeceğim arkadaşlarımdan. Umarım aralarında hâlâ aynı muzip bakışalarını atan birkaçını bulurum. İlkokulu çok merak ediyorum ama aynı zamanda deli gibi korkuyorum. Her adım attığım dünya çok farklı kapılar açacak bana. Yetişkinliğe yaklaşmak aramızdaki farkı arttıracak. Yine de ben çok güçlüyüm, her şeye hazırım ve büyümek istiyorum.

MÜSADE KARAGÖZ
SINIF ÖĞRETMENİ
CAHİT ZARİFOĞLU İLKOKULU

İLKOKULLARDA OYUN BAHÇELERİNİN EĞİTİME ETKİSİ İLE İLGİLİ ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİ (EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ YÜKSEK LİSANS ARAŞTIRMA PROJESİ)



Araştırma, öğretmenler ve yöneticilere aynı mülakat soruları sorularak yapılmıştır. Her iki grubun verdikleri cevaplar incelenerek değerlendirilmiştir.

Öğretmenlerin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde öğretmenlerin büyük bölümünün okul bahçesi dendiğinde ferahlık hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin tamamı okul bahçesinin genel olarak iyi olduğunu fakat daha fazla çalışılması gerektiğini belirtmişlerdir. Öğretmenler okul bahçesini daha detaylı değerlendirdiklerinde ise bahçenin çocuklar için bir eğlenme ve öğrenme alanı olduğunu ifade etmiştir. Öğretmenler okul bahçesinin genel olarak dar olduğuna inanmaktadırlar. Bu nedenle oyun alanları, spor alanları ve dinlenme alanlarının eklenmesi gerektiğini düşünmektedirler. Okul bahçesine yeşil alan eklenmesi konusunda katılımcılar görüş birliğine sahiptir. Ayrıca katılımcılar okul bahçesine çocukların gelişimlerine uygun alanlar ve doğal malzemeden oyuncakların eklenmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Bu sonuç Avşar (2009) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Yöneticilerin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde, yöneticilerin okulun bahçesini renksiz ve sade buldukları görülmüştür. Yöneticiler okul bahçesinin yeterli olmadığını ama ellerinden geleni yaptıklarını ifade etmişlerdir. Okul bahçesinin eğitimdeki etkisi konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Bu konuda yöneticilerin yarısı çok etkili olduğunu yarısı da kısmen etkili olduğunu belirtmiştir. Yöneticiler zeminin ve fiziksel koşulların kötü olmasının okul bahçesinin kullanımını etkilediğini ifade etmişlerdir. İlkokul öğrencilerinin okul bahçesinde daha mutlu olmaları için bitki ve evcil hayvanların olması gerektiği söylenmiştir. Yöneticiler okul bahçelerine spor alanları ve eğlenceli materyallerin eklenmesi gerektiğine inanmaktadırlar Dağdelen ve Kösterelioğlu (2015), Kuzu ve Arslan (2014), Gülüm ve Bilir (2011) tarafından yapılan çalışmalar ile benzerlik gösterir.

Öneriler

Yöneticiler, zeminin ve fiziksel koşulların kötü olmasının okul bahçesinin kullanımını etkilediğini ifade ettikleri için okul bahçesi zemini fiziki koşullar iyileştirilmelidir.

Yöneticiler okul bahçelerine spor alanları ve eğlenceli materyallerin eklenmesi gerektiğine inandıkları için spor alanları yapılmalıdır.

Okul bahçesine çocukların gelişimlerine uygun alanlar ve doğal malzemeden oyuncakların eklenmesi gerekmektedir.

CANSU YILDIRIM
SINIF ÖĞRETMENİ

ALİ GÜROL
SINIF ÖĞRETMENİ

ŞEHİT MEHMET ÇETİN İLKOKULU

KAYNAKÇA

- Algan, H. (2008). İlköğretim Okul Bahçelerinin Tasarlanmasında Paydaş Katılımlı Yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alqudah, Y. M. M. (2003). Çocuğun Gelişiminde Oyun Alanlarının Rolü. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Semineri, Ankara.
- Avşar, Z. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Değerlendirme Süreci İle İlgili Görüşlerinin Belirlenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (3), 81–89.
- Başar, M. A. (2003). İlköğretim Kurumlarının Olanakları. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bektaş, Y. (2004). İlköğretim Çağındaki Çocukların Çocuk Oyun Alanlarından Beklentilerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: Ankara – Çankaya Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bozkaya, J. (1982). Çocuğun Oyun Mekanları İçin Olanaklarının Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bulut, Z. ve Yılmaz, S. (2003). Kentsel Mekanlarda Çocuk Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi: Erzurum Örneği. Milli Eğitim Dergisi, 158.
- Can, N. (2013). Öğretmen liderliği. Ankara: Pegem Akademi.
- Çay, R. D. (2006). Çocuk Oyun Alanlarının İç Mekan ve Yakın Çevrede Oluşumu, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dağdelen, O. ve Kösterelioğlu, İ. (2015). İlkokullardaki Oyun Ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 8(19), 60-90.
- Diñç, H. (1993). Çocuk Oyun İşlevi ve Öğeleri. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Üniversitesi, İstanbul.
- Gökök, E., İlhan, A. (1990). Çocuk Bahçelerinde ve Oyun Alanlarında Kullanılan Oyun Elemanlarının Kritiği ve Önerileri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Gülüm, V. ve Bilir, P. (2011). Beden Eğitimi Öğretim Programının Uygulanabilme Koşulları ile ilgili Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.
- Kaya, Y.K. (1991). Eğitim Yönetimi. Ankara: Set Ofset Matbaacılık.
- Kazu, H. ve Arslan, S. (2014). Oyun Ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Birinci Sınıf Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi (Elazığ İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 24, Sayı: 1, Sayfa: 49-63.
- Öymen Gür, Ş. (1997). Mimari ve Çocuk, Türkiye Örneğinde Çocuğun Mekan Örgütlenmesindeki Yeri. Çocuk Kültürü I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Özdemir, A., Yılmaz, O. (2009). İlköğretim Okulları Bahçelerinin Çocuk Gelişimi ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Milli Eğitim* 181, 121-130.
- Özdemir, S., Bacanlı, H. ve Sözeri, H. (2007). Türkiye’de Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Sistemi, Temel Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Ankara: Türk Eğitim Derneği.
- Özgür, H. (2000). İlkokul Dönemindeki Çocukların Çocuk Oyun Alanlarına Olan İlgileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özhan, M. (2012). Çocuk Oyun ve Oyuncaklarındaki Değişim ve Nedenleri. *Günümüzde Çocuk Oyunlarında ve Oyuncaklarında Yaşanan Değişimler Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü.
- Şahin, S. ve Çiçek, Ç. (2009). Çocuk Gözüyle Parklardan Beklentilerinin İncelenmesi. Ankara: Uluslararası Mimarlık ve Çocuk Kongresi Bildiri Kitabı.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yılmaz, S., & Bulut, Z. (2002). Kentsel mekânlarda çocuk oyun alanları planlama ve tasarım ilkeleri. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33(3), 345-351.

TATİL



Yaz geldi yine, okullar boş,
Sınıflar sessiz ve ağlamaklı...
Yaz geldi yine, okullar boş,
Okul bahçesi ağlıyor...
Okul duvarları diyor ki!
“Yaz mevsimi öğrenci civıltısının yokluğu demek.”
Ben bir öğretmenim ve okul bahçesindeyim...
Bahçe hüzünlü, bahçe ağlıyor.
Hele koridorlar, sınıflar, sıralar...
“Neredesiniz sevgili çocuklar?” diyorlar.
Yaz geldi yine;
Okullar sessiz, sakin...
Bir öğretmenin kulağına ninni gibi gelen;
Öğrenci sesleri yok...
Kimine göre güzel bir duygu;
Sessizlik, sakinlik...
Eğer bir öğretmenseniz....
Sessizlik, sakinlik sizi üzer...
Bir öğretmenseniz dersiniz ki:
Nerede çocuklarımın sesleri?
Bir öğretmenseniz istersiniz ki:
Sonbahar gelsin...
Bir öğretmenseniz;
Sonbahar sararıp, dökülen yapraklar değil...
Okulların yeşermesi, canlanmasıdır.
Aynı ilkbahar gibi, çiçeklerin açmasıdır.
Sonbahar demek bir öğretmen için;
Öğretmenlerin üretmek, öğretmek için heyecanlanması,
Yavrularına kavuşmasıdır....
Yaz geldi, hüznü geldi derken...
Yaz bitti; okuluma neşe,
Gönlüme huzur geldi...

GÖNÜL DURAK
SINIF ÖĞRETMENİ
ŞEHİT İZZET ÖZKAN İLKOKULU MÜDÜR YARD.



MÜZİK DİNLIYORUM

Araştırmalar, fonda çalan müziğin, başka bir aktiviteye odaklanan bireylerde bilişsel görevler üzerindeki performansı geliştirebileceğini ileri sürmektedir. Spesifik olarak bir çalışma, 'iyimser' müziğin, beyindeki işlem hızında gelişmelere yol açtığını bulmuştur.

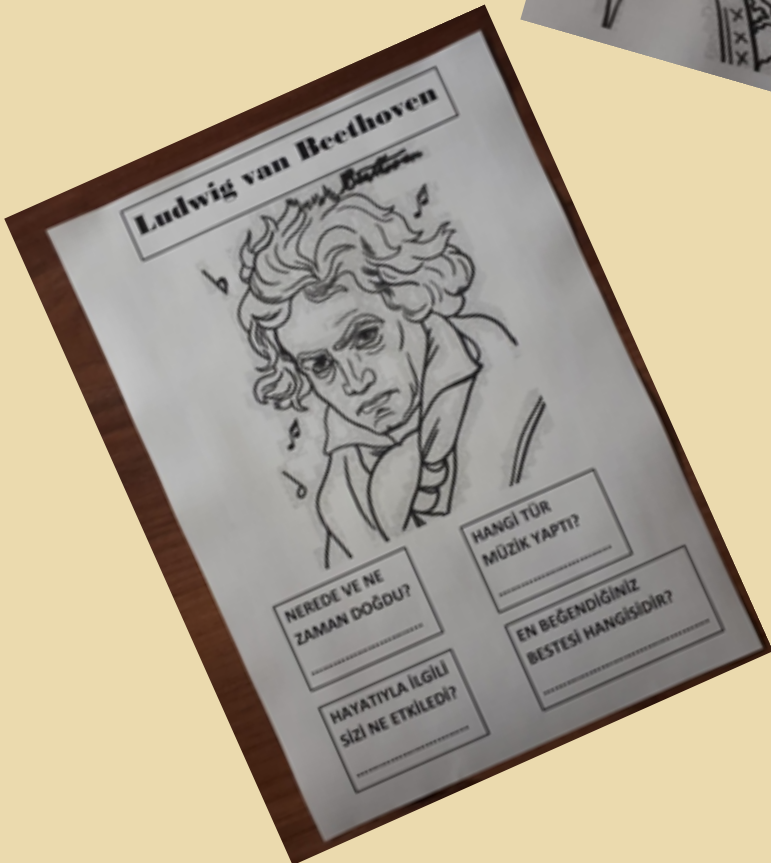
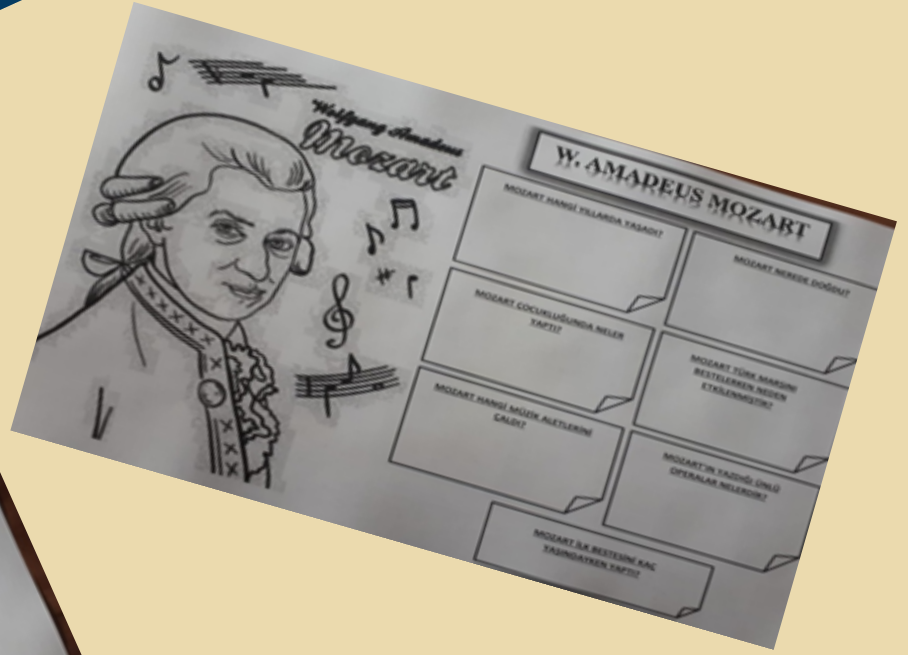
“Müziğin öğrencilerimize yararları neler olur?” diye araştırdığımızda:

- Müzik beyni hareketli ve hazır olma halinde tutmaya yardımcı olur.
- Müzik Hafızalarını güçlendirmeye yardımcı olur.
- Müzik insan ruhunu ve sağlığını iyileştirme potansiyeline sahiptir.
- Müzik öfkeyi azaltır ve sakinleştirir.
- Müzik odaklanma gücünü artırır.
- Müzik ilham verir, duyguları harekete geçirir ve yaratıcılığı artırır.

Müzik endorfin salgılanmasını sağlayarak olumlu duygusal tepkilerin tetiklenmesini sağlar. Müziğin beyin işlevlerini geliştirdiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda müziğin depresyonun hafifletilmesinde yardımcı olduğu ve kronik ağrıları azalttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak müzik hem psikolojimizi hem de düşüncelerimizi olumlu yönde etkilemektedir. Bu sebeple okulumuzda yeni bir uygulama başlattık. Bu uygulama ile yaptığımız çalışmalar şu şekildedir:

1. Rehberlik servisi tarafından belirlenen klasik müzik bestecisinin iki haftada bir kişi (Vivaldi, Mozart, Beethoven, Chopin vb.) olacak şekilde panoya tanıtımı hazırlanmıştır.
- 2.Rehberlik servisi tarafından bestecinin parçalarının kaydedilerek öğlen arasında tüm okulda yayınlanmıştır.
- 3.Sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilerin soru cevap yoluyla yönlendirerek, panoyu inceleyip bilgi edinerek, sınıfta ifade etmesi yönünde ortam oluşturması sağlanmıştır.
- 4.Her hafta seçilen besteciyle veya müzik aletiyle ilgili sınıf etkinliklerinin (video izleme, boyama yapma vb) uygulanmış ve sınıf panolarında sergilenmiştir.

Okulumuzda Uygulama örnekleri



ÖZGE KAZAN
ÖZGÜL BOZOĞLU
ŞHT. M. İSMAİL KAYA İLKOKULU
REHBER ÖĞRETMENLER

SEVGİ ANAHTARI



Öğretmenliğimin ilk yılları idi. Okul yeni başlamış olan öğrencilerim uyum sürecini tamamlanmaya çalışıyordu. Bir öğrencim ne yaptıysam okula alışmadı ve arkadaşlarına karşı sürekli şiddet uyguluyordu. Çok hırçın davranışları vardı bana bile vuruyor ne yapsam düzelmeyordu. Ben de acemilikten olsa gerek sürekli onu uyarıyor ve yapmaması gerektiğini söyleyip kızılıyordum. Davranışları devam etti ve ben de artık annesiyle görüşmek istedim. Kadın zaten neden konuşmak istediğimi anlar gibi ‘ hocam ben de sizinle konuşacaktım’ dedi. Oturduk öğrencim hakkında konuşmaya. Velim anlattıkça ben hem şaşırıyorum hem de çok üzülüyordum. Küçük çocukun yaşadıklarını hayretler ve gözyaşı içerisinde dinledim. Direk anlattığı gibi yazıyorum.

Hocam bizim uzun yıllar çocuğumuz olmadı. Her türlü yöntemi denedik olmayınca biz de eşimle evlat edinmeye karar verdik. Bir çocuk için çocuk esirgeme kurumuna başvurduk. Bize büyük çocuğumu verdiler. Henüz 3 yaşındaydı ama yanında 1 yaşında kardeşinin de olduğunu öğrenince dayanamadık ikisini birden evlat edindik. Biz evlat edinene kadar onlara koruyucu aile bakıyormuş. Fakat maalesef onları koruyamamış, korumak bir tarafa tam tersi onları sürekli dövmüş, karanlık odalara kapatmış, küçük bebek sayılacak canlılara cezalar vermiş. Hatta eve geldiklerinde ikisinin de vücudunda sigara yanıkları vardı. O caniler için gerekli şikâyetleri yaptık. Tabi olan çocuklarıma oldu maalesef. Küçük olan hatırlamıyor ama büyük olanı hatırlıyor ve bizi gerçek ailesi sanıyor. ‘Siz beni oraya bıraktınız benim başıma ne geldiye sizin yüzünüzden geldi’ diye düşünüp kendince bizden intikam alıyor. Hocam bize her ay masrafı bin tl (o zamanın asgari ücreti) . Geçen yıl kreşe gitti oradan da bu şikâyetlerden dolayı ayrıldık, geçen hafta birisinin arabasını yakıyordu İnanın bizde ne yapacağımızı şaşırtdık. Eşim sakın kızma onlar yetim bırak yapsınlar diyor ama ben çok yoruldum ne olur bana yardım edin’ dedi.

Dinlediklerim karşısında şaşkınlıktan ne yapacağımı bilemedim. Öğretmenlik konusunda da çok acemiydim. Ama davranışlarının sebebini öğrenmişim en sonunda. Aslında tek istediği şey sevgi ve güvendi. İlk önce bir veli ziyareti yaparak aramızdaki bağı kuvvetlendirmek istedim. Daha sonraki günlerde her davranışında onu çok sevdiğimi böyle yapınca çok üzülüğümü belirttim. Sürekli sarılıp, öptüm. Çünkü buna ihtiyacı vardı. Yavaş yavaş davranışları olumlu yönde değişiyor annesi de ben de çok mutlu oluyorduk. Bir yıl boyunca çabaladım ve elimden geldiği kadar yardımcı oldum. Davranışları büyük oranda düzeldi ama tabi 1 yıl yeterli değildi. 1. Sınıfa geçince baya bocalamış ve beni çok aramış. Her yıl beni arayıp kaçınıcı sınıfa geçtiğini haber verir ve öğretmenim sizi hiç unutmam der. Umarım bundan sonraki yaşamında hep seni anlayan, koşulsuz seven insanlarla karşılaşsın. Hayatın başarı ve mutlulukla dolsun çocuğum.

Seni çok seven öğretmenim

AYŞEGÜL BAYAZIT

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİ

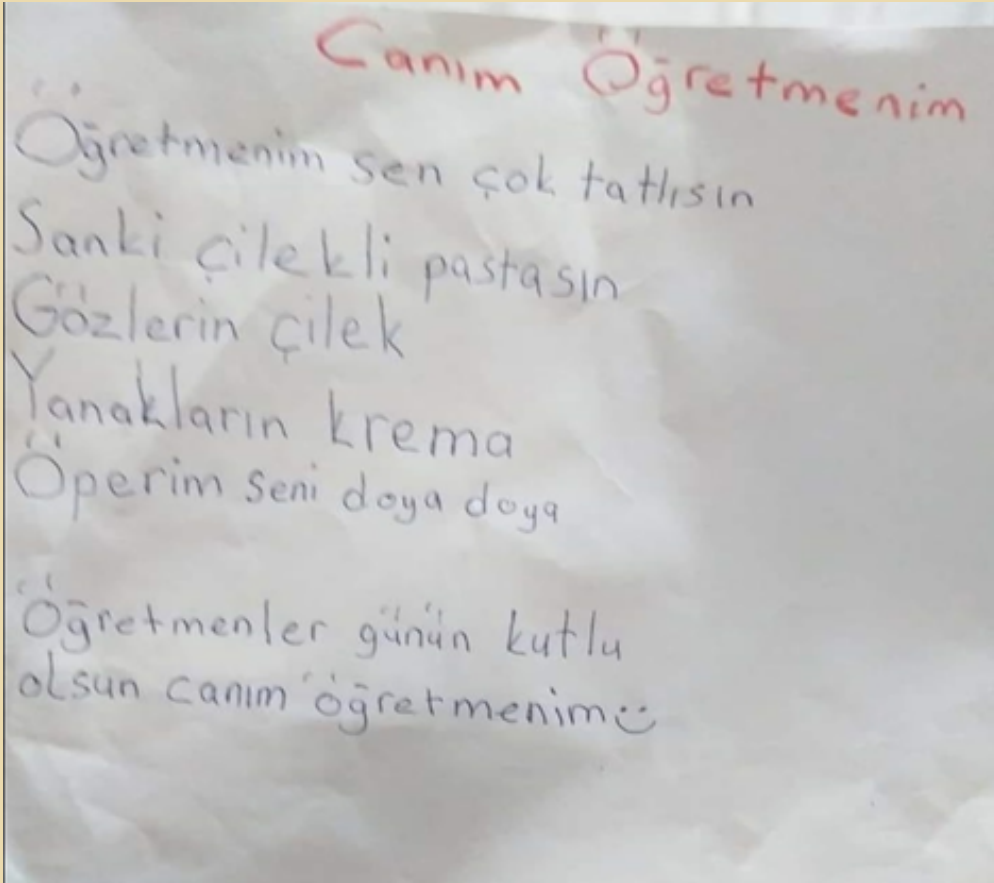
FATSA URİYE-HACI AHMET İBİŞ KIZILAY ANAOKULU



HAYRAN BAKIŞLAR

Biz sınıf öğretmenlerinin iş yaşamı neredeyse tüm mesleklerden farklıdır... Öyle ki ; zaman zaman meslek hayatında değil de, evimizde çocuğumuzla zaman geçiriyor gibi hissederiz... Günlük rutinlerimizin içinde bir an gelir, sınırsız bir sevgiyle, hayran bakışları fark eder, minik kalpler için hiç te rutin bir işle meşgul olmadığımızı anlarız... Elimize tutuşturulan, masamıza bırakılan, çantamıza gizlice atılan küçük kağıtları okuduğumuzda, gözümüzün önünde büyüyen bu çiçeklerin dünyalarındaki yerimize hayret ederiz... Minik öğrencimin duygularını paylaştığı bu güzel şiir kağıdındaki gibi...

NAZLI GÜVERİ
SINIF ÖĞRETMENİ
CAHİT ZARİFOĞLU İLKOKULU





AİLE BÜYÜKLERİ

Bir köy okulunda öğretmenlik yapıyordum. Okulun ilk zamanları öğrencilerimden birinin veli toplantısına iki kişi geldiğini gördüm. Çocukla ilgili her söze karışan kişinin onun annesi değil de yengesi olduğunu öğrendim. Kendi annesinden çok konuşuyor, okula gelip giderken de anne ve çocuğa eşlik ediyor, hatta her gün çocuğu sırtında taşıyordu. Annesine bu durumun nedenini sordum. Annesi o bayanneşinin abisinin karısı olduğundan ve çocuğunun olmadığından bahsetti. Ailenin ilk torunu da benim öğrencim olunca evde çok değerli hale gelmiş. Aile büyükleri ve kardeşler hepsi bir evin içinde yaşıyorlarmış. Hem babaanne hem de büyük elti haddinden fazla ilgili, ayıp olmasın diye ses çıkaramayan evin sessiz sakin küçük gelini anne ise kendi çocuğunu sevemez, hakkında yorum yapamaz hale gelmiş.

Konu sadece bununla da sınırlı değil. Çocuğun bütün yapması gereken kişisel, fiziksel, öz bakım becerileri, aile büyüklerinin üstlenmesinden dolayı gelişmemiş. Her türlü sorumluluğunu başkalarının yapmasına alıştığı için uzun süre okula uyum sağlayamadı. Neredeyse bir ay ağladı. Ağlamakla kalmadı 6 yaşında olmasına rağmen kendi ayakkabısını kendi ceketini giyememekte, hatta etkinlikleri yapmamak için inat etmekteydi. Ne kadar ağlasa da kendisi yapana kadar bekledim. İlk başta şiddeti artsa da benim kararlı olduğumu gördükçe ağlamaları zamanla sönmeye başladı. Ailede eksik kalan tüm sorumluluklarını edinene kadar sürekli takip etmeye çalıştım. Zamanla ciddi mesafe almış olduk ve sınıf seviyesine yaklaştık. Ancak yine de çok sayıda yetişkinin farklı uygulamalarına, şımartılmaya maruz bırakılmış bir çocuk olarak sosyal uyumu tamamen sağlayabilmiş değildi.

Bu aşamada artık hem anneyi hem babayı okula çağırdım. Kendi aile düzenleri ve çocuklarının sağlıklı gelişimi adına birlikte yaşamalarının doğru olmadığını söyledim. Ayrı eve çıkarak çocuklarıyla kendilerinin ilgilenmesi gerektiğini ve babaanne elti gibi büyüklerin anne baba rolünden çıkmaları gerektiğini belirttim. Ne mutlu ki anne baba beni dinledikten sonra bana hak verdi ve gerekli adımları gerçekleştirdiler. Öğrencimin davranışları da olumlu yönde gelişti. Aile de bağımsız bir şekilde kendi kuralları ve yaklaşımları ile çocuklarını yetiştirmeye başladı.

Seval OKUTAN
SINIF ÖĞRETMENİ
ŞEHİT MEHMET ÇETİN İLKOKULU MÜDÜR YARD.



PAZAR YERİ

Ne zaman pazara gitsem, çocuklarımı da götürmek istiyorum. Alışveriş nasıl yapılır? Pazarlık nasıl edilir? Daha uygun fiyatlı ve taze ürün için pazarın solundan mı yoksa sağından mı girilir? Günün hangi saati uygundur mesela. İnsan ilişkilerinin yer yer soğuduğu çoğu zaman ısındığı bir yerdir pazarlar. İnisiyatif almanın, karşındakinin alım gücü yoksa fiyat kırmanın, hak geçtiğini düşünüyorsan helalleşmenin yoğun olduğu yerdir. Yanındakinin istediği şeyi almaya gücü yetmiyorsa bu da benden olsun diyebileceğin, kasaların ya da etiketlerin ya da daha da öte hesap verilmesi gereken patronların olmadığı yegâne yerlerden biridir. Bazen para kazanmak için satılan ürünlerden zarar edilip insanlığın ve duanın kazanıldığı yerdir. Önündekinin ya da arkandakinin sepetinden bir şey pazar sepetine takılır mesela. Pazarlarda atar kalp kalp .Hayat hayat atar.!!! Tüm sebze ve meyvelerin adlarının ve fiyatlarının bir şarkı gibi söylendiği yerdir. Büyük marketlerdeki gibi sessiz değildir. Bir çağrı vardır. İlgi çekme yarışı, rekabet. Karşındaki sorar ne kadar tartıyım abla, abi? Hanımefendi ya da beyefendi denmez mesela. Büyük bir ailedir pazar. Sosyal statünün sıfırlandığı; sadece fakirlerin ya da orta tabakanın girdiği yer değildir. Toprak dostudur. İklim dostudur. İnsan dostudur. Yazar kasanın başında para yetmediği için bir ürünü bırakmak zorunda kalmazsınız. İnsanlar bir şeyleri satmazlar aynı zamanda alırlar. Selamı, tebessümü, ikramı... Para vermeden bir şeylerin tadına bakıp, çürük olup olmadığı konusunda birileriyle yüz yüze gelirsiniz. Paketli gıdaların paketini okumak zorunda kalmadan pek çok insani özelliği yüreğinizde paketlersiniz. Pazardan aldıklarınız genelde taze oldukları için komşularla paylaşılır. Büyük bir marketten aldığınız çilekten daha çok pazardan aldığınızı paylaşırsınız. Çoğu zaman bunu düşünmüşümdür. Neden böyle diye? Sonradan geliyor aklıma. ”İşte bende senin gibiyim, ya da sizin gibiyim diyebileceğin” herkesle eşit olduğu yerdir. O yüzden bir komşunun kapısını çalmak daha kolaydır. İletişim kurmak daha kolaydır. Pazarda pahalı bulduğunuz bir şeye isyanınızı satışı yapana nazınızı daha kolay duyurursunuz. Ya da daha küçük paralara daha çok şey alabilmenin kıvancını büyük bir zafer gibi yaşarsınız. Kısmen ekonomiyi alt ettiğiniz yerdir. Anlık bile olsa güzeldir. Eksilen ikindi güneşinde belki de rızkı toplayıp akşam sofralarına aktarabilmenin, pazar poşetlerini taşıdığı için çocukları sevindirebilmenin adıdır pazar yeri.

Şimdi komşuların kapısı pazarlara çok gidilemediğinden mi çalınmıyor bilinmez ama hayatımızda pazarın yeri eksildikçe bizde eksildik. Akşam vakitleri ”Getir bir mutluluk” şarkısını söyleyip ‘bir yerleri arıyoruz.. Mutlu oluyoruz. Birileri ihtiyaçlarımızı düşündüğü için seviniyoruz. Kâh başka komşularımızın kapısını çalamadığımızdan, cesaret edemediğimizden, kâh güvenemediğimizden belki de nakit paramız olmadığı için kredi kartıyla rahatlıkla çekebileceğimizden, para elimizde sıcak sıcak akmazken, parayı görüp hesapları sonraya bırakarak çoğu duygumuzu çağa uyduruyoruz. Tarih hangi yüzyıl, hangi ay hangi yılı gösterir bilmem ama insan olarak ortak ihtiyaçlarımız hep aynı.

İlgi, iletişim, sevgi, dua, farkındalık. Keşke kapımıza bırakılan her ürün bir insanın ellerinden elimize aksa da kapı önünde bırakılıp gitmese.. Ya da komşumuza gönül rahatlığı ile bırakılabilse ve bizde alabilsek. Bir insandan! Gözlerinin içine bakarak! Hadi rast gelsin, kolay gelsin diyerek! Teşekkür ederek! Teşekkürün sadece telefonların mesajlar kısmına düşmediği canlı yapıldığı bir dünya diliyorum. Her şey teknoloji değildir aslında diyebileceğimiz bir yaşam diliyorum. Teşekkürlerin mekanikleşmediği, dijitalleşmediği kapının önünde bulduğum her sipariş ürün için; hadi seninle işimiz bitti. Bizimkisi sadece bir para ilişkisi denmeyeceği bir dünya diliyorum.

Kendim için, çocuklarım için, sizin için...

Nazan ÖZLÜ
Rehber öğretmen
Şehit Hilmi Özer İlkokulu



ÇOCUK KİTAPLARI YAZARI BUKET ÇETİN İLE SÖYLEŞİ

*Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

-1980 Ankara doğumluyum. Rehber öğretmen, drama eğitmeni, çocuk ve gençlik edebiyatı yazarıyım. Yayımlanmış kitaplarım içinde iki tanesi ile iki farklı yayınevinden birincilik ödülleri aldım. Kardeşim Turuncu Balık ve Kalemin Fısıltısı ödüle değer görülen kitaplarım oldu.

*Kitapların çocukların gelişimine katkıları hakkında neler düşünüyorsunuz?

-Kitapların genel olarak insanlar için önemli olduğunu düşünüyorum. Okuyan insanların eleştirel düşünme becerileri ve zihinsel yönlerden gelişmiş bir toplum için önemli olduğunu biliyorum. Bu nedenle çocukluktan başlayan ve nitelikli kitaplar yoluyla edinecekleri gelişim alanlarına önem veriyorum. Okuryazarlık konusunda yapılan araştırmalar anne karnından başlayarak çocuk eğitiminin etkisi üzerinde duruyor. Aynı şekilde bebeklikten itibaren gelişim düzeyine uygun okuma etkinliklerinin, çocukların dil ve zihin gelişimi ile birlikte tüm gelişim alanlarına etkisi vardır.

*Çocuklar için kitaplar yazarken, çocukluğunuzda sizi etkileyen olaylar, kitaplar, insanlar veya herhangi bir şeyden ilham aldınız mı?

-Çocukluğumda geçirdiğim yaşantının, kurduğum ilişkilerin ve deneyimlerin elbette yazdıklarına etkisi olmuştur; ama ilham alıp yazdıklarımı sadece çocukluk dönemimde geçirdiklerim ile sınırlandıramam. Bugün bile yaşantım içerisinde katıldığım bir eğitim, sergi; izlediğim bir film, belgesel ya da bir başka sanatsal ya da düşünsel ortam yazma isteğimi harekete geçirebiliyor. Bunlar kadar elbette günlük yaşam içerisinde karşılaştığım olay, duygu ya da durumlar da beni yazmak konusunda harekete geçirebiliyor.

*Bugün çocuk kitapları alanında yazan bir yazar olarak “bir çocuk şu kitapla kesinlikle karşılaşmalı” dediğiniz kitaplar var mıdır?

-Bu şekilde örnek olabilecek birçok kitap ismi verebilirim. Örneğin “Sabırlı, Sakin Yürür İnatçı Kaplumbağa” bunlardan bir tanesi. Beş yaş ve üzeri için yazılmış, nitelikli bir çocuk kitabı olarak değerlendirebiliriz. Nitelikli çocuk kitabı ölçütü olarak en önemlilerinden biri alt yaş sınırının olması ama üst yaş sınırının olmamasıdır. Yani beş yaş ve üzeri dediğimiz zaman bu kitap yetişkinlerce de okunabilir anlamı veriyor. Yine dört yaş ve üzeri için Peter Reynolds kitaplarının hepsi bu şekilde değerlendirilebilir. Daha büyük yaşlar için Christine Nostlinger kitapları bende aynı etkiyi uyandırıyor. David Almond, James Krüss, John Boyne kitapları da bence çocuk, genç ve hatta yetişkinlerin kesinlikle okuması gereken kitap yazarları.

*Çocuk kitapları yazmak, içinizdeki çocuğu hep yaşatmak, sorular sormak, merak etmek, öğrenmek, hayal kurmak gibi özelliklerinizi korumanızı sağladı mı?

-Çocuk yazarı olmanın en keyifli yönü burası sanırım. Çocukluk zamanlarımda da hareketli, hayal gücü yüksek, keşfetmeye meraklı bir çocuktum. Yetişkin edebiyatını da çok seviyorum; ama yazınsal ve düşünsel yönlerimi çocuk ve gençlik edebiyatıyla ilişkilendirmek beni daha

mutlu ediyor. Sizin söylediğiniz kişilik özelliklerimi bu alan içinde daha üretken kullanabildiğimi, aslında kullanmaktan da öte yaşayabildiğimi düşünüyorum.

***Kitaplarla büyüyen çocukların diğer çocuklardan farkı nedir?**

-Bu konuda bir eğitimci ve yazar olarak anlatmakla bitiremeyeceğim olumlu yönlerden söz edebilirim. Öncelikle küçük yaşlardan itibaren iyi bir okur olan çocukların ifade becerilerinin çok daha güçlü olduğunu gözlemledim. Gelişen dilsel ve zihinsel becerileri onları karşılaştıkları durum ve konularda iyi bir analizci yapıyor. Problem çözme becerileri çok yüksek. Empatik becerilerin içinde olduğu sosyal duygusal gelişimleri yaşıtlarına göre oldukça yukarıda oluyor. Tüm bunlarla birlikte yaratıcı yönlerinin ve sıra dışı düşünme becerilerinin de yüksek olduğunu gözlemledim. Bu gelişim onların üretkenliğini ve problem çözme becerilerini çok yükseltiyor. İletişim becerileri de gelişen dilsel becerileri ile birlikte önemli oranda güçleniyor.

***Günümüzdeki çocukların teknoloji ile ilişkilerinin bu kadar yoğun olduğu bir ortamda çocukların heyecanla okuyacağı kitaplar yazmak zor olmuyor mu?**

-Teknoloji olumlu yönleri kadar sadece çocuklar için değil, biz yetişkinler için de olumsuz birçok yönü içinde barındırıyor. Yapılan pek çok araştırma, uzun süre ekrana bakmanın zihin sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Özellikle dikkat ve odaklanma konusunda yetişkinlerin de ciddi sıkıntılar yaşadığını belirtiyor. Otokontrol mekanizmasının yetişkinlerde çocuklara oranla daha güçlü olması gerektiğini düşünürsek, çocukların yaşadığı olumsuz etkilenme bence çok ürkütücü. Bu nedenle bir konuşmayı başlatma ve sürdürme, bir sohbet içinde kendini ifade edebilme, iletişim sırasında göz iletişimi kurabilme gibi zaten herkeste olması gereken özellikleri gittikçe yitiriyor gibiyiz. Bu nedenle kitap okuma ve diğer yüz yüze iletişim olanaklarının geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar yapılması gerektiğini düşünüyorum. Belki yakın gelecekte bunlara ilişkin terapi uygulamaları günlük yaşamda daha çok kullanılıyor bile olabilir.

İçinde bulunduğumuz hızlı teknolojik gelişim, bize şimdilik bunları anlatıyor. Bu çevresel ortamda çocukların heyecan duyacağı kitapları yazıyor olmak, benim için muhteşem bir duygu. Tabii içinde bulunduğumuz durumun yarattığı zorluklar da var; ama çocuğun dünyasında yer edinmiş, ona rehberlik edebilen iyi bir öğretmen, ebeveyn varlığı onun zihinsel sağlığının korunmasını da sağlıyor. Çocuk bir kitapla karşılaştığında, eğer bu kitap onu hızla içine alan, nitelikli çocuk kitabı ölçütlerini taşıyan ve elinden bırakmadan okuyacağı bir kitapsa devamı gelsin istiyor. Ben de yazdığım her kitapta bir çocuk için öncelikli olarak bunu hedefliyorum.

***Son olarak bu yazma serüveninde sizi en çok etkileyen kitabınız hangisi olmuştur?**

-Bu soru okur buluşmalarında da sıkça soruluyor. Ama bu soruya, özellikle şu kitap, diye cevap veremiyorum. Çünkü yazdığım her kitap, onu yazma serüvenimde bana bambaşka anılar ve yaşantılar sunmuş oluyor. Bir kitabı yazmaya başlamadan önce yaptığım araştırmalar, okumalar, söyleşiler... Peşine takılıp ilgiyle ve tutkuyla takip ederek öğrenmeye çalıştığım her bir bilginin bende eşsiz bir yeri var. O bilgileri zihnimde evirip çevirip kurdum. Kurduğum o dünyaların hepsinin içinde yaşadım. Yeri geldi Robotum Zeytin'deki Uğur ile birlikte göç yoluna düştüm, yeri geldi Kulaklarıma İnanamıyorum'daki Ozan ile dünyayı Hes'lerden kurtardım. Sınav Bitti Eller Havaya kitabındaki Bilge ile yakıcı bir başarı hırsıyla savaştım. Gizemli E-Posta'lar ile kilim motiflerinin şifreli dilini çözmeye uğraştım; tüm bu uğraşılarda sevginin, acının ve mutluluğun coğrafyasında, bazen Anadolu topraklarında bazen Orta Asya'da yön bulmaya çalıştım. Kalenin Bakır Kalbi ile bakırcılığın ve sevginin bağlarını sorguladım. Gittikçe maddeselleşen, tüketime dönen, paranın ve hırsın birçok değerini yerini aldığı bir dünyada sevginin kaynağını aradım. Çubuk Makarna Kralı ve Oyunun Sonu kitapları ile insanın içinde gizlenen cevhere giden yolları aradım. İnsanın kendisini keşfetmesinin yolculuğunda adım adım iz sürdüm. Kedi Ankira'nın birincisi ve yeni çıkan ikincisi Kedi Ankira Anadolu Şifreleri ile tarihin derinliklerinde ışığın, aydınlığın, bilimin izini aradım. Kurtuluş Savaşı'nın yüce kahramanları ile Kedi Ankira'nın şifreleri yoluyla buluştum. Alagöz Karargah Evi'nde Mustafa Kemal'in baş ucundaki gaz lambası oldum. Sabahlara kadar onunla birlikte titrek, ama sönmeyen bir ışıkla umut besledim. Akvaryumdaki Gizem, Patlıcan Padişah... Bir de ödül alan kitaplarım Kalemin Fısıltısı ve Kardeşim Turuncu Balık var. Hepsinin de benim için çok farklı ve özel bir yeri var. Ayırt edebilmem mümkün değil.

Bu güzel söyleşi için Buket Çetin'e çok teşekkür ediyoruz. Daha nice kitaplar ile çocuklarda iz bırakmaya devam edecektir.