

ETİ KARINCA

Etimergut Rehberlik ve Araştırma Merkezi resmi yayın organıdır. ISSN NO: 2149-2859

12.sayı(Mart 2022)

ETİ KARINCA SAHİBİ
ETİMESGUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA

MERKEZİ ADINA

Ceyhun SARI

YAYIN İNCELEME KURULU

Evran ÇİÇEK

Gülfem ÇETİNKAYA

Nihal AYGÖRDÜ

Zuhal ÇİLEZ

Aysun KARADAĞ

Arzu KOYUNCU

EDİTÖR

Sevgi BAL

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Sema TÜRKAY

Yazışma Adresi

ETİMESGUT REHBERLİK ARAŞTIRMA

MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

ETİLER MAH.1444.SOK. NO:1

Etimesgut/ ANKARA

ISSN:2149-2859

İÇİNDEKİLER

MERHABA BEN AYLA

HANGİ MOTİVASYON İŞLETİM SİSTEMİ NASIL ÇALIŞIR?

SINAV BİTTİ ELLER HAVAYA

ÖZEL YETENEKLİ BİREYLER

ENGELLİLİK SAĞLIK KURULU RAPORU VE ÇÖZGER RAPORU

İNTERNET TEKNOLOJİLERİ VE SİBER ZORBALIK

ÇOCUK YAZAR DEVİN ACAR

ENNEAGRAM'I TANIYALIM

FARKINDALIK VE BEYİN

A MAN CALLED OVE

KORE SİNEMASININ UNUTULMAZ ESERİ: BURNİNG

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN

MERHABA BEN AYLA

Merhaba ben Ayla. Ayla deyince çıkaramayabilirsiniz, hani şu “7-C sınıfındaki akıllı Suriyeli kız” var ya, o benim işte. Bana akıllı Suriyeli kız dendiğini ilk duyduğumda akıllı bulunmam beni mutlu etmişti, sonunda görüldüm demiştim kendi kendime. Sonra ise kafamı kurcalamaya başladı bu konu. Acaba dedim akıllı bulunmasam ne olacak? Ben sadece ben olduğum için görülüp, kabul edilemez, hatta sevilmeyen miyim? Bana bakıldığında hep ilk akıllara gelen Suriyeli olmam mı olacak? Suriyeli olmam, diğer özelliklerimin önüne mi geçecek? Ve daha böyle bir soru işte var aklımda. Umarım hep böyle olmaz, çünkü yoruluyorum.

Diyebilirsiniz daha ne yapalım? Geldiniz, yerleştiniz ülkemize. Size yeni bir yaşam sunduk, olanaklar sağladık, bak okulumuzda öğrencisin. Minnettarım tüm bunlar için. Burada kendimize yeni bir hayat kurabildik, bunun farkındayım. Hayatta kalabilmek için geldik buraya, çok şükür hayattayız. Hayatta olmak nefes alıp vermek ise evet hayattayız, hayatın hakkını verebilmekte ise zaman zaman çok zorlanıyorum bilin isterim. Neden mi zorlanıyorum, anlatayım.

Daha çok küçüktüm ilk kez ölüm korkusu ile tanıştığım. Tanışık olmam gereken en büyük korkunun geceleri çakan şimşeklerin olması gereken yaşlardaydım. Ne olup bittiğini anlamak da, tüm o kargaşa içinde bomba ve silah sesleri ile yaşamayı öğrenmek de kolay olmadı. Gülmeye oynadığımız sokaklarımızda kahkahalarımızın yerini ağıtlar almaya başlayınca artık daha fazla dayanamayıp terk etme kararı aldı babam evimizi. Zor şartlar altında, alabileceğimiz birkaç parça eşya ile geçtik sınırdan. Kamp yaşamı başladı sonra. Sahi siz hiç kamp gördünüz mü? Görmek lazım belki de anlamak için. Neyse orası ayrı konu. Zordu ilk birkaç ay, evet yatacak yerimiz vardı ama yattığım yer odam değildi, her sabah uyanınca pencereden gördüğüm ağaç yoktu artık, sokağa çıkıp kapısını çalacağım arkadaşlarım da. Karnım da doyuyordu ama nedense o tat da yoktu artık annemin yaptığı yemeklerde. Hep bir şeyler eksikti. Bizimle ilgilenen birçok abla, abi de vardı ama ne dediklerini anlamıyordum bile. Sadece gülen yüzleri var aklımda şimdi. Sonra yavaş yavaş bir iki kelime anlar oldum. Onlar da birkaç kelime öğrendiler bu arada. Tam öyle veya böyle alışmaya başlamışken kamptan ayrılma zamanı geldi,

aslında hep bekliyordum o günün gelmesini. Eninde sonunda eve dönecektik, gelmişti işte o gün, çok mutlu olmuştum. Ancak eve gitmediğimizi anlamak pek uzun sürmedi. Babam burası artık yeni evimiz dediğinde eve dönmenin bir hayal olduğunu anladım. Annemde de babamda da tuhaf bir burukluk vardı o gün, az konuşuyorlardı ama ben dedim ki kendime bak yeniden bir evimiz oldu, kim bilir belki koşup oynarım yine sokaklarda, hatta belki pencereden görebileceğim yeni bir ağacım bile olur. Oldu da, sokaklar da tamamı ama oynayacak arkadaş bir türlü olmuyordu. Ben çok istiyordum onlarla oynamayı oysaki. Ne zaman sokakta birkaç çocuk görsem ve yanına gitsem, nedense anneleri bir müddet sonra yemek hazır diye eve çağırıyorlardı. Amma da çok yemek yiyorlar diye düşünmüştüm önceleri. Sonra anladım ki konu hiçbir zaman yemek olmamış. Yalnız kaldım tabii. Suriyeli birkaç aile daha vardı mahallede, onların çocukları ile birlikte vakit geçirmeye başladım ben de. Ailelerimiz de görüşmeye başladılar. Hep birlikte vakit geçiriyorduk artık. Sanki Suriye’de gibiydik.

Sonra okul başladı, ilk günü, hele o geceyi hiç unutamıyorum. Bütün gece uyumadım, ya okulda da arkadaş edinemezsem, öğretmenlerim beni istemezse diye içim içimi yedi. Okulda mahalleden Suriyeli arkadaşlarım da vardı, hepimiz çok heyecanlıydık, biraz da ürkek. Bir müddet sonra pek de hoş olmayan bakışlara maruz kalınca hani üşümüş penguenler birbirine sokulur ya, öyle sokulmuştuk birbirimize. Nasıl gözüküyorduk acaba dışarıdan bakılınca? Eyvah yine mi dediğimi hatırlıyorum. Anneler uyarıyordu evde aslında ama işte istemez ya bazen insan ailesinin dediklerinin doğru olmasını, benim de öyle olmuş demek ki. Okulda ne olacaktı peki? Yine mi yalnız kalacaktık? Eve çağırarak anneleri olmadığına göre, annelerin yerini kim alacaktı?

Pekiye konuşmasam da, Türkçe’yi öğrenmiştim ama anneler Türkçe konuşmamı istemediği için ben de genelde sessiz kalıyordum ilk başlarda. Anlıyordum ama konuşmuyordum, aileme karşı gelmek istemiyordum. Ben konuşmayınca bir müddet sonra öğretmenlerim de, arkadaşlarım da benimle konuşmaz oldu. Hepsisi değil ama. Israrla benimle konuşmaya çalışan öğretmenlerim de oldu, arkadaşlarım da. Beni gördüğünde kocaman gülümseyenler de. İyi ki varlar

onlar. Çok seviyorum onları. Onların ilgisi ve sevgisiyle kendimi iyi hissettiğim günlerim olmaya başladı, ben de iyi bir öğrenci olmaya özen göstermeye başladım. Çok çalıştım arkadaşlarıma yetişmek için. Oldu da, yavaş yavaş öğretmenlerim beni fark etmeye başladı. Arkadaşlar da edinmeye başladım. Bir şeyler değişmeye başladı okulda. Nedense hiç değişmeyen bir şey vardı ama. Okuldan çıkarken bazı arkadaşlarımla ailelerinin bakışları. İlk başlarda hep üstüme başıma baktım, bir şey mi döktüm üstüme diye kontrol ettim bir süre, saçımı başımı düzelttim, yürüyüşüme dikkat ettim. Manken gibi yürüyecektim neredeyse, sonra anladım tabii ne yaparsam yapayım bakışlar değişmeyecekti. Bir müddet sonra da vazgeçtim. Şu an artık biliyorum ki ne kadar iyi, akıllı, başarılı olursam olayım, hep Suriyeli olacağım o bazılarının gözünde, bu asla değişmeyecek. İşte beni yoran bu.

Ben Ayla, buradayım ve burada olmaya devam edeceğim. Bir gün geri döner miyiz ülkemize bilmiyorum ama şu an için burası benim de nefes aldığım ülkem. Burada kök salmak, yeniden çiçekler açmak istiyorum. Okulumda kendimi iyi hissetmek, arkadaşlarımla yakın ilişkiler kurabilmek, öğretmenlerim tarafından sevmek, bol bol geleceğe dair hayaller kurmak istiyorum. En çok da bana bakıldığında sadece beni görün istiyorum, hepsi bu.

Not: Bu hikâyede ergenlerde göç deneyimini etkileyen birçok faktöre değinilmiştir. Bu faktörleri Berry'nin (1997) Kültürleşme Modeli'nde bulabilirsiniz.

Kaynak

Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5-68.

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı
Ege Üniversitesi / Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik ABD Başkanı

Hangi Motivasyon İşletim Sistemi Nasıl Çalışır? Hangisini Kullanmalıyız?:

Öğretmen, Ebeveynler ve Psikolojik Danışmanlar İçin Öneriler

Başlık biraz ilginç geldi mi? Evet dediğinizi duyar gibiyim. Peki bir şeyin size ilginç gelmesi veya merakınızı kamçılması bir motivasyon aracı olabilir mi? Sizi bu yazıyı okumaya istekli hale getiriyorsa neden olmasın....

Bu yazıyı yazmaktaki amacım sizlere nasıl motive olduğumuz ve nasıl motive edebileceğimizle ilgili bazı fikirler vermeye çalışmaktır... Çünkü okul psikolojik danışmanı olarak eminim ki çoğu öğretmen ya da anne babadan kendi öğrencileri ya da çocukları için “zeki ama çalışmıyor”, “her şeye zaman ayırıyor ama derslere gelince kırk pınardan su getiriyor” v.b. gibi ifadeleri ve bu ifadelerin farklı türevlerini duymaktasınız. Üstelik bu yalnızca öğrenciler için geçerli değildir. Aynı zamanda kendi motivasyonumuz için de geçerlidir. Tabi ki motivasyon sadece akademik çalışmalarla ilgili değil, kişisel gelişim, sosyal ve toplumsal, kariyer gibi alanlardaki çalışma ve aktivitelerle de ilgili olabilir. Şimdi bu motivasyon işletim sistemi nedir? Nasıl çalışır? Biz insanları nasıl etkiliyor? Hadi anlamaya çalışalım...

Öncelikle birkaç örnekle başlayalım...

Ansiklopedilerden hoşlanır mısınız? Ara ara açıp bakar mısınız ya da bakar mıydınız? Mesela *Meydan Larousse* vardı... Bazı evlerde olurdu 12 ciltlik oldukça önemli bir eserdi... İşte bunun gibi dünyada oldukça önemli bir yazılım şirketi, 1995 yılında profesyonel editör ve yazarlardan oluşan bir ekibe milyonlarca dolar yatırım yaparak binlerce farklı konuda makaleler yazdırmış ve bir ansiklopedi yayınlamış. Üstelik bu ansiklopedi CD ve internet ortamında satılabilen elektronik bir formata da sahipti. Öyle ki böyle bir yatırımın amacı tabi ki ekonomik olarak ciddi karlar elde etmektir.

Diğer bir ansiklopedi daha var ki bu ansiklopediye yazı ya da makale yazan ve bunları edit eden binlerce kişi var. Bu kişiler bu iş için haftada belki 20-30 saate varan zamanlarını ayırırlar ve karşılığında tek bir kuruş bile almıyorlar. Ve bu

ansiklopediyi kullanan insanlar internetten ulaşabiliyor ve tek bir kuruş ödemiyorlar. İlginç değil mi?

Sizce bu iki tür ansiklopediden 10 yıl sonra hangisi daha çok başarılı olmuş olabilir? Bu soruya tek bir ekonomist çıkıp da ikinci ansiklopedinin daha başarılı olacağını söyleyemez sanırım. Ancak sonuçlar tam tersini söylüyor. İlk ansiklopedi iflas etti ve şirket ansiklopediyi kapatmak durumunda kaldı. İkincisi ise büyük bir başarıya imza attı ve dünyanın en geniş-popüler ansiklopedisi oldu. Buradaki birinci tür ansiklopedi Microsoft şirketinin ürettiği *MSN Encarta* isimli ansiklopediyken, ikincisi ise hepimizin bildiği günümüzde sıkça kullandığımız *Wikipedia* isimli ansiklopediydi...

Buradan motivasyonla ilgili nasıl bir sonuç çıkartılabilir diye düşünüyor olmamız gerekiyor? Çıkarılacak sonuç şu olacaktır: Bazen dışsal ödüllerle milyarlarca dolar kaynak ayırıp insanları motive edememek söz konusu olabilir. Burada önemli olan insanların *içsel motivasyonla* hareket etmesini sağlamaktır. Wikipedia'nın yaptığı şey işte tam olarak buydu. Wikipedia'nın gönüllü olarak çalışan yazar ve editörleri motive eden şey sahip oldukları bilgiyi dünyadaki diğer insanlarla paylaşmanın verdiği haz ve doyumdan başka bir şey değildi. Bu içsel motivasyon insanlara onlarca saat, yüzlerce sayfalık bilgileri araştırıp, derleyip, hazır hale getirerek sunmalarını sağladı. Wikipedia tamamen amatör ve gönüllü bir ekibin yukarıda bahsedilen içsel bir motivasyonunun ürünü olan açık kaynağın önemli bir temsilcisidir.

Yukarıdaki örnekten de anlaşılacağı üzere mesele insanların içsel bir haz ve doyum alabilecekleri motivasyon düzeneği kurabilmektir. Buna Pink (2009) tarafından *Motivasyon 3.0* denmiştir. Öyle ki *Motivasyon 3.0* motivasyon işletim sisteminin en üst versiyonudur....

Peki insanlık önceden ve yakın geçmişte ne gibi işletim sistemlerini kullandı? Şimdi bunlara kısaca bir göz atalım...

Motivasyon 1.0'la başlayacak olursak bu sistem aslında en ilkel motivasyon işletim sistemidir. Bu sistemi insanlar yemek, cinsellik, barınma gibi en temel ihtiyaçlarını

karşılmak için kullanıyorlardı bundan yaklaşık 50 bin yıl öncesinde. Ve bu sistem hayvanlarınkinden de aslında pek farklı bir işletim sistemi değildi. Öyle ki “yemeği bulmak için çalış, hayatta kalmak için kaçış” mottosu sanırım bu sistemi en iyi şekilde tarif edecektir. Ve bu işletim sistemi o zamanlar tıkr tıkr işliyordu.

İnsan zaman ilerledikçe daha kompleks bir dünya ve daha kompleks bir ihtiyaçlar örüntüsüyle karşılaşmaya başladı ve *Motivasyon 1.0* gibi yalnızca biyolojik güdülerimizi temel alan bir işletim sistemi yetersiz kalmaya başladı. Bu noktada yeni bir işletim sistemine ihtiyaç duyuldu. Ve bu işletim sistemi *Motivasyon 1.0*'ın bir üst versiyonu olan *Motivasyon 2.0*'dı. *Motivasyon 2.0* bir toplum mühendisliğinin ürünüydü. Çünkü insanlar fabrikaların, holdinglerin, teknolojik gelişmelerin hız kazandığı bir süreçte sadece biyolojik güdülerle hareket ederek en ufak bir kişisel çatışmada, savaş kaç tepkisi kurulumuyla hareket etmesi bütün ticari, hukuki, ilişkisel, medeni sözleşmeleri yerle bir edebilirdi. Bu bakımdan işletim sistemi güncellemesi yapılmıştır. Ancak bu ilk işletim sistemi çöpe atılmış değil, onun avantaj sağlayan tarafları korunarak eksiklerinin giderilmesi amacıyla güncelleme yapıldı. *Motivasyon 2.0*'ın temel ilkesi “ödülün peşinden git, cezadan kaçın” olarak ifade edilebilir. Şimdi akla şu sorular gelebilir: “Hayvanlar da bu şekilde hareket etmiyor mu?”, “Skinner farelerine bu prensibi öğretmemiş miydi?”... Evet bu sorulardaki temel önerme olan “hayvanlar da *motivasyon 2.0*'ı kullanırlar” önermesi doğru. Ancak insanlara özgü olan yanı şudur ki hayvanlar *Motivasyon 2.0* ilkesine dayalı olarak bir sanayi devrimi yapamamışlar, sözleşmeler veya ticarethaneler oluşturamamışlardır.

Anlaşılacağı üzere *Motivasyon 2.0*, kullanılarak ekonomik gelişmeler hız kazandı. Fabrikalar bu ilkeye göre işledi. Çünkü performansı ve verimliliği artırmanın yöntemi iyiyi ödüllendirip kötüyü cezalandırmaktı... Tamamen verimliliği artırmaya yönelik bir algoritmaya sahip işletim sistemiydi... Ve oldukça iyi işledi...Hayatın içine o denli girmişti ki çoğumuz bunun varlığından bile haberdar olamıyoruz... Örneğin, mesaiye kalmak ek bir ücret ile ödüllendirilir; iş yerinde kurallara uymama (işe zamanında gelmeme, üretim bandından yeterli ürün çıkaramama) maaş ya da disiplin cezaları ile sonuçlanabilir. Bu sadece iş yerinde geçerli bir sistem değildi. Kişisel ve sosyal yaşamda da geçerli pek çok durum bulunmaktadır. Evet *Motivasyon*

2.0, *Motivasyon 1.0*'a göre sofistike bir işletim sistemiydi ancak mükemmel değildi... Neden acaba? Bunlara bir bakalım....

Ödüller her zaman istediğimiz etkiyi oluşturmayabilir. Yani ödüllerin bir takım bazı gizli maliyetleri bulunmaktadır. Bunlardan *birincisi ödül, içsel motivasyonumuzu yok edebilir*. Şöyle ki başlangıçta istediğimiz, içimizden geldiği için yaptığımız davranışları, ödülle tanıştıktan sonra sırf ödülü elde etmek için yapar hale gelebiliriz. Bunun sonucunda yapacağımız davranışın büyüğü bozulmuş olur. Örneğin bir enstrüman çalmayı düşünelim eğlenmek ve hoşça bir vakit geçirmek için yaptığımız bir aktivite olsun bu. Zaman zaman yoğun iş yükü altında ezildiğimizde bu enstrümanı çaldığımızı ve kendimizi dinlendirdiğimizi düşünelim. Dolayısıyla bu icramızdan herhangi bir para kazanmıyoruz. Burada bir içsel motivasyon yani üçüncü güdümüzün bizi harekete geçirmesi durumu bulunmaktadır. Ancak eğer biz bir saz sanatçısı isek enstrümanımızı çalmamız zorunludur. Çünkü enstrümanımızı iyi bir şekilde kullanamazsak para kazanamayız. Bu nedenle her gün 1- 2 saatimizi bu enstrümanı çalmaya ayırmamız gerekmektedir. Burada görebiliyoruz ki başlangıçta hobi ya da dinlenme amaçlı ya da kendimizi geliştirme amaçlı yaptığımız bir sanatsal faaliyet, saz sanatçısı olduğumuzda bir iş haline geliyor ve sadece para kazanmaya odaklanıyoruz. Yani içsel motivasyonumuz ortadan kalkıyor ödül elde etmeye odaklanıyoruz.

Maliyetlerin ikincisi ödülün yaratıcılığı köreltmesiyle ilgilidir. Bu durum daha çok buluşsal işler için geçerlidir. Yani ressam, bestekâr, bilim insanları, mucitler gibi sağ beynin aktif olduğu ve her seferinde yeniyi, orijinal olanı üretmeyi gerektiren meslekler için ödüle dayalı bir sistem kurmanın insanların odağını ve görüş açılarını daralttığı, düşüncelerini bulanıklaştırdığı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Ancak algoritmik olarak tanımlanan meslekler, örneğin, parça montajı, büro sekreterliği, veznedarlık v.b. gibi aşama aşama nelerin yapılacağı açık ve belirgin olan mesleklerde yani algoritmaları net olan mesleklerde ödül daha geçerli olmaktadır. Özetle yaratıcılığı gerektiren işlerde ve durumlarda ödüller yaratıcılığı teşvik etmekten ziyade köreltmektedir.

Ödülün maliyetlerinden üçüncüsü ise iyi davranışı azaltması ya da bağlamından koparmasıdır. Titmuss (1997) tarafından yapılan bir araştırmada kan bağışında bulunan insanların para ödülüyle teşvik edilip edilemeyeceğini araştırdılar. Yaptıkları araştırmada sayıları eşit olan bir gruba kan bağışında bulunmaları karşılığında para teklif edilmiş; diğer gruba ise herhangi bir ücret teklif edilmemiştir. Para teklif edilen grubun %30'u kan bağışçısı olurken; hiçbir ücret teklif edilmeyen grupta ise katılımcıların %52'si kan bağışçısı olmayı kabul etmişlerdir. Burada görüldüğü üzere maddi bir ödül olan para iyi ve özverili bir davranış olan kan bağışını bağlamından koparmış, içsel isteği baskılamış ve beklenen kan bağışçı sayısının artışı sağlayamamıştır. Halbuki hiçbir ücret teklif edilmeyen gruptaki insanlar için kan bağışı özverili, erdemli ve yüce bir davranış olarak görülmeye devam etmiştir. Buradan hareketle ödülün de satın alamadığı şeylerin olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Ne dersiniz?

Ödülün maliyetlerinin dördüncüsü ödülün insanları zaman zaman gayri ahlaki davranışlara yöneltmesi ile ilgilidir. Örneğin, bir şirketin çalışanına haftalık bir hedef belirleyerek her hafta şu kadar lira bana gelir sağlayacaksın gibi bir hedef koyması, çalışanı işten çıkarılma düşüncesinin caydırıcılığı karşısında zaman zaman gayri ahlaki olan ancak hedeflere ulaşmasını sağlayan kestirmeleri tercih etmesine neden olabilmektedir. Buna bir elektronik tamir departmanında çalışan teknisyeni örnek gösterelim. Böyle bir hedefe ulaşmak için o çalışan yeri geldiğinde tamiri mümkün olan parçaları bile yenisiyle değiştirmeyi tercih edecektir. Böylece müşteri zarara uğramış olacaktır. Bu tür durumlar için öneri, yapılan işin esas ödül olmasını sağlamaktır. Yani çalışanlara için müşteri memnuniyeti, mesleki gelişimi sağlamak gibi hedefler belirlenirse burada çalışan sadece kendisiyle yarışacak ve gayri ahlaki yollara, kestirmelere girme gereği duymayacaktır.

Evet yukarıda verilen örneklerin "*ödülleri, bazı maliyetlere neden olurlar*" hipotezini yeterince desteklediğini düşünüyorum. Peki ne yapmalı? Ödül bu derece dikkatli kullanılması gereken ya da her zaman her duruma uygun olmayan bir araç ise bunun yerine nasıl bir davranış ortaya koymalıyız? diye sormaya başladınız sanırım...

Buraya kadar *Motivasyon 1.0* ve *Motivasyon 2.0*'ın nasıl işlediğini ve motivasyon işletim sistemlerinin en üst versiyonu olan içsel motivasyon anlayışına dayalı *Motivasyon 3.0*'ı tanıtmaya çalıştım. Peki *Motivasyon 3.0*'ı çocuklarımız ve öğrencilerimiz için nasıl kullanabiliriz? Aşağıda bazı pratik ipuçlarını sizlere sunmak istiyorum (Pink, 2009) :

- Öğrencilere ev ödevleri veriliyorken düşünölmeli: Bu ödev sadece onların serbest ve hoş zamanlarından mı çalıyorker? Yoksa onlara bir şeyler öğretiyorker mu? Ev ödevleri öğrencilere özerklik tanınmalı. Ödevleri yaparken ne yapacakları ve ne kadar zaman ayıracakları konularında öğrencilerin söz hakları olmalı. Ayrıca ev ödevleri sıkıcı ve sadece bir şeylerin rutin tekrarından mı oluşuyorker? Ev ödevleri ilgi çekici olmalı ve öğrencilerin ilgisini merakını tetiklemeli böylece içsel motivasyonunu hareket geçirmelidir...
- Çoğu öğrenci için karneler, notlar ya ödöl ya da ceza olarak algılanmaktadır. Ancak *Motivasyon 3.0* ile hareket eden öğrenci için karne bir geri bildirim aracı olmalıdır. Öğretmenler karne verirken onlara bir ödöl değil ilerledikleri süreç hakkında geri bildirim verdiklerini bilmelidirler. Bununla ilgili olarak öğretmenler karne vermeden önce öğrencilerin kendi karnelerini kendilerinin hazırlamalarını sağlamalıdır. Şöyle ki dönemin başında her öğrenci kendi hedeflerini belirlemeli; dönem sonunda ise bu hedeflerin ne kadarına ulaştıkları konusunda kendilerini değerlendirdikleri bir kaç paragraf yazmalarını isteyin. Neleri başardılar? Nelerde başarısızlık yaşadılar? Nelere daha fazla çalışmalılar/öğrenmeliler? gibi.. Daha sonra öğretmen tarafından verilen karnelerle kendi karnelerini karşılaştırabilirler. Böylece gelişim süreçlerine dair bir öz değerlendirme yapmış olacaklar ve neleri düzenlemeleri gerektiğine dair içsel bir motivasyona kavuşacaklardır.
- Çocuklara belli bir miktar harçlık verilmeli ve bu harçlığı nasıl kullanacaklarının sorumluluğunu almaları sağlanmalı. Ayrıca yapabileceği bazı ev işleri verilmeli çocuğa ki evde yaşamının ve hayatta olmanın belli sorumlulukları olduğunu hissetmeli. Ancak bu işler çocuğa kesinlikle bir para ya da ücret karşılığında yaptırılmamalı. Böyle yapılması durumunda çocuk karşılık almadığı hiçbir işi yapamayacak duruma gelecektir.

- Çocuğu doğru bir şekilde övmek ya da cesaretlendirmek gerekmektedir. Yanlış kullanılan övgü çocuk için şartlı bir ödül anlamına gelebilir ki bu da çocukta sadece övülmek için çabalamak gerektiği gibi bir şema oluşumuna neden olabilir. Örneğin *çocuğun zekâsını değil süreçte gösterdiği çabayı ön plana çıkarmak gerekmektedir*. Aksi durumda zekilik bağlamında her şeyi sınav olarak görmekte ve zekiliğini kanıtlamak için ahlaki olmayan kısa yollara da sapabilmektedirler. Ancak çabayı ön plana çıkarmak ya da övmek gelişimin çabalamayla mümkün olduğunu onlara öğretmekle birlikte daha zor ve daha önemli görevler için daha çok çaba göstermeye sıcak bakmakta ve hazır hissetmektedirler. Bir diğer husus, *övgü net olmalı!* Çocuk hangi davranışının ona övgü ve takdir getirdiğini bilmelidir. Genellemelerden kaçınılmalıdır. Son olarak *övgü her zaman değil sadece iyi ve istendik bir gerekçesi varsa yapılmalıdır*. Aşırı ve yapay övgüler, dürüstlükten uzak ve hak edilmemiş şeyler için de övgünün ya da cesaretlendirmenin elde edilebileceği mesajını verecektir.
- Öğrencilerin öğrendikleri şeylerin gerçek yaşamda işe yaradığını, iyi bir hayat sürebilmeleri için öğrenmeye devam etmeleri gerektiğini anlayabilmeleri için okulda öğrendiklerini gerçek yaşamda kullanmalarını sağlayacak yaşantılar sunulmalıdır. Örneğin İngilizce dersinde öğrendiklerini kullanabilmesi için bir turistle tanıştırabilir ve konuşmalarına yardımcı olabilir ya da aldıkları bir ürünün İngilizce kullanma klavuzundaki yönergeleri okuyup anlamasını sağlayabilirsiniz. Böylece okulda öğrenilenlere karşı ekstra bir ilgi ve içsel motivasyon uyandırılmış olacaktır.

Yukarıdaki öneriler genel olarak Motivasyon 3.0'ı kullanabilmek için sunulmuş gündelik hayatta ebeveynler ve öğretmenlerin kullanabileceği bazı ipuçlarıydı. Bunlar her bir ebeveyn, öğretmen ya da psikolojik danışmanın çocuklarla çalışırken "Onların bu konuda çalışmalarını sağlayacak içsel motivasyonlarını nasıl artırabilirim?" sorusunu sorarak ve Motivasyon 3.0 mantığını işleterek daha da geliştirebilecekleri bazı davranış senaryoları olarak düşünülebilir...

Umarım ki bu yazıyla birlikte öğrencilerimizi, çocuklarımızı ve gençlerimizin nasıl daha iyi motive oldukları ve onları daha iyi nasıl motive edebileceğimizle ilgili bazı

fikirler verebilmişimdir.... Eğer yazıyı buraya kadar okumuşsanız içsel motivasyonunuzu diri tutmayı başarabilmiş olduğumu varsayıyorum☺

Not: Eğer içsel motivasyonunuz size bu konuyla ilgili daha fazla öğrenmeniz ve okumanız gerektiğini söylüyorsa benim de yararlandığım aşağıdaki kaynakçada yer alan eseri edinebilirsiniz.

Kaynakça

Pink, D.H. (2009). Drive (Çev. L.Göktem). İstanbul: MediaCat.

Arş. Gör. Abdullah Mücahit ASLAN
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim
Dalı

SINAV BİTTİ ELLER HAVAYA



“Sınav Bitti Eller Havaya” demenin bir yolu var... O yolu bulmanın anahtarı sizin elinizde...

Her sınav bittiğinde Bilge'nin aklında tek bir soru olurdu;

“Acaba sınavda kaç yanlış yaptım?”

Eli kalem tutmaya başladığından beri hayatının tek gerçeği, çalışma yaprakları ve cevap kâğıtlarıydı. Sonunda bir gün cevap kâğıdı onunla konuşmaya başladı ya da ona öyle geldi. Bilge'ye; en değerli şeyin hayatın kendisi olduğunu, içinden yükselen sesleri dinlemesi ve hayallerinin peşinden gitmesi gerektiğini, bazen de bir şeyleri hayatın akışına bırakmanın insanı daha mutlu edeceğini, mizahi bir yaklaşımla anlatıp durdu.

Bilge cevap kâğıdının bu sözlerine teslim oldu mu dersiniz? Orası meçhul. Belki de siz kitabı okuyunca bu sırra vakıf olacaksınız. Bir de Bilge'nin en yakın arkadaşlarından olan Oğuz, Canan, Esat, Oktay ve Necdet...

Peki, sizce sınavları kazanmanın bir sırrı var mıdır? Bilge ve arkadaşları sınavların sırrını ve mutluluğun izini bulabilecekler mi?

Bilge, ders çalıştıktan sonra her çalışmanın ardından bir deneme sınavı yapar. Yaptığı sınavın cevaplarını bir kâğıdın arkasına yazar. Her gün tüm çalışma planını ve deneme sınavını da tamamladıktan sonra cevap kâğıdının arkasına mutlu, gülümseyen bir yüz çizer. İşte Akıllı, o cevap kâğıdının ardına çizdiği yüzdür.

Yüzü çizdikten sonra kendi iç sesi gibi onunla konuşmaya başlar. "Ah Akıllı!" "Ne dedin?" "Beni dinle!" diye başlayan tüm cümleleri aslında kendi içindeki cevap kâğıdına göndermeleri, kendi ile baş başa kaldığında yaptığı sohbetleridir. Bilge'ye göre başarılı olmak için herkesin önünde olması gerekmektedir. Öyle ki okuldaki deneme sınavlarında her seferinde birinci olan "o çocuğun" da önüne geçmelidir. Peki, bu istek kimin isteğidir? Bilge'nin mi? Yoksa dışarıdan yüklenen beklentilerin mi?

Tıpkı sınavlarda doldurduğu cevap kâğıtlarının sorularına verdiği yanıtlar gibi, Bilge de bu konuşmalar ile kendi içindeki soruların cevaplarını bulmaya çalışır.

Bilge'nin cevap kâğıdı, günümüz dünyasındaki çocukların, gençlerin önünde var olan ve mutlaka yaşanması gereken sınav ve başarı gerçekliğini yansıtır. Eğitim sürecinin içindeki her çocuk eninde sonunda yaşamın ona sunduğu bu gerçeği yaşayacaktır. Burada dikkat çeken nokta ise başarı algısında gizlidir. Çocuklara, eğitim süreci içinde toplumsal olarak sürekli "en önde olması" gerektiğine ilişkin verilen açık ya da gizli mesajlar... Aslında olması gereken her bir çocuğun içinde taşıdığı yeteneği ortaya çıkarmak iken, gerçekte durum tek bir doğruyu ya da ulaşılması gereken tek bir noktayı vurgular. Dolayısıyla çocuklar ve gençler kendi içlerindeki ilgi ve yetenektense dışarıdan beklenen başarı hedefine odaklanırlar.

Bu odaklanma çoğu zaman çocuk ve gençlerin kendi gerçekliklerinden uzaklaşarak yabancılaşmalarına neden olur. Aslında iç sesleri, ilgileri, yetenekleri

neye dönüktür, bunu bilmeden gelişirler. Bir de başarı, önde ve yarışta olma hali çocuk ve gençlerin sosyal yönden gelişimlerini de engeller. Arkadaşlık, paylaşma, empati, iletişim gibi sosyal becerileri gelişmeyen çocuk ve gençler duygusal yönden de zayıf olurlar. Sonuçta ise mutsuz bireyler yetişmiş olur.

Bilge'nin cevap kâğıdı Akıllı işte bu çatışmaları barındıran toplumsal düzen içindeki Bilge aracılığıyla gençlerin kendi içlerindeki seslere yönelmeleri için yazılmıştır. Toplumsal baskılar nedeniyle kendi iç seslerinden uzaklaşmak yerine kendi içlerinden geçenleri dinlemeleri, kendileri ile söyleşmeleri, kendilerini mutlu edecek gerçeklere yönelmeleri hedeflenirken sosyal gelişimleri ve yanı sıra duygusal gelişimlerini de desteklemek amacıyla iletişim, empati, arkadaşlık, paylaşma, kendini ve başkalarını anlama gibi farkındalıkları da cevap kağıdına işlemiştir.

Bilge'nin cevap kâğıdının, gençlerin hem kendi içlerinden geçen soruların cevaplarını, hem de yürüdükleri yolda onları mutlu edecek gerçeklerin cevaplarını taşıması düşünülmüştür. Cevap kâğıdının gençlerin yaşamındaki yeri yadsınamaz olarak vardır. Her öğrenci mutlaka cevap kâğıdı ya da kâğıtları ile baş başa kalır. Cevap kâğıdına soruların cevapları yazılır. Peki, ya kendi içlerindeki sorular? O sorulara verdikleri cevaplar... Kendi duyguları... Kendi iç sesleri... Acaba çocuklar ve gençler onların ne kadar farkındadır?

Bilge'nin Akıllı ile konuşmalarında zaman zaman espriler dikkat çeker. Akıllı'nın verdiği absürt cevaplar aslında Bilge'nin içindeki çatışmaların çoğu zaman esprili bir dille yansıtılmasıdır. Eğitim süreci içindeki çocuk ve gençlerin yaşadığı zorluklara, çoğu zaman bastırdıkları duygu ve düşüncelerine dokunmayı hedefler.

Genel olarak Bilge'nin cevap kâğıdı kullandığı esprili dil ile hem hitap ettiği yaş grubuna hem de yetişkinlere seslenmekte, yaşantılarında gayet "ciddi" şekilde var olan başarı gerçekliğine daha yumuşak ve eğlenceli bir bakış açısı sunmaktadır. Bu dil ve bakış açısı aynı zamanda insanın gelişimsel (sosyal, duygusal, bilişsel vd.) özellikleri dikkate alınarak yaşadıkları sorunlar karşısında baş etme becerilerini de güçlendirmeyi hedeflemektedir.

On yaş ve üzeri için kaleme alınmış Sınav Bitti Eller Havaya, bu yönüyle yetişkinlerin dünyasına da seslenir. Bilge'nin hazırlandığı o büyük sınavdan yola

çıkarak herkesin yaşamında önem verdiği sınavlara ilişkin mizahi bir sorgulama yaptırır.

Çocukluk yaşamından yetişkinlik yaşamına doğru uzanan evrede başarı beklentisinin iç dünyadaki yansımalarını dile getirir. Başarı ve sınavlarda elde edilen puanlar kadar yetişkinliğe doğru gelişmekte olan çocuğun mutluluk arayışına ortak olur.

Bu arayışlarda anne ve babaların çocuğun gelişim sürecindeki etkisine de değinir. Başkaları ile kıyaslamanın parmak izi kadar tek ve özel olan çocuğun ve gelecekteki yetişkinin yaşamındaki etkisini anlatmak ister. Anne ve babaların, çocuklarının geleceği için sınavları ne kadar önemli görseler de onların iç dünyasına da yaklaşmalarının önemini vurgulamak ister.

Çocuğun dünyasından yola çıkarak yetişkinleri de içine alan Sınav Bitti Eller Havaya kitabı sizleri kendiyle barışık, mutlu ve aynı zamanda gerçek başarının iç ve dış dünyayı birleştirebilmekten geçtiği bir yolculuğa çıkarmak istiyor.

Ne dersiniz? Hep birlikte Sınav Bitti Eller Havaya diyelim mi?

Şht.Mustafa Erdal Ortaokulu
Psikolojik Danışman
Buket ÇETİN

ÖZEL YETENEKLİ BİREY VE ÖZEL YETENEKLİ BİREYİN ÖZELLİKLERİ ve DOĞRU YAKLAŞIMLAR

Özel yetenekli birey; yaşıtlarına göre daha hızlı öğrenen; yaratıcılık, sanat, liderlik kapasitesi önde olan, özel akademik yeteneğe sahip, soyut fikirleri anlayabilen, ilgi duyduğu alanlarda bağımsız hareket etmeyi seven ve yüksek düzeyde performans gösteren bireydir. Anne babalar erken dönemden başlayarak iyi bir gözlemlerle çocuklarının özel yetenekli olduğuna dair ipuçlarını yakalayabilirler. Bu çocukları diğer çocuklardan ayırt eden temel özellikler şöyle sıralanabilir (Yıldırım, 2012; Ersoy & Avcı, 2004):

- Uykuya daha az ihtiyaç duyma
- Hızlı dil gelişimi, geniş sözcük dağarcığı, akıcı konuşma
- Gelişim basamaklarını erken tamamlama (erken yürüme, erken konuşma)
- Kitaplara, sözlük, atlas, takvim ve bulmacalara çok erken yaşlarda aşırı ilgi duyma
- İyi gözlem yeteneği
- İlgi alanlarında uzun dikkat süresi
- Güçlü hafıza
- İletişimde genellikle akranları yerine yetişkinleri tercih etme
- Gelişmiş mizah yeteneği
- Hızlı ve kolay öğrenme
- Özgün fikirler üretme
- Tekdüze işlerden çabuk sıkılma

1. Özel Yeteneklilerde Benlik Algısı

Benlik algısı çocuğun kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görünümüdür. Bu görünüm çocuğun özgüveninin olup olmayacağını, içe ya da dışa dönük oluşunu belirler. Çocuğun benlik kavramı dünyayı seyrettiği bir gözlük gibidir (Yavuzer, 2004). Yaptığı işlerde başarılı olan özel yetenekli çocuk, çevresinden bu yönde aldığı olumlu tepkiler sebebiyle yaptığı işlerde kendine güvenmekte ve yüksek bir benlik algısı geliştirmektedir. Bu özelliklerin hepsi her özel yetenekli bireyde görülmeyebilir ancak çoğunlukla gözlemlenmesi özel yetenekli birey olacağını düşündürülebilir. Çocuğun kendisi ile ilgili algısı doğumdan itibaren başlar ve yaşam boyu değişir. Çocuğun benliği, anne babasından, akranlarından, okul yaşantısından ve daha birçok faktörden etkilenmektedir (Gander&Gardiner, 2001; Yavuzer, 2004).

Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:

Özel yetenekli çocuklar yüksek farkındalık ve duyarlılıkları nedeniyle çevrede olup bitenden etkilenir ve bu olaylar karşısında çaresizlik hissedebilirler. Yüksek zihinsel potansiyelleri sayesinde olumsuzlukların üstesinden gelmelerine rağmen mükemmeliyetçilikleri eleştirilerden etkilenmelerine, yüksek beklentiler ise baskıya

yol açar. Bunların sonucunda özel yetenekli öğrencinin benlik algısı olumsuz etkilenebilir (Ataman, 2014).

Ne Yapmalı?

- * Çocuğunuzla karşılıklı sevgi, güven, anlayış ve saygı içeren sosyal ilişkiler kurun.
- * Çocuğunuza kendini ifade etme özgürlüğü tanıyın.
- * Olumsuz benlik algısına sahip özel yetenekli çocuklarınızın güçlü yanlarını keşfederek yeteneklerini ortaya koyacakları ortamlar hazırlayın. Keşfedilen yetenek alanında onu destekleyin.

2.Mükemmeliyetçilik

Özel yetenekli çocukların tipik özelliklerinden biri mükemmeliyetçi olmalarıdır. Mükemmeliyetçilik bazen olumlu sonuçlar doğurduğu gibi bazen de olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilir. Örneğin bir projeyi çok iyi yapmaya çalışan çocukta mükemmeliyetçilik, çocuğun motive olmasını sağlayabilirken diğer yandan projeyi kusursuz yapma hırsı ve başarısızlığa uğrama kaygısı çocuğun projeyi yapmaktan vazgeçmesine yol açabilir.

Ortaya Çıkabilecek sorunlar :

Özel yetenekli çocuklar genel olarak birçok alana karşı ilgili ve yeteneklidir, fakat mükemmeliyetçilik özelliği gösteren çocuklar başarısız olma kaygısı ile normalde iyi yapabileceği ya da başarılı olabileceği işlerden kaçınabilirler. Sadece en mükemmel olduğu basit alanlara yönelerek güzel işler çıkaracağı diğer yetenek alanlarından uzaklaşabilir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçi çocuklar başarısız olduğu durumlarda yeme bozukluğu, ilgilerinde azalma, kaygı ve depresyon yaşayabilir.

Ne Yapmalı?

- * Çocuğunuzu ve onun yanında başkalarını eleştirmeyin.
- * Çocuğunuza bir şeyleri doğru yapması konusunda baskı yapmayın.
- * Performansın ve ders notlarının ön planda olduğu bir çevre oluşturmayın.
- * Çocuğunuzun başarılarını değil, çabasını takdir edin.
- * Övgü ve eleştirilerinizi çocuğunuzun kişiliğine değil, davranışlarına yönelik yapın.
- * Kendi davranışlarınızla mükemmeliyetçiliğin olumlu kullanımına örnek olun.
- * "Yeterince çabaladığını, elinden geleni yaptığını biliyorum." gibi cesaretlendirici cümleler kullanın.

Anne babanın mükemmeliyetçi olması çocuğun da mükemmeliyetçi olmasına neden olabilir. Bu nedenle ailenin de tutumlarını gözden geçirmesi ve değiştirmesi önemlidir.

3. Aşırı Duyarlılık

Özel yetenekli çocuklar yüksek farkındalık ve keskin gözlemleri sayesinde aşırı duyarlılık özelliği gösterirler. Aşırı duyarlılık beş farklı alanda görülebilir (Yılmaz, 2015; Webb ve ark., 2016):

a. Psikomotor Duyarlılık: Hızlı konuşma, yoğun atletik etkinlik, enerji yoğunluğu gelişmiş psikomotor yetenek gibi özellikler görülür. Örneğin, atletizm, yüzme ve jimnastik vb. spor dallarını içerdiği gibi bazen el sanatları gibi ince motor becerilerdeki yetenekliliği de kapsar. Psikomotor duyarlılığı yüksek olan çocuklar yeni bir şey öğrenirken ya da düşünürken hareket etmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle rutin kağıt kalem çalışmaları yaparken zorluk yaşayabilirler. Sınıf ortamındaki aşırı hareketliliğinden dolayı sıklıkla dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile karıştırılabilir.

b. Duyumsamada Duyarlılık: Görme, dokunma, tat alma, işitme gibi duyuları daha hassastır. Bu hassasiyet estetik zevk, güzel nesnelere, müziğe, renklere, şekillere karşı güçlü duyumlar ile sonuçlanabilir. Koku ve tatlara karşı duyarlı olan çocuklar yemek seçebilir. Dokunsal duyarlılık çocukların bazı giysileri giymek istememesine yol açabilir.

c. Zihinsel/Entelektüel Duyarlılık: Sürekli sorgulama, yeni bilgiler keşfetme, sorunlara yeni çözümler arama vb. özellikler zihinsel duyarlılık sonucunda görülür. Aşırı düzeyde soru sorma, başkalarının aktardığı bilgileri eleştirme gibi davranışlara yol açabilir. Çeşitli ilgi alanları konusunda geniş ve derin bilgi arayışına ve bu alanlarda yüksek motivasyon göstermeye neden olabilir. Mantıksal süreçlere önem verilir ve bu süreçlerin ön planda tutulması istenir.

d. İmgelemede Duyarlılık: Sınırsız hayal gücü, hayali arkadaşlar, sihir-peri öyküleri, sıra dışı fikirler, ayrıntılı rüyalar ve anılar bu duyarlılığın sonuçlarıdır. İmgeleme duyarlılığı yüksek olan çocuklar düşüncelere dalıp odaklanılması beklenen aktiviteden uzaklaşabilirler.

e. Duygusal Duyarlılık: Duygusal duyarlılığın duygularını çok daha derin ve yoğun yaşama, kendi duygularına ilişkin yüksek farkındalık, diğer insanların duygularını tanıyabilme; diğer canlılarla, insanlarla, mekânlarla güçlü bağlanma ilişkisi kurabilme vb. sonuçları vardır. Duyguları yoğun şekilde yaşayan çocuklar evrensel ve geleceğe yönelik konularda aşırı kaygı yaşayabilirler. Duyguları fark etmede ileri olmalarına karşın duygulara göre davranışlarını düzenlemede güçlük yaşayabilir ve desteğe ihtiyaç duyabilirler. Küçük yaşlarda savaş, açlık, ölüm, şiddet gibi konulara ilgi gösterirler. İş bulamama, arkadaş bulamama, yalnız kalma, sevlilmeme gibi korku

ve kaygılar geliştirebilirler. Bu yüksek duyarlılık onları kolay incitebilir, eleştiriye güçlü tepkiler vermelerine neden olabilir ve sosyal yaşantıdan uzaklaştırabilir. Kusursuz olmamı beklemeyin.

Ne Yapmalı?

- * Ödevini yaparken hareket ederek odaklanabiliyorsa sabit oturmasını beklemeyin.
- * Yüksek bir masa kullanarak etkinliklerini ayakta yapmak istediğinde ve öğrenme sırasında yürüyerek çalıştığında anlayışlı olun.
- * Hareket ihtiyacı duyan çocuğunuzun sabit bir etkinliğe katılması gerektiği durumlarda sıkması için eline yumuşak bir top verin.
- * Aynı fikirde olmasanız bile duyuşal duyarlılıkları konusunda kabul edici ve anlayışlı bir tutum sergileyin.
- * Kaçınmak istediğı duyuşal uyaranlar (yüksek ses, istemediğı yiyecekler, yünlő kumaşlar, giysi etiketleri, ritmik sesler gibi) için zorlamayın.
- * Resim, müzik, drama gibi sanatsal aktivitelere yönlendirin.
- * Hayal dünyasındaki kurgularına dair paylaşımlarına saygı gösterin.
- * Çocuğun kurgusal anlatımları ile yalan arasındaki farkı ayırt edin.
- * Hayal gücünü kullanarak ortaya özgün ürünler (karikatür, hikâye, şiir, tasarım gibi) çıkarması için onu destekleyin.
- * Zihinsel duyarlılığını kullanması için işlem, mantık ve strateji gerektiren oyun ve aktivitelere yer verin.
- * Ona merakını ve ilgi alanlarını destekleyecek kaynaklar (dergi, kitap, belgesel gibi) sunun.
- * Duyguların doğrusu ya da yanlış olmadığına hatırlayın ve "Çok üzgünsün." "Gerçekten çok sinirlisin." gibi ifadeler kullanarak çocuğunuzun duygularını anladığınızı ve kabul ettiğınızı gösterin.
- * Duyguları ifade etme konusunda ona örnek olun. Siz de duygularınızı açık bir şekilde ifade edin.
- * Duyarlı olduğı konularda (çevre sorunları, hayvan hakları, savaşlar, evsizler vb.) bir şeyler yapmasına destek olun. Onu endişe ettiğı konularda çözüm üretmesi için yönlendirin.

4. Gelişimde Uyumsuzluk

Özel yetenekli çocukların farklı gelişimsel alanlardaki performansı çeşitlilik gösterebilir. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuğun zihinsel kapasitesi 6 yaş düzeyinde iken duyuşal gelişimi 4 yaş düzeyinde olabilir. Uyumsuzluk yalnızca çocuğun gelişim alanları arasında değil, akranlarının gelişimi ile kendisinin gelişimi arasında da görülebilir.

Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:

Gelişim alanları arasındaki bu uyumsuzluk çocuğun ve çevresinin yüksek ya da düşük beklentiye girmesine yol açabilir. Çocuk bu beklentileri karşılayamadığı zaman kendini yetersiz hissederek hayal kırıklığı ve stres yaşayabilir.

Küçük yaşlarda dil gelişimi zihinsel hızına yetişemediği zaman çocuğun konuşmasının akıcılığı bozulabilir.

Küçük kas gelişimi zihinsel hızına yetişemediği zaman, hayalindeki tasarımı kâğıda aktaramadığı için sinirlenebilir.

Çocuk kendi değerini yapabildikleri üzerinden değil, yapamadıkları üzerinden oluşturduğu için bu durum düşük benlik saygısına yol açabilir.

Akranlarıyla uyumlu gelişim göstermeyen çocuk kendisini bir gruba ait hissedememektedir.

Ne Yapmalı?

- * Çocuğun uyumsuz gelişiminin farkında olup beklentilerinizi gerçekçi düzeyde tutun.
- * Çocuğunuzun davranışlarının yaşına uygun olmasına fırsat verin.
- * Çocuğunuzun yaşından ileri performans gösterdiği alanlarda normalleştirmeye çalışmayın.
- * Diğer alanlara göre daha geride kalmış olan gelişim alanlarını destekleyecek fırsatlar yaratın.

5. Motivasyon

Özel yetenekli çocukların ilgi duydukları alanlarda öğrenme coşkuları ve motivasyonları yüksektir. Bu alanlarda bağımsız çalışıp verimli olabilirler. Ancak okul hayatında akranlarının hızına uymaya zorlandıkları, öğrenme ihtiyaçlarını gideremedikleri ve yavaş ilerlemek zorunda kaldıkları zaman gitgide motivasyonları düşmektedir. İlgi duydukları alanlarda kendi başarılarına çalışırken motivasyonları yüksekken okul hayatında düşük motivasyonla akademik başarısızlık yaşayabilmektedirler.

Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:

İlgi ve yetenek alanında düşük motivasyon gösteren çocuklar yeteneklerini geliştiremez ve mutsuz olurlar.

Doğru motivasyon kaynaklarıyla desteklenmeyen çocukların kariyer gelişimi ve gelecek beklentileri düşük olabilir.

Yaşamsal motivasyonları düşük olan çocuklarda sosyal etkileşim sorunları ortaya çıkabilir.

Verimli ders çalışma alışkanlığı edinememiş özel yetenekli çocuklar özgüvenlerini kaybederek motivasyon düşüklüğü yaşayabilirler.

Mükemmeliyetçilik nedeniyle hedefleri abartan özel yetenekli çocuk başarısızlık kaygısı ile motivasyonunu düşürebilir.

Ailenin beklentisinin yüksek olması çocuğa başarıya ulaşması konusunda baskı oluşturarak çocuğun motivasyonunu düşürebilir.

Ne Yapmalı?

- * Motivasyonu artırmaya çocuğunun ilgi gösterdiği alanları destekleyerek başlayın.
- * Çocuğunuzu motive etmek amacıyla onunla çatışıp güç savaşına girmeyin.
- * Çocuğunuz ile olumlu ve destekleyici bir ilişki kurun.
- * Gerçekçi hedefler koyun, hedefe ulaşmak için aşamalandırın, çabalarını takdir edin.
- * Çocuklarınızla yapacağınız aktivitelerle ,etkinliklerle (gezi,deney vb.) ilgi alanlarını keşfederek çocuğunuzun içsel motivasyonunu arttırın.
- * İlgi alanlarında ortaya koydukları becerilerden sonra sözel pekiştireçler (aferin, tebrikler, helal olsun) kullanarak çocuğunuzun motivasyonunu artırın.
- * Çocuğunuzun sonuca değil sürece odaklanarak yaptığı işten keyif almasını sağlayın.
- * Çocuğunuzla ortak aktivitelere katılın.
- * "Evet ama..." demekten kaçının.
- * İyi yaptığı, tutkuyla ve başarıyla yaptığı bir alanı keşfedin ve motive olduğu bir ortam ya da kişi bulun.

6. Aşırı Soru Sorma ve Merak Duygusu

Özel yetenekli çocukların çeşitli konular hakkında daha detaylı bilgi edinmek için çokça sorular sorduğu bilinmektedir.

- Merak duygusu motivasyonu artırır ve bireyi yeni şeyler öğrenmeye teşvik eder.
- Merak eden bir zihin kendini geliştirebilir.
- Merak eden çocuklar daha hızlı öğrenir.
- Merak duygusu özel yetenekli bireylerin yaratıcılıklarını destekleyen en önemli unsurlardan biridir.
- Yaratıcı bireyler sorunlara daha kestirme ve etkili çözümler bulabilir, çevresel koşullara daha iyi uyum sağlayabilir ve değişimlere açık olur.

Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:

Özel yetenekli çocukların çok fazla soru sormaları kendileri için problemlerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Örneğin aile çocuğun sorularına cevap vermeme ve geçiştirme ya da onları azarlama yoluna giderse özel yetenekli çocukların merak duyguları istemeden de olsa anne babalar tarafından köreltiler.

Ne Yapmalı?

- * Özel yeteneklilerin merak duygularının ve yaratıcılıklarının gelişmesi için onlara soru sorma imkânları tanıyın.
- * Cevap veremediğiniz konularda çocukla birlikte araştırma yoluna gidin.
- * Onlara farklı nesnelere, araçlar tanıyın ve yorum yapabilecekleri durumlar oluşturun.
- * Çocukların fikirleri ile alay etmek, düşüncelerine değer vermemek, duygularını kabul etmemek, onları eleştirmek, ayıplamak onların merak duygularını köreltir.
- * Merak duygusunu köreltmeyi, zihninde yeni sorular oluşmasını sağlayın.

7. Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme, olayların inceleme ve değerlendirme süreçlerinde görüşleri analiz ederek çıkarımda bulunma becerisidir. Eleştirel düşünen birey bağımsız ve adil düşünür, farklı fikirlere açıktır, alternatifleri bulmaya çalışır, duygu ve düşüncelerini iyi analiz eder.

Özel yetenekli çocuklar bilgiye sahip olma ve bilgiyi işleme konusunda akranlarından daha iyidirler ve eleştirel düşünmeye yatkındırlar. Özel yetenekli çocukların eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi; çocuğun güvenilir kaynakları kullanmasını, sorular sormasını, problem çözme süreçlerini ve doğru kararlar almasını etkiler. Eleştirel düşünme, bilimin gelişmesi ve üretilmesi için gerekli olan temel becerilerdendir.

Eleştirel düşünmeyi engelleyen faktörler (Nosich, 2012):

- Bireyin düşünme sürecinde kendi değer ve duygularının etkisinde kalması
- Gerçeği tüm yönleriyle araştırıp bilgi sahibi olmaması
- Doğru ya da yanlış bilgileri ayırt etmemesi
- Aklına ilk geldiği gibi yorumlaması

Ortaya Çıkabilecek Sorunlar:

Özel yetenekli çocuğun çoğunlukla eleştirel düşünmesi ve farklı fikirlerini paylaşmak istemesi çevresindekiler tarafından ukalalık, kendini beğenmişlik olarak algılanabilmektedir. Bunun sonucunda arkadaşları tarafından dışlanabilir ve motivasyonu düşebilir veya uyum sağlamak adına eleştirel düşünmeyi bırakabilir, fikirlerini ifade etmekten kaçınır ya da benlik algısı olumsuz yönde etkilenebilir.

Ne Yapmalı?

- * Bu konuda sorun yaşasa da çocuğunuzu düşüncelerini söylemeye teşvik edin ve doğru ifade etme becerilerini öğretin.
 - * Güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşma yöntemlerini öğretin.
 - * Olayların neden ve sonuçları üzerine çocukla konuşmalar yapın.
- Eleştirel düşünme olumsuz bir kavram değildir!

8. Yaratıcılık

Yaşıtlarından daha kolay ve çabuk öğrenen, meraklı, çok soru soran ve ilgi alanları son derece geniş olan özel yetenekli çocuklarda yaratıcılığın görülme olasılığı yüksektir. Özel yetenekli çocukların hayal etmekten, yeni şeyler icat etmekten, problemlere farklı çözüm yolları bulmaktan zevk aldıkları görülmektedir (Smutny, 1998). Bu yüzden başkaları tarafından farklı ve sıra dışı olarak görülebilir, fikirleri yadırganabilir. Yaratıcılığı destekleyen bir diğer unsur da oyunlarla zenginleştirilmiş öğrenme ortamıdır. Oyun, çocukların yaratıcılık kapasitesini geliştiren, öğrenme ve öğrendiklerini davranışa dönüştürme sürecini destekleyen önemli bir etkidir.

Ne Yapmalı?

- * Farklı ve sıra dışı düşünen çocukları eleştirmeyin, onlarla dalga geçmeyin.
- * Çocuklar baskı hissetmedikleri zaman yanlış yapmaktan korkmazlar. Böylece denemek için cesarete, yaratıcılıklarını geliştirmek için ise daha fazla enerji ve motivasyona sahip olurlar.
- * Anne ve babalar, çocuklarınızın başarılı, üretken ve yaratıcı olmaları için hayallerinin bir gün gerçek olabileceğine inanın.
- * Çocuklarda bağımsızlık duygusunun gelişmesi için çocukların karar verme süreçlerinde özgür ancak kontrollü tutum geliştirin.
- * Çocuğun merak duygusu uyarılmalı, çocuğun yaratıcılığını destekleyici “ daha farklı nasıl yapılabilir?”, “Başka nasıl özellikler eklenebilir?” gibi ifadeler kullanın.
- * Yaratıcılık için gerekli olan eleştirel düşünme becerisini destekleyin.

Özel Yeteneklilerle İlgili Doğru Bilinen Yanlıklar

Yanlış Bilinenler

Yardıma ihtiyaç duymazlar, kendi işlerini kendileri yaparlar.

Okul başarıları yüksektir ve okulu severler.

Örgün eğitim yeterlidir.

Özel yeteneklilerin özel eğitim alması duygusal ve sosyal problemlere neden olur.

Yüksek zekâ düzeyi başarılı bir geleceğin göstergesidir.

Okul desteği yeterlidir.

Otizmlili, asperger sendromlu, özel öğrenme güçlüğü çeken, dikkat eksikliği bulunan ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuk özel yetenekli olamaz.

Özel yetenekli öğrenciler düşük not almazlar

Çocuk zekâyı yalnızca anne babadan alır.

Doğrular

Gelişimlerini destekleyecek iyi bir eğitimciye ve rehberine ihtiyaç duyarlar.

Çoğunlukla yüksek başarı göstermelerine rağmen bazıları düşük başarı gösterebilir, davranış problemleri sergiler veya okulu bırakmak isterler.

Özel yetenekli çocuklar örgün eğitim dışında özel eğitime de ihtiyaç duyarlar. Özel yetenekliler yeteneklerini ortaya çıkaramadıkları alanlarda sorun yaşarken özel eğitim ortamı yeteneklerini geliştirmelerini sağlar.

Zekâ ile başarı arasında doğrudan ilişki yoktur, çocuk derse etkin olarak katıldığı sürece başarılı bir gelecek yakalar.

Olumsuz arkadaş çevresi, rekabet olmayan okul ortamı, sınıfa ayak uydurma çabası, arkadaşlarından farklı görünmeme isteği, derste sıkılma, yanlış çalışma alışkanlıkları gibi nedenler ilgilerinin kaybolmasına ve düşük akademik başarı göstermelerine neden olabilir.

Okulun yanında ailenin de çocuğun kişisel, sosyal ve yetenek gelişimine destek vermesi gerekir.

Bu tür gelişimsel problemler çocuğun özel yeteneğini gölgeleyebilir ve yeteneğin açığa çıkmasına engel olabilir. Örneğin otizmlili bir öğrenci sözel yetenek alanında yetersiz olurken görsel, işitsel alanlarda özel yetenekli olabilir.

Zekânın oluşumunda yalnızca kalıtımın değil, çevresel faktörlerin de etkisi vardır.

KAYNAK:

Yıldırım, F. (2012). Üstün Yetenekli Çocuklar Ve Ailelerinde Duygusal Ve Davranışsal Özellikler(Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Ersoy, Ö.,& Avcı, N. (2004). Üstün Zekalı ve Üstün Yetenekliler. I. Türkiye Üstün Yetenekli Çocuklar Kongresi Yayın Dizisi Seçilmiş Makaleler Kitabı (s. 200). Çocuk Vakfı Yayınları.

Yavuzer, H. (2004). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gander, M.,&Gardiner, H. W. (2001). Çocuk ve Ergen Gelişimi.(B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi

Ataman, A. (2014). Üstün Zekâlılar Ve Üstün Yetenekliler Konusunda Bilinmesi Gerekenler.Ankara: Vize Yayıncılık.

Yılmaz, D. (2015). Üstün Yetenekliler İçin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Gereksinimler, Sorunlar ve Müdahaleler. Ankara: 112.

Webb, J. T., Gore, J. L., Amend, E. R., & DeVries, A. R. (2016). Üstün Yetenekli Çocuklar: Uzmanlar ve Aileler için El Kitabı. (B. Uyaroğlu, & B. Bülbün Aktı, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.

Nosich, G. M. (2012). Eleştirel Düşünme ve Disiplinlerarası Eleştirel Düşünme Rehberi. (B. Aybek, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.

Smutny, J. F. (1998). Recognising and honoring the sensitivities of gifted children. Communicator(29), 10-11.

Özel Yetenekli Çocuğum Var (2020), MEB Yayınları

Ceren Nilgün ÇETİN
Etimesgut Bilim Sanat Merkezi
Psikolojik Danışman

ENGELLİLİK SAĞLIK KURUL RAPORU VE ÇÖZGER RAPORU

Engelli bireylerin, engelli haklarından yararlanabilmeleri için engellilik durumlarını (en az %40 oranında) ya da özel gereksinim alanlarını ilgili yönetmelikler kapsamında alınan sağlık kurul raporu ile belgelemeleri gerekmektedir.

Açıklama: 20 Şubat 2019 tarihinden önce alınmış raporlarda, çocukların özel eğitim almaları için gerekli engel oranında alt sınır %20'dir. Bu tarih sonrası Çocuklar İçin Özel Gereksinim Değerlendirmesi Hakkında Yönetmelik (ÇÖZGER) kapsamında alınan raporda, 1'inci kategori olan "özel gereksinimi var-ÖGV" ifadesinin engel oranı karşılığı %20-39'dur. ÇÖZGER raporu olan çocuklar, raporlarında belirtilmiş özel gereksinim alanına (fizyoterapi, özel eğitim, rehabilitasyon vb.) yönelik özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanmak için rehberlik araştırma merkezlerine (RAM) başvurabilirler.

Bu raporlar, Sağlık Bakanlığı'nın engellilik sağlık kurul raporu/ÇÖZGER raporu vermeye yetkilendirdiği hastanelerden alınmalıdır. Yetkili hastane listesi için bakınız: <https://khgmcalisanhaklaridb.saglik.gov.tr/TR-75288/engelli-ve-tsk-saglik-kurulu-raporu-duzenlemeye-yetkili-saglik-tesisleri.html>

Yeni yönetmelikler ve yürürlükten kaldırılan Yönetmelik: 20 Şubat 2019 tarihinde yayımlanan Erişkinler İçin Engellilik Değerlendirmesi Hakkında Yönetmelik ve Çocuklar İçin Özel Gereksinim Değerlendirmesi Hakkında Yönetmelik (ÇÖZGER) ile birlikte 30.3.2013 tarihli Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik yürürlükten kaldırılmıştır.

Kazanılmış haklar: Eski Yönetmeliğe göre alınmış olan raporlar "sürekli" ise yenilenmelerine gerek yoktur. Erişkinler İçin Engellilik Değerlendirmesi Hakkında Yönetmeliğin "Kazanılmış haklar" başlıklı 15'inci maddesine göre,

"Bu Yönetmeliğin yürürlüğe girdiği tarihten önce 18 yaş üstü engelliler için düzenlenmiş sürekli ibareli sağlık kurulu raporlarıyla belirlenmiş olan tüm vücut fonksiyon kaybı oranları geçerli olup bu oranlara dayanılarak sağlanmış istihdam, eğitim, sosyal destek ve yardım hizmetlerinin sürdürülebilmesi için süreli raporlarda rapor süresinin bitimine kadar kurumlarca rapor istenemez."

ÇÖZGER Yönetmeliğinde, eski Yönetmeliğe göre alınmış "sürekli" raporların değişmesine gerek olup olmadığı net olarak ifade edilmediğinden Sağlık Bakanlığı, 11 Nisan 2019'da "Engelli Raporlarının Düzenlenmesinde Uyulacak Kurallar" başlıklı bir yazı yayınlamıştır. Bu yazıya göre halen 18 yaşının altında olup eski Yönetmeliğe göre alınmış "sürekli" raporu olanların rapor değiştirmelerine gerek olmadığı açıkça belirtilmiştir.

İlgili yazı için bakınız: <https://shgmsgudb.saglik.gov.tr/TR-54398/engelli-saglik-kurulu-raporlarinin-duzenlenmesinde-uyulacak-kurallar-hakkinda-duyuru.html>

Raporlama için başvuru: Engellilik sağlık kurul raporu ya da ÇÖZGER raporu almak isteyenler; merkezi hekim randevu sisteminden (MHRS) ya da ALO 182'den "sağlık kurul" randevusu almalıdırlar. Randevu günü hastanede, başvuru dilekçesi, 18 yaş üstü engelli bireylerin kendileri tarafından imzalanır. Ancak, zihinsel engelli bireyler için vasileri ya da yasal temsilcileri başvuru yapmak zorundadır. 18 yaş altı çocuğun başvurusu ise anne ya da babası ya da bakım veren kişi ya da yasal temsilcileri tarafından yapılır. Rapor süresi bitenler de, aynı şekilde sağlık kurul randevusu alarak işlem başlatabilirler. Kişiler, rapor bitimine 6 aydan az süre kaldığında, aynı hastaneden sağlık kurul randevusu alabilirler.

Raporlara itiraz: Teslim alınan raporlara, raporun teslim alındığı tarihten itibaren 30 gün içinde; il sağlık müdürlüklerine başvurularak itiraz edilebilir. Bu süre içinde itiraz edilmeyen raporlar kesinleşir. Bu sürede itiraz etmeyenler, raporun teslim alındığı tarihten itibaren 6 ay sonra rapora itiraz edebilir. İtiraz sonrası kişi, rapor alınan hastane dışında başka bir hastaneye sevk edilir. Buradaki değerlendirme (ikinci rapor), ilk rapor ile aynı ise rapor kesinleşir. Rapor sonucu farklı ise eğer kişinin itirazı devam ediyorsa ya da il sağlık müdürlüğü itirazın devamını uygun görürse; kişi hakem hastaneye yönlendirilir (bu raporlama ücretlidir). Hakem hastane kararı kesindir. Hakem hastane kararlarına da itiraz etmek isteyenler, raporun teslim alınmasından sonra en erken 6 ay sonra itiraz başvurusu yapabilir. Raporunda yer alan bilgilerde (karar kısmı hariç) bir yanlışlık varsa itiraz; raporun alındığı hastaneye yapılır. Sosyal hizmet il müdürlüğü, RAM, SGK, vergi dairesi gibi herhangi bir kurum, rapora itiraz ederse, süre şartı yoktur.

Birden fazla engelli sağlık raporu olanların durumu: "Sürekli" raporu olan bir kişi yeni bir rapor almış ise eski rapor geçersiz hale gelir.

Ağır engellilik durumu: Yeni yönetmeliklerde "ağır engellilik" ibaresi kaldırılmıştır. "Ağır engellilik" ibaresinin karşılığı; erişkinler için "tam bağımlı engelli birey"dir. Raporunda "kısmi bağımlı" yazanlar, engel oranı yüksek dahi olsa ağır engelli sayılmazlar. Çocuklar için ise "ağır engellilik" karşılığı, ÇÖZGER Yönetmeliğinin ekinde yer alan tabloya göre, 5.'inci Kategori (Çok ileri düzeyde özel gereksinim var), 6.'nci Kategori (Belirgin düzeyde özel gereksinim var) ve 7'nci Kategori (Özel koşul gereksinimi var (ÖKGV) ifadeleridir.

Pandemi nedeniyle raporların geçerliliği hakkında alınan önlemler: Süresi biten ya da bitecek olan engelli sağlık kurul raporları ve ÇÖZGER raporlarının geçerliliği hakkında, Sağlık Bakanlığınının 16.12.2021 tarihli yazısında aşağıdaki bilgiler yer almaktadır:

- 1) Geçerlilik süresi 01 Ocak 2020 tarihi ile 31 Aralık 2020 tarihleri arasında sona ermiş süreli engelli sağlık kurulu raporu bulunan ve yeniden rapor düzenlenmemiş olan kişilerin raporları 30 Haziran 2022 tarihine kadar geçerlidir.
- 2) Geçerlilik süresi 01 Ocak 2021 tarihi ve sonrasında sona ermiş ya da sona erecek süreli engelli sağlık kurulu raporu bulunan ve yeniden rapor düzenlenmemiş olan kişilerin raporları 31 Aralık 2022 tarihine kadar geçerlidir.
- 3) Bu süreçte engelli sağlık kurulu raporunu yenilemek veya ilk defa rapor çıkartmak talebi ile hastanelere başvuruların talepleri karşılanmaya devam edilecektir.

***Açıklama:** 18 yaş altı çocukların alacağı ÇÖZGER raporu "sürekli" olsa dahi çocuk 18 yaşını doldurduğunda ÇÖZGER geçersiz olacağından, yararlanılan hakların devamı için en geç 3 ay içinde erişkin ile ilgili Yönetmelik kapsamında engelli sağlık kurul raporu alınmalıdır.*

***Ayşe SARI,**
Sosyal Hizmet Uzmanı
Sağlık Hizmetleri Sendikası (SAHİMSEN)
Engelliler Komisyon Başkanı*

İnternet Teknolojileri Ve Siber Zorbalık

“internet teknolojilerindeki gelişimin öğrenciler arasında yaygınlaşan siber zorbalık üzerine etkileri”



Siber; internete ait olan, interneti anlatan sanal ortam demektir.

Kasıtlı olarak kişisel web sitesi çökertme, isimsiz çağrılar, gizli kimlikle gönderilen spamlar, mağdurun özel sohbet odalarına girmesini engelleme, whatsapp, e-posta, cep telefonu ve yazılı mesajla karşı tarafa zarar verme şeklinde olan bu davranışlara **Siber Zorbalık** denilmektedir.

Siber Zorbalıkta;

- ✓ Zarar vermek amacıyla
- ✓ Kötü niyetli
- ✓ Tekrarlayan

bir biçim söz konusudur.



Geliştirilen her yeni teknoloji ortamı yeni siber ortamlar oluşturur

Sanal ortamda yapılan siber zorbalık örnekleri:

- ✓ Aşağılamak,
- ✓ Şantaj yapmak
- ✓ Küfür etmek
- ✓ İftira atmak
- ✓ Dedikodu yapmak
- ✓ Taciz etmek
- ✓ Tehdit etmek
- ✓ Dışlamak
- ✓ Utandırmak



Son yıllarda siber zorbalık konusunda yapılan bilimsel araştırmalar artmaktadır.

Yapılan araştırmalar siber zorbalığa maruz kalan çocukların bir takım psikolojik sorunlar yaşadığını göstermektedir.

Siber zorbalığa maruz kalan çocuklarda dikkat sorunları, okul başarısında düşme, korku, üzüntü, kaygı, yalnızlık, uyku bozuklukları, depresyon, intihar eğilimleri, sigara ve alkol kullanımı gibi belirtiler görülmektedir.

Bir eylemin siber zorbalık olarak adlandırılabilmesi için şağıdaki ölçütleri taşıması gerektiği vurgulanmıştır:

- ✓ Israr edicilik
- ✓ Tekrar etme
- ✓ Zarar verme
- ✓ Bilgisayar, cep telefonu, diğer elektronik cihazlar vb. sanal ortamlar



Siber zorbalığın nedenleri:

- ✓ Kimliğini saklama (kullanıcı adlarının arkasına saklanma)
- ✓ Saldırganın sonuçlarını görmemesi (yüz yüze temasın olmaması)
- ✓ Yaptığı davranışın sorumluluğunu üstlenmeme

Siber zorbalığın belirtileri:

- ✓ Bilgisayarda çok zaman harcama
- ✓ Uyku sorunu ya da kâbus görme
- ✓ Depresif hissetmek ya da nedensiz ağlama
- ✓ Gel-git ruh hali
- ✓ Kendini iyi hissetmemek
- ✓ Anti-sosyal olmak
- ✓ Ödevlerinde geri kalma

Siber zorbalığa maruz kalmanın psikolojik, sosyal ve akademik etkileri:

- *Yoğun bir stres yaşama
- *Akran ilişkilerinde çatışma
- *Arkadaşlık ilişkisi kurmada ve sürdürmede güçlük yaşama
- *Başkalarına güvenmeme
- *Okula gitmekten korkma
- *Öğrenmede sorun yaşama
- *Okuldan kaçma
- *Ders başarısının düşmesi

Bu çalışmada, siber zorbalık karşısında öğrencinin, ailelerin ve okulların neler yapabilecekleri konusunda öneriler sunulmuştur.



Çocukların Yapabilecekleri:

- Kişisel bilgilerinizi kimseye vermeyin ve paylaşmayın, PIN numaralarınızı, telefon numaralarınızı, vb.
- Siber zorba bir davranışa maruz kaldığınızda güvenilir bir yetişkine anlatın,
- Siber zorba mesajları okumayın,
- Mesajları silmeyin, onlar sizi harekete geçirmek için kullanılabilir,
- Sohbet odaları ve anlık mesajlar, zorbalık yoluyla sık sık bloke edilebilir, dikkatli olun,
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları açmayın,
- Zorbalık yapan veya taciz eden kişiye cevap vermeyin

Ailelerin yapabilecekleri:

- ✓ Çocuklarınızın nasıl ve ne zaman internet kullandığını bilin,
- ✓ Teknolojiyi daha fazla öğrenin,
- ✓ Bloklama ya da filtreleme yazılımı takın,
- ✓ Çocuğunuza zorbalık yapıyorsa, bu konuda çocuğunuzu konuşmak için teşvik edin,

- ✓ Çocuğunuzu internet kullanma konusunda sınırlayın,
- ✓ Aile içinde bir çevrimiçi anlaşma geliştirin. Mesela çocuklar günlük ne kadar süre internette geçirebilir. Hangi sitelere girebilir ve neler yapabilir. Bir şey onları rahatsız ederse ne yapmalılar. Kişisel bilgilerini korumak için güvenli interaktif sitelerde kalmak, etik davranmak ve çevrimiçinde sorumlu davranmak gibi maddeler yazılabilir.
- ✓ Gerçek hayattaki insanlarla iletişimde çocuğunuzun uyması gereken kuralların aynısını, cep telefonu ve internet kullanımı için de uygulayın.
- ✓ Çocuklarınızı, internette uygulanması gereken kurallar ve davranışlar konusunda eğitin.
- ✓ Teknolojinin yanlış ya da amaç dışı kullanımı sonucunda yaşanabilecek sorunları anlatın.
- ✓ Teknoloji kullanımında çocuğunuza model olun.
- ✓ Çocuğunuzun bilgisayarda ne yaptığıyla ilgilenin.
- ✓ Çocuğunuzun internette girdiği web sayfalarından haberdar olun.
- ✓ İnternet servis sağlayıcınızdan “aile koruma paketleri” hakkında bilgi alın ve bu programları kullanın.
- ✓ Çevrim içi arkadaşların, aslında söyledikleri kişiler olmayabileceklerini ve internette gördükleri her şeyin doğru olmayabileceğini anlatın.
- ✓ Kendileri ve aileleriyle ilgili kişisel bilgileri başkalarına vermemelerini söyleyin.
- ✓ Zorbalık içeren dokümanların kopyasını saklamasını ve ileride kanıt olarak kullanabileceğini belirtin.
- ✓ Bilgisayarların IP numarasından mesajların gönderildiği adreslere ulaşılabilceğini belirtin.
- ✓ Çocuklarınızın teknoloji kullanımı ile ilgili olağan dışı davranışlarının farkında olun. Eğer çocuğunuz internet kullanımından çekiniyorsa veya bu bir saplantı haline gelmişse, sanal zorbalığın kurbanı ya da faili olabilir.
- ✓ Çocuğunuzla samimi bir iletişim yolunu açık tutun ve bunu geliştirin. Araştırmalar, online etkileşim hakkında, anne babaların, bakıcıların ve öğretmenlerin sürekli konuşmalarının önemini vurgulamaktadır.

Okulların Yapabilecekleri:

- ✓ Siber zorbalığın çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri ile ilgili farkındalık geliştirecek etkili bir lider olmalı.
- ✓ Siber zorbalığın yaygınlığını ve ciddiyetini değerlendirmek için bu konu ile ilgili anketler uygulanmalı.
- ✓ Siber zorbalığı önleyici programlar hazırlamada etkin olunmalı.
- ✓ Okullarda siber zorbalığı önlemek için yöneticiler, öğretmenler, okul psikolog ve danışmanlarına düşen sorumluluklarda işbirliği içinde çalışmalı.
- ✓ İnternet ve cep telefonu kullanma konusunda kabul edilebilir okul kuralları oluşturmalı.
- ✓ Zorbalığın her türüsüne sıfır tolerans anlayışı ile hareket edilmeli.
- ✓ Çocuklara ve gençlere tüm zorbalık endişelerinin hassas ve etkili bir şekilde ele alınacağı konusunda güvence verilmeli.
- ✓ Ailelere/velilere, zorbalık konusundaki endişelerinin ciddiyetle ele alınacağı konusunda güvence verilmeli.

KAYNAKLAR

1. file:///C:/Users/sac/Desktop/sosyal%20bilgiler%20ara%C5%9Ft%C4%B1rma%20siber%20zorbal%C4%B1k/20170112083840_ekurgu.pdf
2. mobbing.org. Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık
3. https://www.mobbing.org.tr/?option=com_content&view=article&id=165%3Aakran%20zorbalnn-yeni-yuezue-sber-zorbalik&catid=8%3Abasindan-secilenler&Itemid=9.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=2XrpLNtGZb4>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=k4FF7KS6cZ0>
6. <https://dergipark.org.tr/en/pub/suje/issue/20640/220109>
7. <https://siberzorbalik.com.tr/>

8. https://tr.wikipedia.org/wiki/Siber_zorbal%C4%B1k
9. <https://www.unicef.org/turkey/siber-zorbal%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l-%C3%B6nlenir>
10. <https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/siber-zorbalik>

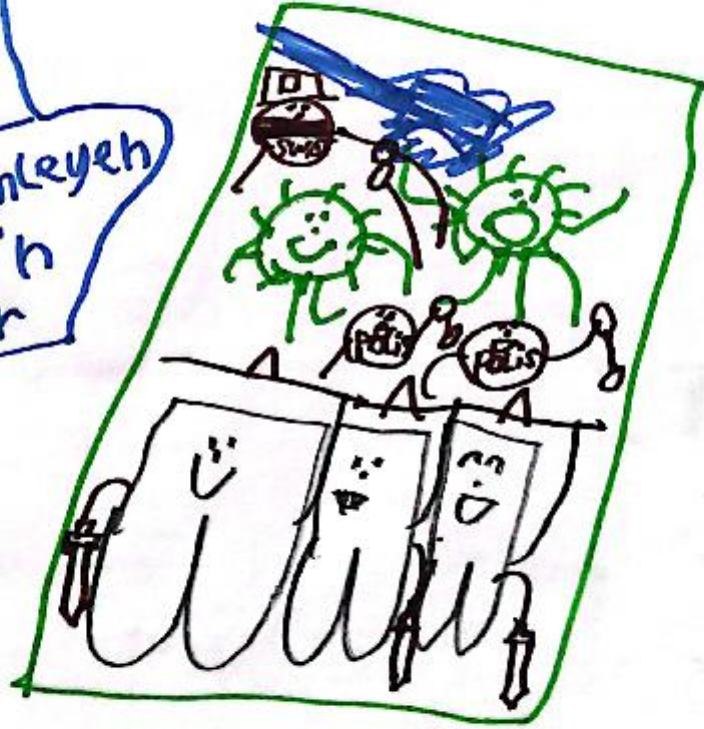
Etimesgut Rehberlik Araştırma Merkezi
Özel Eğitim Bölümü
Psikolojik Danışman
Sülbiye AYDIN

ÇOCUK YAZARIMIZ DEVİN ACAR

SAGLIK KİTABI

Dişlerimiz

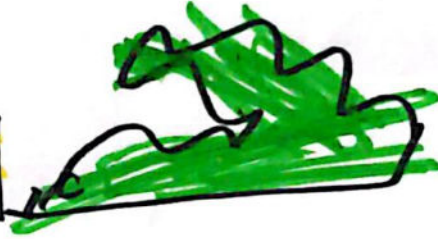
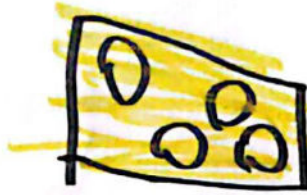
Yazan
Devin
Acar
Resimleyen
Devin
Acar



SAGLIK
EVE SIKAR
S

Bunlardan daha çok yemeliyiz.

Bunlardan
yesek
Dişimiz
şöyle olur.



Bunlardan daha az yemeliyiz.

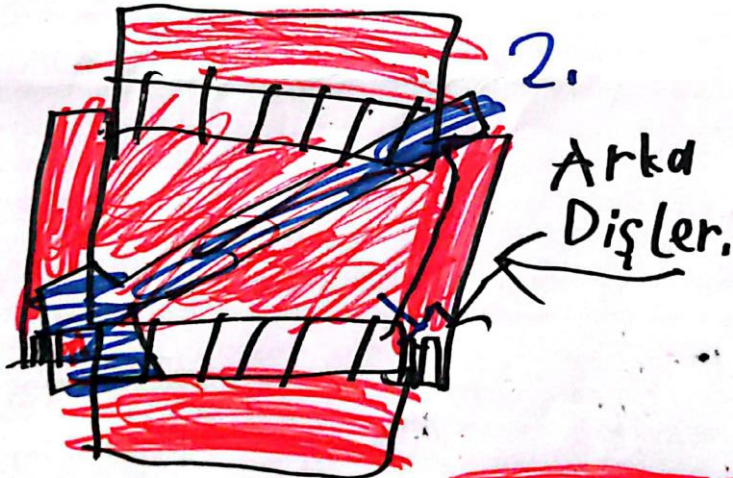
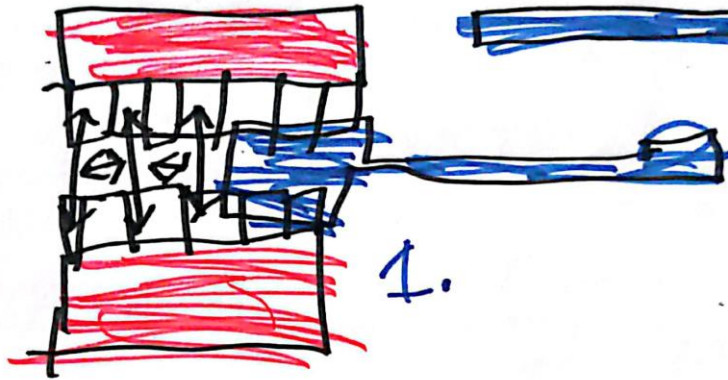
Bunlardan
yesek
Dişimiz
şöyle olur.



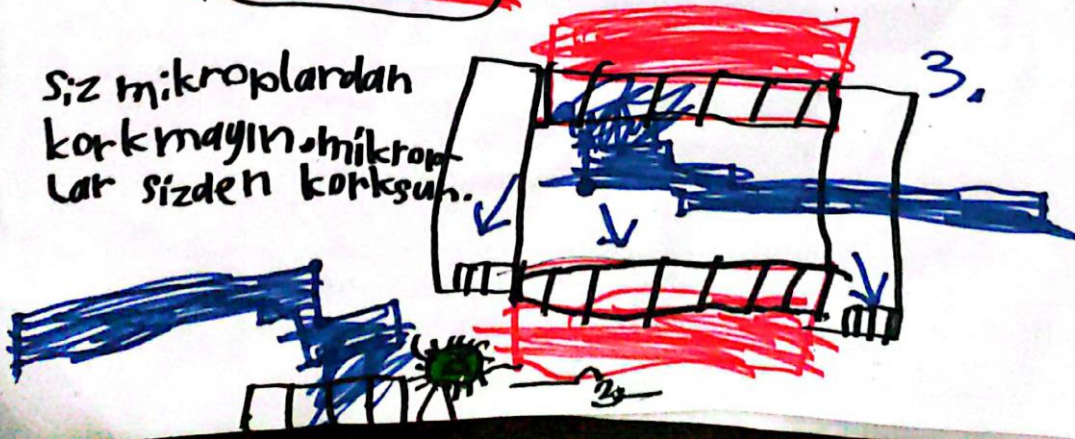
Dişimizi böyle fırçalamalıyız

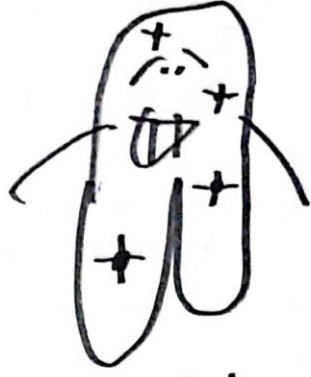
Diş macunu

Birinci tahesi



Siz mikroplardan korkmayın, mikroplar sizden korksun.





Merhaba ben temiz diş. beni iyi fırçalıyor
idr.



Merhaba ben fütük diş. Sahlım beni fırçalamıy
ve sürüdüm.

Öğüt, rastgele geldi diye atlatma bu
sayfayı!



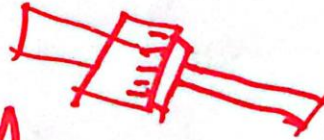
Çocuklar, dişim fütümez demeyin.
Fütüyorlar çünkü yemeklerden ve
Mikroplardan. Yemekler den ol maz
demeyin, kalırsa olur.

SAGLIK
EVE SIGAR

Bu kitap, Türk malından alınmıştır.

(Burada Türk malından bahsediy
ruz!) Şikayetin varsa yaz!

YERLİ
ÜRETİM



ENNEAGRAM'I TANIYALIM

04-08 Nisan 2022'de, MEB mahalli hizmet içi eğitimler kapsamında, kurumumuzda ikincisini düzenleyeceğimiz "Enneagram Temel Seviye Kursu"nu dergimizde de tanıtmak istedim. Nedir Enneagram? Ne işe Yarar? Hadi ayrıntılarına bakalım.

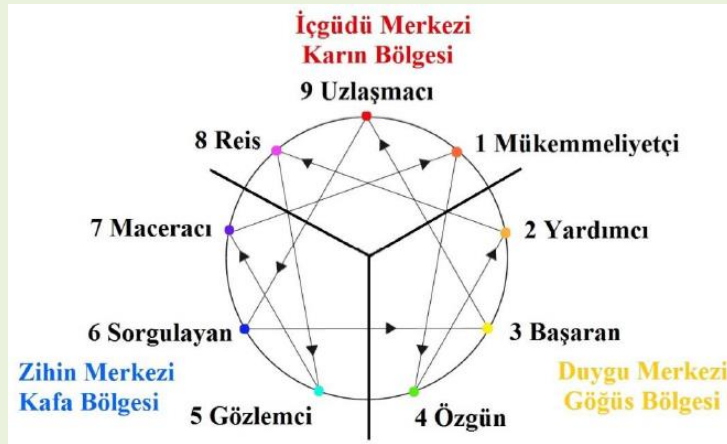
En yalın şekliyle bir kişilik kuramı olan Enneagram, kendini tanıma ve başkalarını anlama sanatıdır. Yunancadaki "enne" dokuz ve "grammos" noktalar kelimelerinin birleşimi, dokuz nokta anlamına gelen bir terimdir¹. Palmer, Enneagram'ı "Dokuz farklı kişiliği ve birbirleriyle olan ilişkilerini anlatan bir Sufi öğretisi"²olarak tanımlar.

Kişilik kuramı olduğunu söylediğimiz Enneagram'ı daha iyi anlayabilmek için kişiliğimizi oluşturan birkaç kavramdan söz edelim. Bunlar; mizaç ve karakter...

Mizaç/huy/ fitrat(temperament), kalıtımla gelen ve yaşam boyunca çok az oranda değişen yapısal özelliklerimizdir(biyolojik). Yani doğuştan getirdiğimiz, parmak izi misali değişmeyen özelliklerimiz.

Karakter ise çevrenin etkisi altında gelişmiş, öğrenilmiş tutumlarımızdır. Zamanla değiştirilebilecek özelliklerimizi içerir. Genetik olarak gelen mizacımla, sonradan elde edilmiş karakterimizin birleşimi de kişiliğimizi oluşturur. Bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünüdür. Yani Ayşe'yi Fatma'dan ayırt eden özellikler Ayşe'nin kişilik özelliklerini oluşturur. Uygulayacağımız ölçek ile kursiyerlerimizin tiplerini belirliyoruz ve onların da kendilerini tanımlarını amaçlıyoruz.

Enneagram, bir çember içerisinde birbirine çizgilerle bağlanmış dokuz noktadan oluşan bir geometrik şekildir. Bu şekil ya da sistem dokuz ana kişilik tipini ifade eder.



Kişinin kendini tanıması, bu dokuz ana kişilik tipinden hangisine ait olduğunu anlaması; zaaflarını, tutkularını fark etmesiyle mümkün.

9 kişilik tipinden biri, bizim” ana tip”imizi oluşturmaktadır. Buna ek olarak tipimizin sağında ya da solunda bulunan kişilik tipinin özelliklerini de sergileyebiliyoruz. Buna da “kanat” denilmektedir. Örneğin Tip 1’in kanadı; Tip 2 ya da Tip 9’dur. Ayrıca mutlu olduğumuzda farklı belli bir tipin olumlu özelliklerini de sergiliyoruz. Buna da “rahat hattı” deniyor. Örneğin, Tip 1 mutlu, huzurlu olduğunda Tip 7’nin olumlu özelliklerini sergileyecektir. Benzer şekilde mutsuz, stresli olduğunda da Tip 4’ün olumsuz özelliklerini sergileyecektir. Buna da “stres hattı” diyoruz. Yani bir insanda dört farklı tipin özelliklerini görmemiz mümkün. Bahsedilen durumlar yukarıdaki şekilde, ok yönleriyle görülebilir.

Şekilde görülen “Tipler”in özelliklerinden de bahsedelim kısaca.

Tip 1’ler Mükemmelliyetçidirler. Her şeyin en iyisini/doğrusunu yapmak isterler.

Sistemlidirler. Mükemmeli aradıklarından çok üretmezler.

Tip 2’ler Yardımseverdir. Şefkat ve onaylanma arayışındadır. Vazgeçilmez bir insan olarak sevmek ve takdir edilmek isterler.

Tip 3’ler Başarmaya/kazanmaya odaklıdır. Hayata performans odaklı bakarlar. Yüksek özgüven sahibi rekabetçi insanlardır. Kendilerine hayranlık duyulmasını severler ve statüye önem verirler.

Tip 4’ler Özgün, yaratıcı, sanatsal zekâyâ sahip bireylerdir. İnce düşünceli, kibar, nazik, duyguları derin yaşayan, içe dönük, romantizm odaklı insanlardır. En iyi mimarlar, şairler bu tipten çıkar.

Tip 5’ler Sessiz gözlemcilerdir. Yakın ilişkiye girmeyen içe dönük insanlardır. İlgi duydukları alanda uzmanlaşırlar. Kılık kıyafetlerine pek dikkat etmezler.

Tip 6’lar Sorgulayan insanlardır. En sadık tiptir, olumsuz durumlarda sizi terk etmezler. En kötüye odaklanan/pesimist bireylerdir.

Tip 7’ler Maceracı kişilerdir. Konuşkan, dışadönük, hayattan zevk almayı bilen, yeni fikir ve deneyimlere açık, maymun iştahlı insanlardır.

Tip 8’ler Meydan okuyan, korumacı, baskıcı tiplerdir. Öne çıkmayı, liderlik etmeyi severler. Özgüvenleri yüksektir.

Tip 9’lar Uzlaşmacı/barışçıl kişilerdir. Sakin, uyumlu, huzur arayan , çatışma ve gerilimden kaçınan bireylerdir.

Düzenlediğimiz beş günlük hizmet içi eğitimde, bahsedilen konuları ve tiplerin ayrıntılı özelliklerini bulabilirsiniz. En kısa zamanda görüşmek dileğiyle...

Kaynakça

1. Wagner, J. P. (1980). *A Descriptive, Reliability, and Validity Study of the Enneagram Personality Typology*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Loyola University. Chicago.
2. Palmer, H. (2006). *Ruhun Aynası: Enneagram*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Etimesgut Rehberlik Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Uzman Psikolojik Danışman
Erol ÖZCAN

MINDFULNESS (FARKINDALIK) VE BEYİN

Dünle beraber gitti cancağzım,
Ne kadar söz varsa düne ait
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım...
Rumi

Mindfulness Türkçe karşılığı "**şimdiki zaman farkındalığı**", "**zihindelik**" demektir. Şimdiki zamanda, anda gerçekleşen duygu düşünce ve olayları bilinçli bir şekilde yargılayıcı olmadan, nazik bir dikkat ile odaklanma ve izleyebilme becerisidir. Mindfulness (zihindelik) hiçbir şeyi düşünmeme pratiği değildir. Tam tersine kafamızdan sürekli geçen ve geçmeye devam edecek düşünce ve duyguları onları yargılamadan ya da o duygu ve düşüncelere sürüklenmeden izleme becerisidir. Zihindelik "iyi düşünelim, iyi olsun" bakış açısı da değildir. Olayları olumlama değil, olayları olduğu gibi görebilme becerisidir.

Peki zihnin şimdi ve burada olması için neler yapmalıyız? Zihnin şimdiki zaman farkındalığında olması için beyinde neler oluyor ona bir bakalım.

Beynimizde **iki mod** bulunmaktadır. İlki;

Default Mod: Otomatik pilotun sorumludur, bencildir, hızlıdır, dürtüsel ve duygusaldır. Bu mod anda değildir. Geçmişte ve Gelecektedir. Deprasyon, kaygı, dikkat dağınıklığı hep bu moddadır ve %80 buradayızdır.

Beynimizdeki diğer mod ise;

Task Positive Mod: "An" dadır. Faydacı, aritmetik, rasyonel, yenilikçi, yardımsever, sakin ve dürtüsel değildir. %20 bu moddayızdır. %80 bulunduğumuz Default mode sürekli onu kullandığımız için çok aktiftir. An'da yaşamak istiyorsak zihnimizi Default Mod'dan Task Positive Mod'a geçirmemiz gerekir.

Bu geçişi sağlamak kolay mıdır? Bu bir yolculuktur diyebiliriz. Birkaç pratik yaparak bunu gerçekleştirebileceğimizi düşünmek ütöpik olur. Farkındalık egzersizlerini her gün düzenli ve sabırla tekrarlamamız gerekir. Beynimiz de bir kas gibi çalıştıkça gelişir.

Farkındalık egzersizleri beyni şekillendiren egzersizlerdir. Default Mod'dan Task Positive Mod'a geçiş sağlar. Bu da bizi bencillikten faydacılığa, hızlı hareket etmekten bekleyip düşünmeye yönlendirir.

Farkındalık Egzersizleri:

*Tekrar inat ve sabırla nefes egzersizleri (8 Hafta)

*Gün içerisinde mekan değişikliğinde evden işe işten eve geldiğimizde hangi mod'da kalacağım diye düşünmek

*Gün içerisinde karşılaştığımız ve hiç tanımadığımız kişilere içimizden de olsa iyi niyet hissetmek

*Gözlerimiz kapatıp her gün 5 kişiye teşekkür etmek task positive mod'dan sorumlu frontal lobu harekete geçiriyor.

Farkındalık egzersizleri sağlıklı beslenme, düzenli spor, eksik vitamin ve minerallerin takviyesi, kaliteli uyku, meditasyon, yoga, pilates ile desteklendiğinde task positive mod'a geçiş sağlayarak "an" da yaşayabiliriz.

Farkındalığın Obezite, Öfke kontrolü, Bağımlılık ve Dürtüsellik de etkili olduğu sinir bilimciler tarafından ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalar ağrıların da %30 daha az hissedilmesini sağladığını göstermektedir.

Kaynak: Timur YILMAZ Beyin ve Mindfulness Udeemy Eğitimi

Etimesgut Rehberlik Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Psikolojik Danışman
Zuhal ÇİLEZ

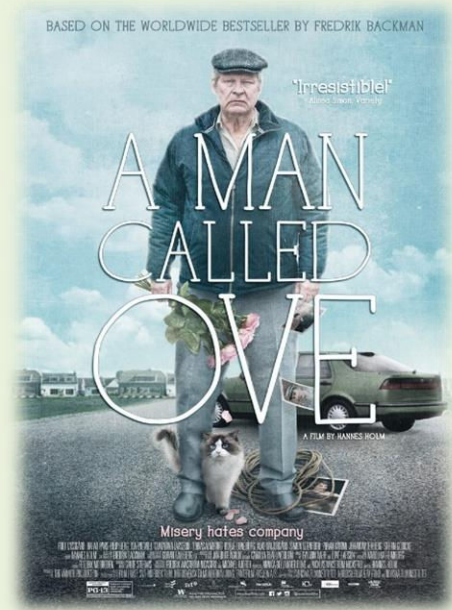
A Man Called Ove (2015)

A Man Called Ove, yönetmenliğini Hannes Holm'un üstlendiği, Fredrik Backman'ın 2012 yılında yazdığı aynı isimli kitaptan uyarlanmış İsveç yapımı bir dram- komedi filmidir. 89.

Akademi Ödülleri'nde En İyi Yabancı Film ve En İyi Saç ve Makyaj kategorilerinden ödüle aday gösterilmiştir.

Film, Ove isimli yaşlı bir adamın emekliliğe zorlanması ve çok sevdiği eşi Sonja'yı kaybetmesiyle birlikte artık hayatta kalmak için herhangi bir sebep bulamaması ve derin bir ruhsal çöküntü içinde hayatına son vermeye karar vermesiyle başlıyor. Film boyunca Ove'nin farklılıklara ve yeniliklere oldukça kapalı, insanlara karşı hoşgörüsüz ve çoğunlukla huysuz tavırlar sergilediğini görebiliyoruz ancak bütün hikâyeye örgüsü zaman içinde Ove'nin tüm önyargılarını yenmesi, kendisi ve çevresiyle barış içinde olmayı öğrenmesi yönünde ilerlemekte. Buna komşusu Parvaneh ile olan ilişkisini örnek verebiliriz: Parvaneh, eşi Patrick ve 2 çocuğuyla birlikte Ove'nin yanındaki evde yaşamaya başlar. İlk zamanlar gürültücü bir komşu olarak gördüğü ve önyargıyla yaklaştığı Parvaneh, zaman içinde kendi ayakları üzerinde durabilen bir kadın, çocukları için ne gerekirse yapabilecek bir anne ve çok uzaklardan gelmesine rağmen yabancı bir ülkede tutunabilmeyi başarmış bir insan olarak Ove'nin takdirini kazanır. Eşinin ölümünden sonra ilk kez başka insanlara tahammül edebildiğini fark eden Ove, yaşama bir şans daha vermeye karar verir. Parvaneh'e sürüş dersleri vermeyi kabul eder, Parvaneh'in çocukları için ise adeta bir dede figürü oluşturur. Kişisel hayatındaki tüm bu yenilik ve değişimler, Ove'nin kendisine ve çevresine olan saygısının pekişmesini, hayata yeniden tutunmasını ve hayattan yeniden keyif almaya başlamasını sağlar.

Son zamanlarını yaşamaktan vazgeçmiş, huysuz bir ihtiyar olarak geçiren Ove, bakış açısını değiştirip etrafında yalnız hissetmemesini sağlayacak insanların olduğunu ve bu insanların hâlâ onun tecrübesine ve yardımına ihtiyaç duyduğunu hissettiğinde,



macerasını keyif alarak ve huzur içinde sonlandırmanın daha doğru bir seçenek olduğunu fark edecektir.

Uzun zamandır izlemek istediğim filmler arasında yer alan A Man Called Ove, her yönüyle bana hitap eden bir hikâyeye ve işleyişe sahipti. Filmde kullanılan tüm kompozisyonlar, müzikler, mekanlar ve dekorlar oldukça girift ve tamamlayıcıydı. Filmin esinlendiği aynı isimli kitabın yazarı Backman'ın, eseri için yapılan bu uyarlamadan oldukça memnun kaldığımı hissedebiliyorum. Yönetmen Hannes Holm, kullanmayı özellikle seçtiğini düşündüğüm soğuk, koyu ve gri renk paletiyle hem anlatılan hikâyeyi hem de İsveç'in muhteşem doğası ve filmin atmosferini güçlü bir şekilde vurgulamış ve hali hazırda mükemmele yakın olan eserin anlatımına bambaşka bir boyut kazandırmış.

Tek bir yaşlı adamın hikâyesini anlatıyor gibi gözükse de "A Man Called Ove", günümüz insan ilişkileri, kuşak çatışması, yaşam ve yaşlılık üzerine evrensel geçerliliği olan mesajlar vermekte gayet başarılı. Ove'nin çağa ayak uydurma ve insanları yeniden kabul etme çabasını gördükçe günümüzde üzerine çokça makale yazılan huzurlu yaşlanmak, yaşlılığı kabul etmek ve benimsemek konularının ne kadar önemli olduğunu fark etmiş oldum. Özellikle günümüzde üç sene arayla doğan çocukların bile birbirlerinden tamamen ayrı diller konuşan, bambaşka ilgi alanlarına sahip jenerasyonlara ait olduklarını düşünecek olursak filmde anlatılan bu sorun, gün geçtikçe büyümeye devam edecek gibi görünüyor.

Yaşamı sevmenin ve hayata tutunmanın her zaman mümkün olduğunu, kendinize ve çevrenizdekilere ikinci bir şans tanımanın ne kadar mutlu edici ve iyileştirici olabileceğini, yaşlılığın hüznü ve yalnızlıktan çok bilgelik ve tecrübe getireceğini ve farklılıkların bir arada yaşayan insanlar için ne kadar bağlayıcı ve birleştirici olabileceğini anlatan bu film, tavsiye edilecekler listemde en üst sıralarda yer almakta. Zaman içinde her sinemaseverin mutlaka görmesi gereken bir klasik olarak anılacağından ise en ufak bir şüphem yok.

Egemen AYGÖRDÜ
Lokman Hekim Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi/3.Sınıf Öğrencisi

Var olmanın yanıtızlığını çarpıcı bir sinematografiyle anlatan Kore Sinemasının unutulmaz eseri: BURNING



A QUIETLY RIVETING STUNNER...
PHS, WITH MASTERLY PATIENCE, SUBTLETY AND HARY A SINGLE WASTED MINUTE
INTO A TEASING MYSTERY AND EVENTUALLY A FULL-BLOWN THRILLER"
—HEATH BRADY, THE ROLLING STONE

Yönümüzü Kore sinemasına çevirdiğimizde 21.yüzyılın en iyi filmleri listesine adını yazdırmayı başarabilmiş bir film karşılıyor bizi: Burning. Sinemanın alışagelmış formlarını cesurca hiçe sayan, paranoyik bir anlatı sunmayı hedefleyen Burning’de yapılmak istenen her şey öyle zekice kurgulanmış ki kamera tercihleri, karakterlerin birbirlerine olan diyalogları adeta bir puzzle gibi iç içe geçebiliyor. Filmin birçok sahnesinde altı ısrarla çizilen “gerçek” kavramı aslında tüm hikayenin çıkış noktası oluyor diyebiliriz çünkü yönetmen filmi tamamen bir belirsizlik üstünden kuruyor. Bir sonraki hamlesini asla kestiremediğimiz ana karakter yazar Lee Jong-su, yazarın sevgilisi Shin Hae-mi’nin hayal ürünü metaforları, arkadaşları Ben’in sürekli sakin ama sosyopat bir hava sezdiren ruh hali ve hareketli kamera tercihiyle birlikte izleyicileri tetikte tutmayı başarabiliyor Burning.

Hikaye, 20’li yaşlarında yazar olmaya baş koymuş bir karakter olan Ben’in bir gün sokakta şans eseri eski bir arkadaşıyla karşılaşmasıyla başlıyor. Aralarında romantik bir ilişki başlayan bu ikiliye hikayenin ikinci yarısından sonra Shin’in Afrikada tanıştığı arkadaşı Ben dahil oluyor. Buradan sonra izleyeceğimiz sahneler üç karakterin de hayatlarındaki dönüm noktası olduğu için üç farklı çatışmayı aynı anda izliyoruz. Filmin her dakikasında şiddetle hissettiğimiz “tekinsizlik” havası, gece sahnesi olarak çekilen, Shin’in gün doğumunda dans ettiği sahnede, adeta doruk noktasına ulaşıyor. Jong su’un filmin devamındaki sahnelerinde “olmayı arayışı” oldukça karanlık bir planda, uzak çekimle ve hareketli kamera seçimiyle verildiği için çaresizliğini çok yakından deneyimliyoruz. Filmin finali için bir tür “aydınlanış”, “gerçeğe ulaşmak” gibi düşüsek de Burning’in yapmak istediği şey bunun çok ötesinde; tıpkı Shin’in pandomim sanatı için dediği gibi, “Portakalın elimde olduğuna inanmaya çalışma, asıl yapman gereken portakalın elimde olmadığını unutmak.”

Dilara KAYAR
Bilkent Üniversitesi
Ekonomi Bölümü
2.Sınıf Öğrencisi

SAĞLIKLI ÇOCUK GELİŞİMİNDE BABANIN YERİ VE ÖNEMİ

İnsan hayatının en değerli zaman birimlerinden birisi erken çocukluk dönemidir. Bu dönemde, gelecekte toplumun bir parçası olacak bireyin gelişimi için tüm unsurlar ne kadar etkin kullanılabilir; bilişsel, sosyal, duygusal ve bedensel gelişim de o kadar sağlıklı olmaktadır.



Çocuğun hayatında ilk bağ kurduğu kişiler anne ve babasıdır. Bu bağ ne kadar ne kadar güçlü kılınırsa, çocuk gelecek yaşantısında daha mutlu, doyum sağlayabilen ve başarılı bir birey olarak hayatına devam edebilmektedir. Bu dönemde (0-6 yaş) edindiği bilgi, beceri ve izlenimleri hayat boyu öğrenmelerinin en sağlam temelini oluşturmaktadır.

Anne ve babalık fiziksel bir misyon değil, aynı zamanda sözel ve davranışsal olarak bireye yön veren, bireyi oluşturan bir süreçtir. Bu süreçte, annelik ve babalık rollerini doğru bir biçimde yansıtmaya, çocuğun eğitiminde ortak sorumluluk alabilmek oldukça önemlidir.

Ülkemizde çocuk eğitimi denince akla önce anneler gelmektedir. Çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine yönelik eğitimini çoğunlukla anne desteklemekte ve bu konuda sorumluluk annenin miş çesine davranılmaktadır. Öz bakım, oyun arkadaşlığı, akademik öğrenmede çocuğun takibi, aile katılım çalışmalarına annenin katılımının programa dahil edilmesi gibi...

Çocuklar anneye güvenli bağlanmayı ve sevgiyi, babalarıyla da sevginin yanı sıra toplumsallaşmayı öğrenirler. Babanın çocukla kurduğu bağ-ilişki erkek çocuğun sağlıklı cinsel kimlik oluşturmaya, kız çocuklarında da; karşı cinsle kuracağı ilişkinin şeklini belirleyebilmektedir. Ayrıca babasıyla güçlü iletişim-ilişki kurabilmiş çocuğun okul çağında akademik başarısının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Babayla kurulan sağlıklı ilişki, çocuğun özgüveninin artmasına, kendisini yeterli ve güçlü hissetmesini sağlamaktadır. Toplumumuzda anne-babalık rolleri, cinsel kimliğe özgülünen şekliyle sürdürülmekte, bu da annenin üzerine çocuk yetiştirme de olabildiğince fazla sorumluluk yüklemektedir. Halbuki çocuk yetiştirmek,

yukarıda da belirttiğimiz nedenlerden dolayı tek taraflı yürütülecek bir sorumluluk türü değildir. Bu sebeple babaların çocuk yetiştirmede alacağı sorumluluk oldukça önemlidir. Çocuğunun temel bakım ihtiyaçlarını karşılamasına yardım eden, ilgi, sevgi ve hoşgörölü davranabilen, çocuğuna yeterli zaman ayırabilen, oyun oynayan, kitap okuyan, sohbet edebilen bir baba çocuğunun geleceğinde çok önemli bir role sahip olmaktadır. Sağlıklı nesiller yetiştirebilmek için anne-babalar kendi paylarına düşen sorumlulukları üstlenmeli ve çocuğun bakım ve eğitiminde birlikte görev almalıdırlar.

Gelincik Anaokulu
Psikolojik Danışman
Nilda DEĞER

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN



Benim gibi bu tarz kitapları okumaktan sıkılmış ve bu tür kitapları okumaya mesafeli biriyseniz gönül rahatlığı ile söyleyebilirim ki uzun zamandan sonra okuduğum en güzel kitaplardan biriydi Hayatı Yeniden Keşfedin.

Kitabın yazarları Amerikalı bir psikolog ve aynı zamanda Şema Enstitüsü'nün kurucusu olan Jeffy E. Young ve insan, toplum ,kişisel gelişim kategorilerinde eserler yazan bir yazar Janet S. Klosko'dur. Bu iki insan biraya gelerek hem kişisel olarak kendimizi geliştirebileceğimiz hem de kendimizi keşfedeceğimiz bir çalışmaya imza atmışlar. Kitap kişiliğimizin oluşmasında etkili olan 11 şemadan bahsetmektedir. Peki şema nedir?

“Şema çocukluktan başlayan ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden kalıptır. Şemalar düşünce ,duygu ,davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkiler. Şema terimi ,bilişsel psikolojiden gelir. Şemalar ,yaşamın erken yıllarında öğrendiğimiz kendimiz ve dünya hakkındaki katı inançlarımızdır.”

Kronik hale gelmiş , kendimizle ve toplumla ilgili sorunlar yaşamamıza sebep olan şemaların değişmesi kolay değildir.

“Şemaya olan inancımızdan vazgeçmek, kim olduğumuzu ve dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilmenin verdiği güvenden de vazgeçmek demektir. Bu nedenle canımızı acıtsa bile ona yapışırız. Garip bir şekilde kendimizi evimizde hissettirirler.”

Kişisel rahatsızlık hissi, insanlar arası ilişkilerimizin giderek bozulması, çocukluktan getirdiğimiz ama iyileştiremediğimiz yaralarımız ve belki de bizi hiç rahatsız etmeyen ama çevremizde bizimle ilişki halinde olan insanların şikayetleri ve bir şeylerin ters gittiğini belirtmeleri değişim için adım atmaya zorunlu kılmaktadır.

Değişim hiçbir zaman kolay değildir ama yüzleşmeden, acı çekmeden kendiliğinden bir değişim yaşayacağımızı beklemek de boşa bir bekleyiştir.

“Hepimizin acıdan kaçmak için güçlü eğilimleri vardır. Acıdan kaçmak ise değişimin önündeki en güçlü engellerden biridir”

Değişime karar verdiğiniz anda şema terapi elinizden tutuyor ve yalnız olmadığınızı ,değişimin sizin elinizde olduğunu ayakları yere basan yöntem ve metotlarla size uyguluyor. Kitapta ayrıca kendinize ya da danışanlarınıza uygulayabileceğiniz ölçek ve başa çıkma kartları da yer alıyor.

“Değişim sadece şemaların iyileşmesi değildir. Her birimiz ne olmak istediğimizi ve hayattan ne hissettiğimizi keşfetmeliyiz.”

Hayatı Yeniden Keşfetme yolculuğunda kitaba bir şans vermenizi diliyorum .

Herkese iyi okumalar

Cansel TORAMAN
Canik Uludağ Ortaokulu
Psikolojik Danışman

