

2017-2018  
SAYI:2



# DIYAGRAM

"TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YAYINIDIR"



Helikopter  
Ebeveynlik.



Özel Gereksinimli  
Çocukların Annesi Olmak.



Bilinçli  
Farkındalık.



Üstün Yetenekli  
Çocuklar



# İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

## YÜKSEK OKULLAR:

SAĞLIK BİLİMLERİ  
YÜKSEKOKULU  
UYGULAMALI BİLİMLER  
YÜKSEKOKULU  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
YÜKSEKOKULU  
YABANCI DİLLER  
YÜKSEKOKULU

## FAKÜLTELER:

MÜHENDİSLİK VE  
MİMARLIK FAKÜLTESİ  
İKTİSADİ İDARİ VE  
SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ  
GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ

## MESLEK YÜKSEKOKULLARI:

İSTANBUL GELİŞİM  
MESLEK YÜKSEKOKULU  
SAĞLIK HİZMETLERİ  
MESLEK YÜKSEKOKULU

## ENSTİTÜLER:

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İSTANBUL  
GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL  
GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Adres: Cihangir Mahallesi Şehir Jandarma Komando Er Hakan Öner Sk. No:1 Avcılar / İSTANBUL  
Telefon: 0 212 422 70 00 Faks: 0 212 422 74 01  
web: <http://www.gelisim.edu.tr> e-posta: [bilgi@gelisim.edu.tr](mailto:bilgi@gelisim.edu.tr)



Dinçer DÖNMEZ  
Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Kurum Müdürü

## TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kişilerin var olan potansiyellerini, yeterliliklerini en üst düzeyde kullanabilmelerini sağlayacak; yetersizliklerin yaşam kalitesini ez az seviyede etkilemesine yardımcı olacak rehberlik ve özel eğitim hizmeti sunma vizyonu ile hareket eden kurumumuz 1993 yılında kurulmuş ve Hayrabolu, Muratlı, Şarköy, Malkara ve merkez ilçe Süleymanpaşa olmak üzere beş ilçeye hizmet vermektedir.

Çalışma alanı bünyesinde etkili iletişim ve eşgüdümlü çalışma prensibiyle ilerleyen kurumumuz bünyesinde Özel Eğitim Hizmetleri ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümleri bulunmaktadır. Özel Eğitim Hizmetleri bölümü içerisinde eğitsel değerlendirme ve tanılama hizmeti, eğitsel değerlendirme ve tanılama sonucunda yöneltme ve yönlendirme hizmeti ve diğer kurumlara işbirliği temel eylem adımları olarak belirlenmiştir. Okullardaki uygulamaları yakından takip etmek ve gerektiğinde süpervizyon desteği vermek Özel Eğitim Hizmetleri bölümümüzün eşgüdümlü çalışma ilkesini desteklemektedir.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü eğitim-öğretim'in her kademesindeki paydaşlara eğitsel ve mesleki rehberlik hizmeti verirken bölüm içerisindeki Psikolojik Danışma Birimi okullardan refere edilen özel durumlu vakalarla ilgilenmektedir. Bilinçlendirme eğitimleri, veli grupları, ihtiyaç analizleri ile belirlenen konulardaki mesleki bilgilendirme eğitimleri, yerel/ulusal düzeyde proje çalışmaları bölümün yaptığı diğer çalışmalar arasında yer almaktadır.

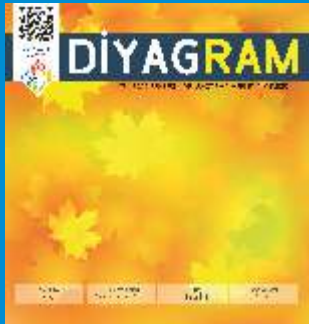
2016-2017 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Trakya Kalkınma Ajansı tarafından yürütülen 2016 Yılı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenmeye hak kazanan projelerimiz mevcuttur. "Özel Eğitimde Alternatif Öğrenme/Öğretme Teknikleri Eğitimi" ile çalışma bölgemizde 66 özel eğitim öğretmenimiz çeşitli öğrenme/öğretme yöntemleri ve güncel öğrenim modelleri hakkında bilgilerini tazelerken yine aynı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenen 'Geçmişini Yitirmiş Çocuklara Gelecek İnşa Etmek: Mülteci Çocuklar ve Okul" eğitimi ile gerek ulusal gerek yerel düzeyde fark yaratılmıştır. Çalışma bölgemizde 42 psikolojik danışmanın toplumsal travmalar, savaş ve mülteci sorunları, uyumu destekleyen akut sorunları azaltan sağaltım çalışmaları, ikincil travmalar ve okullarda yapılacak odak grup eğitimleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır.

Bu spesifik çalışmalarla beraber çalışma bölgemizde yer alan tüm psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmenlerimizin aktif paydaş olması ve güncel bilgilerle beraber ilerlenebiliyor olması en önemli hedefimizdir.

Var olan ve her daim gelişme, geliştirme ilkesiyle ilerleyen hizmet modelimizin yansımaları olması hedefiyle hayata geçirdiğimiz dergimizin yeni ufuklar yaratması dileğiyle.

### TEKİRDAĞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Dinçer DÖNMEZ - Kurum Müdürü



#### EDİTÖR:

Bingül UZEL - Uzman Psikolojik Danışman

#### YAYIN VE İNCELEME KURULU:

Bilgin Başaran ADAK - Psikolojik Danışman

Meltem SABİT - Psikolojik Danışman

Ayşe ŞİLLİ - Psikolojik Danışman

Ali Kemal GÜLCEMAL - Psikolojik Danışman

Gülsah YORULMAZ - Psikolojik Danışman

Perihan AKTAY - Psikolojik Danışman

Muhsin BALKAN - Psikolojik Danışman

Ayşenur Bilge GÜLCEMAL - Psikolojik Danışman

Duygu GÖKTAŞ - Psikolojik Danışman

Eren EVRAN - Psikolojik Danışman

İlknur Ayaz IŞIK - Psikolojik Danışman

#### GRAFİK TASARIM:

Orhan Veli SOLCAN

#### İLETİŞİM:

Tekirdağ  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Müdürlüğü

Hürriyet Mahallesi

Öğretmenler Caddesi

No:26 59100

Süleymanpaşa/TEKİRDAĞ

Tel: 0 282 293 33 03

Fax: 0 282 293 33 01

<http://tekirdagram.meb.k12.tr>



# Çocuğum OKULA HAZIR MI?



Eren EVRAN  
Psikolojik Danışman.

**Hazır bulunuşluk, bir görevi güçlükle karşılaşmadan başarabilmek için gerekli özelliklere sahip olma durumudur. Hazır bulunuşluk; “sağlık ve fiziksel gelişim”, “duygusal ve sosyal yeterlik”, “öğrenme yaklaşımları”, “dil gelişimi ve iletişim becerileri” ve “bilişsel kapasite ve genel bilgi” olmak üzere en az beş alanı içerir.**

Hangi öğretim kademesinde olursa olsun okula başlamak farklı ve yeni deneyimleri içermesi bakımından heyecan verici bir süreçtir. Çocuk bu süreçte, içinde doğup büyüdüğü ve kendini güvende hissettiği aile kurumunun dışındaki bir kuruma ve farklı bir ortama adım atar. Bu yeni sosyal çevrede çocuk, ilk kez resmi eğitimin gerektirdiği planlı ve programlı öğretim etkinliklerine katılmak ve ilköğretim birinci sınıfın en önemli görevi olan okuma-yazma ve temel aritmetik becerilerini öğrenmek gibi görevlerle karşı karşıyadır. Çocuğun bu yeni sosyal çevrenin beklentilerini karşılayabilmesi ve bu yeni ortama uyum sağlayabilmesi, belli bir düzeyde hazır bulunuşluğu gerektirmektedir (Erkan, 2011). Hazır bulunuşluğu etkileyen başlıca etmenler arasında zihinsel, sosyal ve çevresel etmenler gelmektedir (Oktay ve Unutkan, 2003).

Hazır bulunuşluk, bir görevi güçlükle karşılaşmadan başarabilmek için gerekli özelliklere sahip olma durumudur. Hazır bulunuşluk; “sağlık ve fiziksel gelişim”, “duygusal ve sosyal yeterlik”, “öğrenme yaklaşımları”, “dil gelişimi ve iletişim becerileri” ve “bilişsel kapasite ve genel bilgi” olmak üzere en az beş alanı içerir. (National Education Goals Panel 1992; Brown 2003. Akt. Erkan 2004).

Okula yeni başlayan öğrenciler ve velileri açısından bu yeni ortama sosyal ve bilişsel anlamda uyum sağlama konusu kaygı verici olabilmekte ve veliler çocuklarının okula başlama yaşı konusunda kararsızlıklar yaşayabilmektedir.

Hem okul öncesi öğretmenleri hem de birinci sınıf öğretmenleri tarafından en çok vurgulanan alan çocuğun fiziksel gelişim alanıdır. Bu görüş, Yangın'ın (2007) okul öncesi eğitimi alan 6 yaşındaki çocukların, yazmayı öğrenmeye hazır bulunuşluklarını araştırdığı ve çocukların %14,1'inin kalem doğru tutamadığını, %40,6'sının gözle kâğıt arasında uygun mesafeyi ayarlayamadıklarını, %34,3'ünün kâğıdı doğru tutamadığını ve çocukların el becerilerinin yetersiz olduğunu bulduğu çalışması ile desteklenmektedir. Eğer çocuk buna hazır değilse okula başlaması hem çocuk hem de aile açısından zorluk yaratabilir.

Bu konuda yapılan çalışmalarda ortak görüşlerden bir diğeri ise çocukların okula hazırlık sürecini olumlu atlatmaları açısından okul öncesi eğitimin çok önemli olduğudur. Bu görüşü destekleyen çalışmalardan biri Erkan ve Kırcı' nın Okul Öncesi Eğitimin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okula Hazır Bulunuşluklarına Etkisinin İncelenmesi (2010) isimli çalışmasıdır. Bu çalışma sonucunda okul öncesi eğitim alan çocukların okula hazır bulunuşluk düzeylerinin, okul öncesi eğitim almayan çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer bir çalışma ise okul öncesinde verilen eğitimin niteliğini göz önünde bulundurulması konusunda titiz davranmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Kayılı ve Arı (2011), Montessori yönteminin ilkokula hazırlık konusunda, Türkiye'de uygulanmakta olan okul öncesi eğitim programından daha etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca anne ve babası lise ve yüksek öğrenimli olan çocukların okula hazır bulunuşluk düzeyleri, anne ve babası okur-yazar olmayan, okur-yazar ve ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik ve kültürel açıdan elverişsiz koşullarda yetişen çocukların ise okul öncesi eğitim hizmetleri ve erken çocukluk programları ile gerekli önlemler alındığında, daha iyi koşullarda yetişen yaşlıları kadar başarılı olabildikleri ya da onlara yakın bir düzeye ulaşabildikleri ortaya konmuştur. Gündüz ve Çalışkan'ın 60-66, 66-72, 72-84 Aylık Çocukların Okul Olgunluk Ve Okuma Yazma Becerilerini Kazanma Düzeylerinin İncelenmesi (2013) isimli çalışmada Metropolitan Olgunluk Testi" ve "ilk okuma yazma sürecini değerlendirme formu" ile elde edilen verilerde grupların elde ettikleri okul olgunluğu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığı incelenmiş ve okul olgunluk düzeyinin aya (yaşa) bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Grupların okuma yazma becerilerini kazanma düzeyleri incelendiğinde ise grupların okuma yazma becerilerini değerlendirme formundan birbirlerine çok yakın puan ortalamaları elde ettikleri görülmüştür.

Bu alanda yapılan birçok çalışma sonucunda okula başlama konusunda yaş önemli bir faktör olmakla birlikte sosyal çevre, sosyo-ekonomik durum, aile içi faktörler ve okul faktörlerinin de bu sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılması açısından oldukça önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

### Kaynakça;

\* Erkan, S. (2011).

Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okula Hazır Bulunuşluklarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 40, 186-197

\* Erkan, S. ve Kırca, A. (2010).

Okul Öncesi Eğitimin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okula Hazır Bulunuşluklarına Etkisinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi: 38 94-106.

Oktay, A. ve Unutkan, Ö. P. (2003).

İlköğretime hazır oluş ve okul öncesi eğitimle ilköğretimin karşılaştırılması. (Ed. M. Sevinç).

Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. İstanbul: Morpa

Kayılı, G. ve Arı, R. (2011).

Montessori Yönteminin Anaokulu Çocuklarının İlköğretime Hazır Bulunuşluklarına Etkisinin İncelenmesi.

Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri: 11 2091-2109.

Sak, R., Şahin, İ. ve Tuncer, N. (2013).

Okul Öncesi ve Birinci Sınıf Öğretmenlerinin İlköğretime Hazırlık Sürecine İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması.

Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 13(3) 1691-1713

Yangın, B. (2007).

Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki Altı Yaş Çocuklarının Yazmayı Öğrenmeye Hazır Bulunuşluk Durumları.

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi: 32, 294-305.





# Eyvah! Ödev Var:



**Bilgin BAŞARAN ADAK**  
Psikolojik Danışman  
**Meltem SABİT**  
Psikolojik Danışman

Okul çağı çocuğunun velisi olmak özellikle anneler için çok farklı ve özel bir durumdur. Çocuk sahibi olduktan sonra çocuğunun hayatı ile ilgili kurulan hayallerin başında okulla ilgili hayaller gelir. Çocuğunun artık gerçek ve süreçenlik gösterecek arkadaşları olacaktır, sosyalleşmeye başlayacaktır. Anne ve babasının dışında onu yakından gözlemleyecek, koruyacak bir öğretmeni olacaktır. Her anne baba; "benim çocuğum özel, çok hassas" düşüncesiyle öğretmene inceden inceye "benim çocuğumla daha fazla ilgilenmeni bekliyorum ve asla incitmemeni diliyorum" isteklerini dile getirmeye çalışırlar. Bir yandan öğretmene çok güvendiğini dile getirip aradaki iletişimi güçlü tutmaya çalışırken diğer yandan kendi çocuğunun sınıftaki en başarılı çocuk olduğunu duyma beklentisi içerisine girerler. Dolayısıyla ister istemez kendi çocuğu ile çocuğunun sınıf arkadaşlarını gereksiz bir kıyaslama çabası gösterebilirler. İş veliler arasında daha ilginç bir hale de gelebilir ve aynı sınıf velileri başka şubelerin eğitim, başarı, sosyal aktivite düzeylerini de kıyaslama girişiminde de bulunmaya başlayabilirler ve çocuklarının kendi gelişimlerini gözden kaçırabilirler.

Önemli olan her velinin bir adım geriden, biraz duygusallıktan ve koruyucu ebeveynlikten uzaklaşarak gerçekçi bakış açısıyla kendi çocuklarını görme çabası içerisinde olmalarıdır. Çocuğumuzun elektrik düğmesine ilk ulaştığı andaki sevincini hatırlayın... Başardığı, artık ulaşabileceği için oldukça mutlu olduğunu siz de asla unutamazsınız. Anne babaların verdiği tepki "artık ulaşabiliyorsun çünkü büyüdün, geliştin biçimindedir". Çocuğunuzun her alandaki kişisel, akademik, sosyal, fizyolojik, toplumsal gelişimini de fark edip "artık büyüdün, gelişiyorsun" biçiminde tepki vermeyi başardığımız ve onu başkaları ile kıyaslamayı bıraktığımız an özgüveni yüksek, kendi gelişiminin farkına varan iyi davranışlarla donanan bireyler yetişecektir.

Velilerde "benim çocuğum çok özel, benim çocuğum çok başarılı olsun, benim çocuğum mutlu olsun" düşüncesi hakimken çocuklarını merkeze koyarak dünyanın merkezinde onu görmek istemektedirler. Arkadaşı ile tartışan, çözebileceği problemlerle karşılaştığında problemi öğretmenin çözmesini talep eden ya da veli olarak kendisi çözmeye çalışan velilerin çocukları karşılaştıkları sorunlarla baş edemeyen, kendini uygun bir biçimde ifade edemeyen, problem çözme becerilerine sahip olamayan bireyler olarak yetişmektedirler.

Çocuklarımıza merkezde olmayı değil, çemberde olmayı öğretmeliyiz. Bulunduğu sınıfı seven, bulunduğu sıradaki arkadaşını seven, bulunduğu ailedeki bireyleri seven bir çocuk hem kendisini sevecek hem de bulunduğu ortamda mutlu olacaktır.

"Ben özelim" yerine "ben değerliyim benim arkadaşlarım değerli, benim ailem değerli" bilinciyle çocuklarımızı yetiştirirsek mutlu çocuklar yetiştiririz. "Ben özelim" mantığıyla çocuklarımızı yetiştirmeye kalktığımızda ona özel davranmayan kişilerle karşılaştıklarında kendilerini duygusal çöküntü içerisinde bulacak ve bu durum bencilleşmesine zamanla da yalnızlaşmasına da neden olacaktır.

Birinci sınıf en temel becerilerin kazandırıldığı eğitim-öğretim dönemidir. Bu dönemde çocuk öğrenci olmayı öğrenir. Birinci sınıf velisi olmak gerçekten zor iştir. Ciddi anlamda sabır ve emek ister. Çocuklar önce ellerine kalem alırlar ve kalemleri ile çizgi çalışması yapmaya çalışırlar. Tabi kalemi düzgün tutamadıkları için çizgiler istenildiği gibi olmaz. Ancak sabırla beklemek ve gayret etmek gerekir. Aradan birkaç hafta geçince bakarız ki sağlam bir kalem tutuş ile harika çizgiler ortaya çıkar. Ardından harfler ve rakamlar derken okuma yazma başlar. İlk aylar aile ve çocuk için oldukça yorucudur ancak geçici olduğunu bilmek gerekir. Bu süreçte ödev konusu çocuğunuza ve size sorun teşkil edebilir. Tabi ki biz veliler zaman zaman okulda öğretmen her şeyi öğretse de biz de evde hiçbir şey yapmasak diye düşünürüz. Ancak biliyoruz ki biz yetişkinler bile yeni bir şey öğrenirken defalarca tekrar etmezsek o beceriyi yeterince geliştiremeyiz. Bu sebeple de çocuklarımız evde ödevlerini yaparken onların ödev alışkanlığını geliştirene kadar destekçileri olmalıyız.



**Önemli olan her velinin bir adım geriden, biraz duygusallıktan ve koruyucu ebeveynlikten uzaklaşarak gerçekçi bakış açısıyla kendi çocuklarını görme çabası içerisinde olmalarıdır. Çocuğumuzun elektrik düğmesine ilk ulaştığı andaki sevincini hatırlayın... Başardığı, artık ulaşabileceği için oldukça mutlu olduğunu siz de asla unutamazsınız.**



Okuma yazma öğretiminde en çok dert yandığımız konuların başında “Ders çalışırken çok zorlanıyorum, çok çabuk yoruluyor, yazmak ve okumak istemiyorum. Çok yavaş okuyor” gibi ifadeler gelmektedir. Aslında ödevler konusunda çocukları çok da bunaltmamak gerekir. Çünkü bundan 3-4 ay öncesinde çocuklarımız ilk harfleriyle tanıştılar. O zamana kadar yaşları gereği sadece bol bol oyun oynuyorlardı. Gerek okul saatlerinde gerekse evde olduklarında o kadar çok dersle meşgul olmak zorunda kalıyorlar ki doğal olarak da sıkılıp anne babayı da yoruyorlar. İşte böyle durumlarda çocuklarımıza karşı daha anlayışlı olarak sabır göstermeliyiz. Ödevlerini ve yapılması gereken çalışmalarını birlikte yaparak onlara destek olmalıyız. Çocuğumuzdaki en ufak bir ilerlemeyi gördüğümüzde “Aferin bak ne kadar güzel yapmışsın, böyle gidersen başaracaksın ” şeklinde takdir ifadeleri kullanarak onu yüreklendirmeliyiz. Yapamadığı veya yanlış yaptığı durumlarda “Sen hiç okuyamayacaksın, Herkes öğrendi bir sen öğrenemiyorsun, otur şuraya bitir ödevini” gibi cümlelerin çocuğumuza hiçbir olumlu etkisi olmayacaktır. Aksine kendisini kötü hissetmesine, okuldan ve derslerden uzaklaşmasına sebep olacaktır.

Ders çalışma esnasında uzun süre masa başında tutarak ders yaptırmak yanlış bir davranıştır. Biraz ders çalışıp aralarda oyun oynamasına izin vererek çocuğun rahatlaması sağlanmalıdır. Zaman zaman da ders çalışmayı oyunlarla eğlenceli hale getirmek gerekir. Çocuklar okuldan eve döndüklerinde hemen ders çalıştırmaya başlamamak gerekir. Öncelikle evde dinlenmeye ve oyun oynamaya zaman tanınmalı sonrasında ise ne zaman ders çalışmaya başlayacağı çocukla beraber kararlaştırılıp uygulamaya konulmalıdır. Böylece çocuk neyi ne zaman yapacağını bilerek planlı yaşamayı da öğrenecektir. Anne baba olarak canımız sıkın veya moralimiz bozuk olduğunda çocuğu etrafımızdan uzaklaştırmak adına sinirli bir ses tonu ve beden yapısıyla “Gidip de ders çalışsana, senin dersin yok mu?” şeklinde konuşmalardan kesinlikle kaçınılmalıdır. Çünkü böyle durumlar çocuğun ders çalışmayı ceza olarak görmesine sebep olabilecek ve ders çalışmaktan nefret ettirecektir.

Ders çalışma konusunda ailesini gerçekten zorlayan çocuklar da yok değildir. Ancak aile de bunun geçici olduğunu, zamanla bu problemin aşılacağı düşüncesiyle sabırlı olmalıdır. Ayrıca ödevini yapmak istemeyen çocuğuyla çatışmak yerine ödevinin kendisinin sorumluluğu olduğunu bilerek yaptığı davranışın sonucu ile karşılaşmasına fırsat tanınmalıdır. Çocuk yapmadığı ödevinin açıklamasını öğretmenine kendisi yapmalıdır. Çocuğa ödevini yapması durumunda ödül teklif edilmemelidir. Ödülün kısa süreli olarak çözüm olduğu düşünülse de yapılan araştırmalarda uzun vadede problemlere sebep olduğu bilinmektedir. Tüm bunlarla beraber çalışma ortamı da çocuğun odaklanmasında önemli etkenlerden birisidir. Bu sebeple onun dikkatini dağıtacak televizyon, bilgisayar, müzik, ortamın dağınıklığı vb. faktörlere ayrıca hassasiyet gösterilmeli ve dikkatini dağıtacak faktörler ortadan kaldırılmalıdır.

Tüm bu yorucu sürecin sonrasında artık okuma yazma bilen, kendisini uygun cümlelerle ifade edebilen, arkadaşlarıyla uyumlu çalışmayı öğrenmiş, sorumluluk alarak bunları yerine getirmeye çalışan, aynı zamanda duygularını ve bedenini de yönetmeyi öğrenmiş ve hayatta kendisinin dışında kişilerin de varlığını benimseyen, gelişime ve olumlu değişime açık bireyler yetişmektedir. “Dikenin olan ağacın meyvesi tatlı olur” misali birinci sınıfın zorlukları ile elde edinilen kazanımlar çocuğumuzun hayatındaki olumlu yapı taşlarını oluşturacaktır.



# Teknolojik arkadaşlara dikkat: Şarjı biten arkadaş istemiyoruz.



Bilgin BAŞARAN ADAK  
Psikolojik Danışman  
Meltem SABİT  
Psikolojik Danışman

**Günümüzde internet aracılığıyla bilgiye ulaşım mucizevi hızda ilerlemektedir. Ancak sunulan ve ulaşılan bilgilerin ne kadar doğru ve güvenilir olduğu tartışmalıdır. Yaşı gereği psikolojisine uygun olmayan görseller ya da bilgilerle ve ürünlerle karşılaşmak çok kolay ve kontrol edilemez durumdadır.**

**Bu durum yetişkinler için bile risk içermektedir.**

Evde akıllı uslu oturan tableti, akıllı telefonu ya da bilgisayarını ile oynayan seslendiğinizde sizi bile duymayan, gerçeklik algısını yitirmiş, duyguları umursamayan çocuklar yetiştirmek istemiyorsanız çocuklarınıza anı yaşamayı öğretin. Yaşadıkları anın ve buldukları ortamın, mekânın farkına varan ve hayatını dolu dolu yaşayan çocuklar yetiştirmek hepimizin asli görevidir. Bebek olsun, çocuk olsun ya da yetişkin olsun fark etmez; doğru duyguyu doğru zamanda yaşayan bireylerde olumsuz enerji birikmeyeceği ya da daha az birikeceği için stres, depresyon, sınav kaygısı, sorumluluk almadan kaçma, iletişimde çatışma yaşama ya da iletişimden kaçınma gibi davranışsal, sosyal ve psikolojik sorunlar ya daha az yaşanır ve hafif atılır ya da baş etme süreci daha kolay olur. Karşılıklı aile ziyaretlerinin daha az yapıldığı günümüzde yaşları birbirine yakın çocuklar aynı odada bulunup, aynı kanepede yan yana oturup birbirleri ile oyun oynamak yerine tabletleri ile oynamayı tercih ediyorlar, bu çok acı ve kaygı verici bir durumdur. Zaten kısıtlı görüşülen zamanlarda oyunlarda puan biriktirmek yerine ilerde bizi mutlu edecek anılar biriktirmek çok daha önemlidir. Anı yaşayan kendisinin ve etrafındaki olayların farkında olan, ihtiyaçlarını fark edip zamanında karşılayan, sorumluluk alan, kendisinin ve başkalarının hayatına saygılı ve duyarlı davranan, soran, sorgulayan, empati kuran çocuklar yetiştirmek her zaman mümkündür. Bu durum aile içi iletişimi daha da güzelleştirebileceği gibi toplumsal iletişimin de olumlu gelişmesine destek olacaktır.

Çocuğunuzun teknolojik arkadaşlarına dikkat edin.

İnternette paylaşılan içerikler kişilerin kendilerine ait olsa bile bu içeriklerdeki ifadeler, kişilerin kendi duygularını yansıtmayabilir, etrafındaki kişilerin duygu ve düşüncelerini yansıtabilir. Bununla birlikte insanların kendi gelişimleri için değerlendirmeleri gereken zaman sosyal medyanın fazla kullanılmasıyla bitmektedir. Anne ve babalar aşırı derecede sosyal medya kullanımı nedeniyle çocuklarının fiziksel, psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını göremeyecek bir noktaya gelmişlerdir. Evde kanepede oturup kucığına bilgisayarını, eline cep telefonunu almış, etrafını kablolar ve şarj aletleri sarmış bir ebeveyn, çocuğunun defalarca seslenmesine karşın onu duymayan anne babalarla birçok evde karşılaşılacaktır.

İster alışveriş yapmak için isterse arkadaşlarla sohbet ve paylaşımlarda bulunmak için, isterse de oyun amaçlı internetin kullanılması sırasında kendi güvenliğimizi hiçe sayarak bize ait olan özel bilgileri hiç tanımadığımız insanlarla kolaylıkla paylaşabiliyoruz. Bu tip durumlar zaman zaman istenmeyen sonuçlarla karşılaşılmasına neden olabiliyor. Kendi fotoğraflarını kendi iradesiyle kolaylıkla arkadaşına gönderebilen bir genç kız aynı fotoğraf başkaları tarafından da paylaşıldığında bunu problem olarak yaşamaya başlıyor. Kendi fotoğrafları ya da paylaşımları ile ilgili kontrolü elinden kaçırdıktan ve bu durumu idare edemez hale geldikten sonra stres, anksiyete, depresyon, panik atak vb. psikolojik rahatsızlıklara yakalanabiliyorlar.







Günümüzde internet aracılığıyla bilgiye ulaşım mucizevî hızda ilerlemektedir. Ancak sunulan ve ulaşılan bilgilerin ne kadar doğru ve güvenilir olduğu tartışmalıdır. Yaşı gereği psikolojisine uygun olmayan görseller ya da bilgilerle ve ürünlerle karşılaşmak çok kolay ve kontrol edilemez durumdadır. Bu durum yetişkinler için bile risk içermektedir. Örneğin; diyet ilaçları ya da zayıflama konusunda etkili olduğu düşünülen masum bir bitki, miktarının ayarlanamaması durumunda istenmedik ağır sağlık sorunlarına ya da ölümlere bile sebep olabilmektedir.

Teknolojinin olumsuz kullanımının bir sonucu da yalan söyleme davranışdır. Tanımadığımız kişilerle kurulan paylaşımlar esnasında zaman zaman gerçeğe hiç alakası olmayan sözlerin söylendiği ve kişilerin zamanla kendilerini buna inandırarak kendi kişiliklerini sanal bir hayata yerleştirmeye çalıştıkları da gözlenmektedir. Ekonomik durumu iyi olmayan bir genç kendisini zengin gibi göstermeye çalışıp etrafındaki insanları etkilemeye çalışabilir, zamanla bu durum içinde bulunduğu gerçekte yaşadığı hayattan kopmasına, uygun olmayan tepkiler vermesine sebep olabilir. Aynı zamanda kendini inandırdığı zengin hayatını yaşamadığı için bunalıma girmesine ve kendi gerçeklik algısını yitirmesine de yol açabilir.

Teknolojinin bir başka rahatsızlık verici boyutu da cinsiyete, yaşa, kişilere uygun olmayan istenmeyen görsellerle karşılaşma ihtimalinin çok fazla olmasıdır. Masum bir bilgi arayışı esnasında istenmeyen birçok cinsel içerikli görsel uyarımlarla karşılaşmak çok olağan hale gelmiştir. Siber zorbalıkların okul çağı çocuklarında çok yaşandığı, internetin sürekli kullanıldığı görülmektedir. Yollarda ellerinde sürekli telefonlara bakarak, başını kaldırmadan yürüyen, etrafına duymaz, kendi iç dünyasında yaşayan gençlerle karşılaşmak olağan hale gelmiştir. Kişiler kendileri için en verimli olan vakitlerini sanal ortamda boşa harcadıklarını, dünyayı daha hızlı ve yakından takip edebilmek adına kendi yaşamlarını kaçırdıklarını, üstelik kaçırdıklarının bile farkında olmadıklarını anlayamamaktadır.

Okullarda kullanıma durumlarında da okul başarısızlığı, okuldan kaçma, sınıf içinde öğretmenle atışma, uygun olmayan kullanım gibi olumsuz davranışlara dönüşmektedir. Öğrenciler birbirlerinin olumsuz paylaşımlarını diğer kişilerle paylaşmaları ve gelen yorumlardan dolayı birbirlerini tahrik etmeleri nedeniyle birçok problemle uğraşmak zorunda kalmaktadırlar ve çözemedikleri durumlarda da saldırganca davranışlara başvurabilmektedirler. Okul çağı çocuklarının internet oyunlarını gereğinden fazla oynaması sonucu kendisiyle aynı oyunu oynayan, kim olduğunu bilmediği kontrolsüz bir gruba katıldığı, oyunun içeriklerinin ve grubun beklentilerinin hipnotize etkisi yapabildiği hatta sonucu intiharla ve cinayetle biten hayatlar karşımıza çıkabilmektedir.

İnternet oyunlarını iyi oynayıp oradaki zamanı iyi değerlendiren ve fırsatları kolayca yakalayabilen gençler; söz konusu kendi hayatları olduğunda kendi yaşamlarını, anlarını, günlerini aynı şekilde değerlendirememekte, gerçek hayattaki fırsatları yakalayamamaktadır. Toplumun geneline de bakıldığında olaylara tepki veren bir toplum değil de olayları çekip yayınlayan, bir diğer deyişle; "Anı yaşayan değil anı görüntüleyen bir toplum olduğu" aşikârdır.

Doğru duyguları doğru zamanda yaşayan bireyler değil, sanal duyguları, sanal alemde yaşayan bireyler olduk sonra da kimsenin bizi anlamadığından şikayet eder olduk.

Duygularını anlatamayan bir çocuğun kabuğunu çatlatamayan bir tohum gibi olduğunu da unuttuk. Sanal terminolojimiz genişlerken kültürel değerlerimiz den gitgide uzaklaştık.

Komşuya gelin gelmiş ambulans gelmiş ilgilenmez ve tepki vermez hale geldik.

Ama yeni çıkan cep telefonlarına ilk önce sahip olmak için saatlerce kuyruklara girdik.

Çok da elzem olmadığı durumlarda ne hikmetse şarjı daima var olan ancak çok acil durumlarda da şarjı bitmiş olan bir aletle gün boyu ilgilenmekte olduğumuz gerçeğini hep gözden kaçırdık...



# Helikopter Aile Nedir?



Perihan AKTAY  
Psikolojik Danışman

Helikopter Anne-Babalar; çocuklarının başından ayrılmayan, etrafında pervane olan, her şeylerine yetişmeye çalışan, hayatlarına ve kişiliklerine müdahale eden, yorulmak bilmeyen anne babalardır. Günümüzde "helikopter aileler", çocuklarının sosyal ve öğrenim hayatlarında onları çok yakından takip eden, çocuklarının üstlenmesi gereken sorumlulukları büyük bir hevesle üstlenen, evlatlarını tamamen kendilerinin uzantısı olarak gören, her sorunu onlar adına çözmekten mutlu olan ailelerdir.

Helikopter Aile (Helicopter Parents) terimi ilk defa Foster W. Cline ve Jim Fay tarafından 1990 yılında "Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility (Sevgi ve mantık ile ebeveynlik: Çocuklara sorumluluk öğretmek" kitabında kullanılmıştır. Helikopter ebeveynler çocuklarının kendilerine ihtiyaç duyup duymadığına bakmaksızın her an çocuklarının yanındadırlar. Çocuklarının önüne çıkabilecek her türlü engeli temizleyen, çocuklarının problemini çözen, onlara zarar verme ihtimali olabilecek her türlü durumdan çocuklarını uzak tutmaya çalışan, çocuğunun yerine ödevlerini, okul projelerini takip edip yapan, çocuğun her yere yetişmesi için zaman tutan, hangi aktiviteyi seçip kiminle arkadaşlık edeceğine karar veren, iş görüşmesine dahi birlikte giden anne babalardır.

Helikopter ebeveynler tüm iyi niyetleri ile çocuklarının başarısı için çalışsa da aslında verdiği mesaj "Sen beceremezsin, bu genç yaşında hayatını dengelemeyi bilmen mümkün değil, işte bu yüzden ben devrede olmak zorundayım."dır. Ailelerin bu davranışlarının çocuklarında özgüven sorununa neden oldukları, bu ebeveynlerin çocuklarının evde agresif, astığı astık kestiği keстик, dışarıda ise çekingen, içe kapanık, hakkını arayamayan ve otoriteye karşı koyamayan bireyler haline gelmelerine neden oldukları düşünülmektedir. Helikopter ebeveyni olan çocuklar ise bu durumdan gayet hoşnuttur. Çünkü hayat onlara bu şekilde çok daha kolay gelmektedir.



Peki, neden böyle olmaktadır? Grose, doğrudan medyayı işaret ederek, “kötü haberlerle ilgili günlük bombardıman nedeniyle, ailelerin dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşündüklerini ve doğal olarak çocuklarını koruma tepkisi verdiklerini” söylemektedir. Bugünün aileleri, doğal olarak çocuklarının geleceği konusunda kendi ebeveynlerine göre çok daha fazla endişelenmektedirler. Bununla birlikte, aile ve toplum yapısındaki köklü değişiklikler de önemli bir rol oynamaktadır. Farklı kuşakların bir arada olduğu aile yapılarının ortadan kalkmaya başlaması çocukları diğer yetişkinlerden soyutlamakta ve ebeveynlerin çocuklarından sorumlu yegâne kişiler haline gelmesi mevcut koruma içgüdüsünü çok daha fazla hissetmelerine neden olmaktadır.

Helikopter Aile ile Yetişen Çocukların Özellikleri ve Toplumsal Sorunlara Etkisi;

Kendi ayakları üzerinde durabilen sağlıklı bir birey olarak yetişemeyen gençlik, sadece aileler için değil, toplum için de bir sorundur. Aşırı korumacı çevrede büyüyen, her sorunu anne babası tarafından çözülen, kendi kararlarını kendi alamayan çocukların şişirilmiş bir egoya sahip olma, düşük öz saygı ve yetersizlik duygusu, bastırılmış kişilik, sağduyudan yoksun olma, karar vermekte zorlanma, problem çözme becerisi gelişmemiş olma, daha iyiyi yapma ve çabalama isteği düşük olma ve aileye bağımlı olma gibi özellikleri vardır.

Bu özellikler, bu tür çocukların sadece en belirgin özellikleri olarak yer almaktadır ve bu liste daha da arttırılabilir. Çünkü aşırı koruyucu anne baba olmak, çocuğun normal gelişimine müdahale eden bir yaklaşımdır. Dolayısıyla çocuğun da normal bir gelişimi olmayacaktır. Çocuğun birçok becerisi eksik, psikolojik problemler yaşamaya yatkın, iş ve özel hayatında problemler ve başarısızlıklar yaşayan bir birey olarak yetişme olasılığı çok yüksektir.

Bu şekilde büyüyen ve yetiştirilen gençlerin hayatlarında başarısız olması ve psikolojik problemler yaşaması da kaçınılmazdır. Sağlıklı bireyler olarak yetişmeyen insanların, sağlıklı bir toplum oluşturması da düşünülemez.

Eğer ebeveynler birer helikopter anne babaysa bunun farkına varmalı ve çocuğunun kendi hatalarını yaparak-yaşayarak öğrenmesine, hayal kırıklıkları yaşamasına ve bununla başa çıkmayı öğrenmesine, hayatla mücadele etmesine izin vermelidir. Bunun için çocuklar nereye kadar korunacak, nerede aşırıya kaçılıyor çizgisinin çok iyi belirlenmesi gereklidir. Çocuğun ihtiyaçlarında göz önünde bulundurulması gereken gerçekler onun huylarına ve olgunluk seviyesine göre belirlenmelidir. Bu davranış çocuğun kendine olan özgüvenini de destekleyecektir.

“Anne babaların sorumluluğu çocuklarına bir yol çizmek değil, bir yol haritası vermektir.” Jackson Brown

#### KAYNAKÇA:

- \* Ayşe Kora, Helikopter aileler, bumerang çocuklar ve boş yuva sendromunun sonu  
<http://www.yeniaktuel.com.tr/yaz54-210004-107,126@2100.html>
- \* <http://www.ecampustours.com/forparents/campuslife/helicopterparents>, helicopter parents
- \* Sevil Yavuz ( 2011), Helikopter Anne-Babaların çocuk üzerindeki etkisi 13 Nisan 2011 Milliyet Gazetesi,  
[\\_http://www.milliyet.com.tr/helikopter-anne-babalarin-cocuk-uzerindeki-etkisi/pedagog-psk-dansevil-yavuz/bebekvecocuk/yazardetay/13.04.2011/1377409/default.htm](http://www.milliyet.com.tr/helikopter-anne-babalarin-cocuk-uzerindeki-etkisi/pedagog-psk-dansevil-yavuz/bebekvecocuk/yazardetay/13.04.2011/1377409/default.htm)
- \* Waterson, L. (2010).<http://www.andrewfuller.com.au/free/HelicopterParents.pdf>



# SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ; EĞİTİMİN MİHENK TAŞI...



Ayşe ŞİLLİ  
Psikolojik Danışman

Ayşe, sınıfta hiçbir şeye katılmayan ve hiçbir grup etkinliğinde yer almayan bir öğrencidir.

Ali'yi arkadaşları yanlarına almak istememektedir.

Özge, hatalı davrandığında özür dileyemez.

Özlem, istemediği şeyler karşısında "hayır" diyememektedir.

Bu çocukların hepsinden okullarımızda vardır. Okullarımızda akademik öğrenmeye ağırlık verildiği, sosyalleştirmenin ikinci planda kaldığı sürece sayıları daha da artacaktır. Bugün eğitim sürecinde, bireyin sosyal gelişimi diğer gelişim alanları kadar önemlidir. Bu durum, öğrencilerden beklenen temel sosyal becerilerin geliştirilmesini zorlu kılmaktadır.

Çocukluk döneminde sosyal beceriler, özellikle 1970'li yıllardan sonra üzerinde oldukça çalışılan bir alan olmuştur. Çocukların sosyal becerilerine duyulan bu ilgi, bir taraftan çocukların sosyal becerilerinin tanımlanması ve sosyal beceri noksanlıklarının değerlendirilmesi, bir taraftan da uygun müdahale yaklaşımlarının sergilenmesi amacıyla yapılan pek çok araştırma ile desteklenmiştir. Araştırmalarda birçok sosyal beceri tanımına ulaşmak mümkündür. Sosyal beceriler, kişilerin başkaları ile olumlu etkileşimleri başlatma ve sürdürme için önemli olan davranış elemanları olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin ilişkilerinde, başkalarının davranışlarının anlamlarını kavrayarak uygun tepkiler verebilmesi sosyal beceri olarak tanımlanabilir.

İlkokul döneminde akademik gelişim ile sosyal gelişim birbirinden ayrı düşünülmemelidir. Genelde aileler çocuklarından derslerinde başarılı olmalarını beklerler fakat büyük fabrikalarda yapılan anketlerin sonucuna göre fabrikaların bir mühendisten birinci sırada istediği beceri "sosyal beceri"dir. Mühendislik teknik bilgisini ise altıncı sırada istemektedirler.

Akkök (1996), sosyal becerileri altı grupta toplamaktadır:

1. İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme Becerileri: Dinleme, konuşmayı başlatma sürdürme, teşekkür etme, kendini takdim etme, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme, yönerge verme, ikna etme.
2. Grupla Bir İş Yürütme Becerileri: Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma, şikâyeti iletme.
3. Duygulara Yönelik Beceriler: Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile baş etme, olumlu duygularını ifade etme, korku ile baş etme.
4. Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler: İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlığa uygun ifade etme ya da kontrol etme.
5. Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri: Başarısız olunan durumla baş etme, grup baskısıyla baş etme, yalnız bırakılma ile baş etme.
6. Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri: Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma, işe yoğunlaşma.

Toplumdaki tüm bireylerin sahip olmaları gereken temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkları kazandırmakla sorumlu olan ilkokulun, öğrencilere kazandırması gereken temel becerilerden biri de sosyal becerilerdir. Bireyin başkaları ile iyi ilişkiler kurmasında, toplumsal kurallara uymasında, sorumluluk yüklenebilmesinde, başkalarına yardım etmesinde, haklarını kullanabilmesinde sosyal becerilerin önemi büyüktür. Çünkü bireyin içinde yaşadığı toplumun bir üyesi haline gelmesi, toplumun bir parçası olduğunun bilincine varması ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesi ancak bireyin toplumsal yaşamda gerekli olan sosyal becerileri kazanması ile mümkündür.

Özellikle okul genelinde öğrencilere yönelik yürütülen sosyal beceri eğitimi çalışmaları, önleyici bir işlevi yerine getirmektedir. Bunun yanı sıra sosyal becerilerin geliştirilmesi, çocukluk dönemindeki suçluluk ve madde kullanımı gibi psikososyal problemlerin önlenmesinde ve davranım bozukluğu, depresyon gibi davranışsal ve duygusal problemlerin tedavisinde önemli bir işleve sahip olabilmektedir. Ayrıca, içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma becerisi olarak tanımlanan sosyal beceriler, doyum verici kişiler arası ilişkilerin kurulmasında ve sosyal amaçların gerçekleştirilmesinde çok önemli rol oynamaktadır.



Sosyal beceriler, kişinin kişisel haklarını savunabilmesini, kendisine ters gelen istekleri geri çevirebilmesini, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesini kolaylaştırabilmektedir.

Çocukların kendisini ifade edebilmesi, özgüven kazanması, ailesi ve çevresindeki bireylerle ilişki kurabilmesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi, sosyal anlamda bağımsızlık kazanması gibi becerilerin geliştirilmesi çabalarının temelinde öğrencilere sosyal davranışlar kazandırmak, uygun davrandıklarında onları desteklemek ve onları motive etmek bulunmaktadır. Bu nedenle, öğrencilere örgün öğretimin her bir basamağında, sosyal becerilerin kazandırılması, pekiştirilmesi ve geliştirilmesi için çaba sarf edilmelidir. Bu becerilerin evde de pekişmesi ve devamlılığının olması becerinin kazanımı açısından önemlidir. Bu becerilerin kazandırılmasında dikkat edilmesi gereken hususlar şöyledir:

- Bu etkinliklerin sınıf ortamı içinde bütün öğrencilerin katılacağı ve uygulayacağı biçimde düzenlenmesi.
- Bu becerilerin programa katılabilmesi için öğrenci merkezli bir eğitim uygulanması.
- Öğretmenlerin öğrenciyi bir bütün olarak değerlendirmesi (Akademik başarı ve sosyal davranışlarını birbirinden ayırmadan değerlendirmek çok önemlidir.)

Sınıf öğretmenleriyle okul rehberlik ve psikoloji danışma birimlerinin eşgüdümlü çalışmaları sonucu öğrencilerde çok büyük değişiklikler gözlemlenecektir. En önemli yararı; öğrencilerin davranışların felsefesini öğrenerek doğru paradigmlar geliştirmesi olacaktır. Bu paradigmlar da onlara hayat boyu doğru ve etkili kararlar vermelerini sağlayacaktır.

Kısaca, sosyal beceri çalışmalarının okullarda sistematik olarak uygulanması sayesinde öğrencilerin yapıcı, yaratıcı, paylaşımcı, kendisiyle barışık, problem çözme yeteneğine sahip uyumlu, kendisini gerçekleştirebilen bireyler olarak topluma kazandırılması mümkün olacaktır.

#### Sosyal Beceri Örnek etkinlikleri 1:

##### ALAY ETME

**Amaç:** Başkalarına saygı duymayı öğrenmek.

**Düzyey:** 6-12 yaş

**İşlem:** Hasan uzun boylu zayıf bir çocuktur. Bir gün güzel bir çanta ile geldi. Cem bakmak için çantayı Hasan'ın elinden çekip aldı. Hasan Cem'e kızdı ve 'Çantamı geri ver' dedi. Cem 'Al çantamı leylek' diye çantayı yere attı. Bu olaydan sonra bazı çocuklar, Hasan'a 'leylek' demeye başladılar. Bu durumda Hasan ne hissetmiş olabilir? Bu durumda Hasan ne yapmalı? Size hiç isim takan oldu mu? Ne hissettiniz? Siz herhangi bir arkadaşınızı takma isimle çağırdınız mı?

#### Sosyal Beceri Örnek etkinlikleri 2:

##### KİM MUTLU? KİM ÜZGÜN?

**Amaç:** Öğrencilerin yüz ifadelerinden duyguları anlayabilme becerilerini artırmalarına yardımcı olmak.

**Düzyey:** Birinci sınıf ve üstü.

**Materyal:** Çok sayıda gazete, dergi ya da gazetelerin ilaveleri, makaslar, yapıştırıcı bant.

**İşlem:** Öğrencileri beşerli gruplara ayırın. Her gruba gazete ve dergileri dengeli sayıda dağıtın. Öğrencilerle beraber tahtaya duygu isimlerini yazın. Daha sonra duygu isimlerini sırayla okuyarak bu duyguyu yaşayan insanın yüz ifadesinin nasıl olacağını göstermelerini isteyin. Bulunan resimleri sınıfa gösterin ve üzerinde en az iki grubun anlaştığı resimleri doğru kabul edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili yaşantılarını sorarak grup etkileşimini başlatın.

#### KAYNAKLAR:

Akkök, F. (1996b). İlköğretimde sosyal becerileri geliştirilmesi (Öğretmen el kitabı).

Ankara: MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Erkan, Serdar (1999). Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri.

Beceri Kitap

Çubukçu, Z., Gültekin, M. İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler, 2006.





# NARKİSSOS'UN FENDİ OEDİPUS'U YENDİ...



Bingül UZEL  
Uzm. Psikolojik Danışman

Mitoloji'deki kahramanlardan biri olan Oedipus, kral olan babası tarafından başka bir aileye evlatlık verilir. Yıllar sonra evlatlık olduğunu öğrendiğinde gerçek ailesini bulmak amacıyla yola çıkar, yolda tartıştığı yaşlı bir adamı öldürür. Daha sonra vardığı bir şehri Sfenks'ten kurtarır ve halk tarafından kral ilan edilerek kraliçe ile evlendirilir. Bir süre sonra şehirde veba salgını başlar; bu salgından sorumlu olanı bulmak isteyen Oedipus kâhinler ile görüştüğünde yolda tartıştıktan sonra öldürdüğü kişinin şehrin kralı olan babası olduğunu ve evlendiği kraliçenin de annesi olduğunu öğrenir. Yasak olan birçok şeyi yapmış olmanın verdiği yoğun suçluluk duygusuyla baş edemez ve şehirden ayrılır.

Sigmund Freud'un kurucusu olduğu psikodinamik kurama göre 3-5 yaş dönemi fallik dönemdir. Bu dönemde, erkek çocuğu annesine karşı duyduğu aşk nedeniyle bir yandan suçluluk duyarken bir yandan da babası tarafından cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Freud bu karmaşaya, yukarıda anlatılan öyküden esinlenerek Oedipus kompleksi adını vermiştir.

Mitoloji kahramanlarından bir diğeri olan Narkissos'un ise hikayesi şu şekildedir: Narkissos, günlerden bir gün av izini sürerken susar ve bitkin bir şekilde bir nehir kenarına gelir. Buradan su içmek için eğildiğinde, suda yansıyan kendi yüzünü ve vücudunun güzelliğini görür. Daha önce fark edemediği bu güzellik karşısında adeta büyülenir. Yerinden kalkamaz, kendine âşık olur. O ana dek kimseyi sevmediği kadar, sever kendi görüntüsünü. O şekilde orada ne su içebilir, ne de yemek yiyebilir. Sadece kendisini seyrederek ömrünü tüketir.

Yine psikodinamik kurama göre iki tür narsisizm vardır. Bebek dış dünya ile ilişki kuramadığı erken bebeklik döneminde gerçek bir narsisizm durumu içindedir ve dış dünyanın ayırımına varamadığı için bu durum "birincil narsisizm" olarak adlandırılır. Bebek büyüdükçe dış dünya ile ilişkileri artar ve dış dünya kurallarını öğrenir. İlgisini nesnelere yönlendirir; nesne sevgisi ve giderek nesnel düşünce ağırlık kazanır. Gelişimsel süreç boyunca, her insanın içinde ufak da olsa narsistik bir yan her zaman kalır. Bazı kişilerde ise narsisizm, Gülcan ÖZER'in tanımıyla; "kendini beğenmeden var olamama, daha fenası başkalarının beğenisine mecbur olma, kocaman ve altı delik benlik sahibi olma, ne alsa yetmeme, karşıdakinin duygusunu fark edememe ve etmek istememe, büyük küçük tüm dağları ben yarattıma inanma ve inandırma" halini alır. "İkincil narsisizm" denilen bu durumda dış dünya artık gerçekliğini yitirmiştir.

Oedipus kompleksini yasakların yapılmasından kaynaklanan suçluluk duygusu temsil ederken; narsisizmin çerçevesini doyumun herhangi bir suçluluk duyulmadan hemen yaşanması çünkü en güzel şeylerin bahse konu kişi tarafından hak edildiği algıları çizer. Görüldüğü gibi her iki durum birbirinin taban tabana zıttıdır.

Günümüz dünyasında "düşünüyorum öyleyse varım" algısı yerini "görünüyorum o halde varım" algısına bırakmıştır. Mahremiyet kavramı altında gizlenilmesi beklenen birçok durum kişilerin kendileri tarafından sosyal medyada paylaşılmaktadır. Mahremiyet kavramının hükmünü yitirmesinin yanı sıra kişilerin içindeki utanç duygusunun hiç söz konusu olmaması ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara Oedipus'un tahtını Narkissos'a bıraktığını düşündürmeye başlamıştır.

Fransız Psikanalist André Green, Oedipus karmaşasına neden olan utanç duygusunu zaafın ifşası, iç dünyanın mahremiyetinde gizlenenlerin dış dünyanın önüne serilmesi olarak tanımlar. En ciddi kişilik bozukluklarından biri olan narsistik kişilik bozukluğunda ise baskın durum aşırı değerli olduğunu düşünme hali ve bu durumu sürekli dış dünyaya onaylatma çabasıdır.

Hayatının her bir anını sosyal medyadan sergileme çabasında olan, ikili ilişkilerde sürekli en iyisinin kendisi olduğunu düşünerek duygusal manipülasyona giden, televizyon programlarında sadece kendisinden bahseden, gündem hakkında herhangi bir bilgisinin olmasına ihtiyaç duymayan ve kendisini dünyanın merkezine koyan kişilerin birçoğu narsistik özellikler gösteren bireylerdir.

Psikiyatristlerin "en zor teşhisi konulan kişilik bozukluğu" olarak tanımladığı narsisizm, artık bireysel bir durum olmaktan çıkmakta, toplumsal bir sorun haline gelmeye başlamaktadır.





**ÜRÜNLERİMİZ:**  
Elektrikli El Aletleri  
Boya ve Sarf Malzemeleri  
Banyo & Aydınlatma  
Seramik & Fayans  
Duşakabin Sistemleri  
Ankastre Setler

Doğal Taş  
Su Tesisat ve  
Boru Sistemleri  
Vitrifiye  
Elektrik  
Lazer & Optik Ölçüm  
Jenaratör

Dekorasyon & Ev Gereçleri  
İnşaat Malzeme & Makinaları  
İzolasyon  
Bahçe Gereçleri  
Kombi ve Isıtma Sistemleri  
Ev Gereçleri  
Hırdavat

**Özdemirler**  
yapımarket®

**ŞAR**  
PATISSERIE

*Online ve  
Paket Sipariş*

**282 261 3254**  
Hükümet Cad. No:83/1 Tekirdağ www.sarpatisserie.com

**ŞAR**  
PATISSERIE

Hükümet Cadesi No:83/1  
Süleymanpaşa/TEKİRDAĞ  
Tel: 0 282 261 3254 Fax: 0 282 262 1545  
www.sarpatisserie.com

**ŞAR**  
PATISSERIE

*Online ve  
Paket Sipariş*

**282 261 3254**  
Hükümet Cad. No:83/1 Tekirdağ www.sarpatisserie.com



# BİLİNÇLİ FARKINDALIK

## MINDFULNESS



Kaynakça;

1. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi(e-dergi) Cilt:3 Sayı:2 Ekim 2013  
2. <http://www.rehberliksevresi.net/Mindfulness/u4twhy>

Gülşah YORULMAZ  
Psikolojik Danışman

**Bilinçli farkındalık; (Mindfulness) kişinin dikkatini şu anda meydana gelenlere yargılamadan ve kabullenici şekilde odaklanması olarak tanımlanır ve geçmiş deneyimlerin dikkat dağınıklığı yaratmasına izin vermez.**

Temelini doğu meditasyon geleneğinden alan 'Farkındalık Temelli Psikoterapiler' kavramı günümüzde her alanda ve kültürde tartışılmaya başlamış ve bilişsel terapi yöntemlerine destek niteliğine ulaşmıştır. Doğu meditasyon geleneği ve bilişsel terapilerin ortak noktası 'dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz' sloganıdır ve bu slogan Mindfulness (Bilinçli farkındalık) akımına zemin hazırlamıştır.

Doğu meditasyon yaşantısı amacıyla Hindistan ve Tayland'a giden bir grup genç Budist meditasyon tekniklerinin kendilerine çok iyi geldiğini fark etmişler ve Avrupa'ya döndüklerinde bu yaşantıyı paylaşmaya başlamışlardır. 1980'li yıllarda Meditasyon öğrencisi Jon Kabat-Zinn(zihinsel sağlık alanında klinik araştırmacı) "bu uygulamaları sadece Budizm ile sınırlandıramayız" diyerek; akıl sağlığı ve kronik hastalıkların tedavisinde klinik bir ortamda iç görü meditasyonunun çevirisinde öncülük yapmaya başlamıştır. Bu çalışmalar tüm dünyada Mindfulness(bilinçli farkındalık) temalı çalışmaların, öğretilerin, meditasyon ve vücut üzerine odaklanma tekniklerinin gelişimine ivme kazandırmıştır.

Bilinçli farkındalık(Mindfulness) kavramı, düşünce ve duyguları yargılamadan ve tepki göstermeden zihinde ortaya çıkmalarına izin vererek, merkezden uzaklaştırarak düşüncelere eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azalabileceğine dikkat çeker. Kısaca Mindfulness (Bilinçli farkındalık)kişinin dikkatini şu anda meydana gelenlere yargılamadan ve kabullenici şekilde odaklanması olarak tanımlanır ve geçmiş deneyimlerin dikkat dağınıklığı yaratmasına izin vermez. Çünkü bu kavrama göre yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasındır. Bu kavramın bize düşündürdüğü en önemli nokta 'Şimdi ve Burada İkesi'nin kullanılabilirliğidir. Bu ilkeyle düşüncelerimizi ve animızı yönetirken aktif süreçte yer alırız. Bu geleneğin en önemli söylemlerinden biri olan "farkındalık" asla kavramsal olarak anlaşılmaz, doğrudan yaşanması gerekir.

Vücut ve zihin farkındalığı tekniği ile uygulama süreci içerisinde gözlemci değil katılımcı olma şartı vardır. Sözel olarak çalışılması gereken bir alan değildir çünkü ilke olarak düşünce yönetiminin kelimelerden önce oluştuğunu savunur. En temel öğelerden birisi de dikkattir ki o da bilişsel terapilerle kesişim noktalarından biridir. Dikkati ana yönlendirme becerisi zaman içinde süreklilik kazanır.

Mindfulness tekniğinin genellikle stresi azaltmada, konsantrasyon ve odaklanma arttırmada ve hatta fiziksel ağrıları azaltmada etkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. MRI (manyetik rezonans görüntüleme) sonuçları, 8 haftalık mindfulness uygulaması sonucunda beynin "kaç veya savaş" komutunu veren ve vücudun strese yanıt vermesini sağlayan amigdala bölgesinde küçülme meydana geldiğini göstermektedir. Sonuç olarak, stres karşısında verdiği ilk yanıtlar mindfulness meditasyon tekniğini benimseyen kişilerde yerini düşünce temelli yanıtlara bırakmaktadır.

Bu tekniklerin büyük bir kısmı meditasyon ağırlıklı teknikler olmakla beraber bilişsel ve yaşantısal araştırmaları kapsayan teknikler de mevcuttur (Duygu-dikkat düzenleme, maruz bırakma vb). Bunlar da depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı sağaltımında destek niteliği oluşturmaktadır.

Yine yapılan birçok araştırma Mindfulness tekniklerinin duygusal zeka, öz anlayış, empati geliştirme, öğrenme, zihin, beyin, okuma güçlüğü, iyimserlik alanlarında olumlu sonuçlar verdiğini göstermekte ve Mindfulness 'ın yaşamımıza en büyük katkısını zihnimizi organize ederek, zorlayıcı düşünce ve duyguların animıza zarar vermesini önlemek olduğunu vurgulamaktadır.







# bilge | ŞİRKETLER GRUBU

bilge | TUĞLA

bilge | Turizm

bilge | YAPI

bilge | kız öğrenci  
STÜDYO EVLERİ

BİLGE APART OTEL  
Kumbağ Liman içi / TEKİRDAĞ  
Tel: 0 282 283 67 41 / 42 / 43

BİLGE TURİSTİK TESİSLERİ  
Kumbağ / TEKİRDAĞ  
Tel: 0 282 283 41 04 - 0 282 283 41 63

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi



# BİTMİYEN EGOSANTRİZM



Gülşah YORULMAZ  
Psikolojik Danışman

## KAYNAKÇA;

1. .Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim (Çev: Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınları.  
İnternet Kaynağı:  
1. (<http://www.egitimpedia.com/benmerkezci-cocukluktan-narsist-yetiskinlige-yolculuk-isimli-calismadan-alinmistir>).

Temelde kişinin kendi bakış açısıyla başkasının bakış açısı arasındaki farkı anlayamamasından kaynaklanan egosantrizm (benmerkezcilik)'in gelişim dönemlerine göre farklılaşabileceğini ve tanımlanamaması durumunda birçok iletişim problemini beraberinde getireceğini ilk dile getiren kuramcılardan biri Piaget'tir. Piaget'e göre egosantrizm 'İşlem Öncesi Dönem'de başlar. Bu dönemde çocuklar kendilerinin büyüklük, şekil ve renk gibi birçok maddi özelliklerle tanımlanabileceğini ve ayırt edilebileceğini düşünürler. Çocuklar sıklıkla bedensel özellikleri, sahip oldukları maddi unsurları ve fiziksel etkinlikleri kendilerine göre tanımlarlar (Santrock, 2012). Kendilerinin gördüğü, duyduğu, bildiği şeyleri herkesin duyup bildiğini, kendisi bir şeyden hoşlanıyorsa herkesin bundan hoşlandığını zannedebilirler ve yaşamlarına egosantrizmi yerleştirirler.

Kendisine bu kadar odaklanan çocuk başkasının bakış açısını anlayamadığından çoğu zaman 'Eyvah, bencil bir çocuk mu yetiştiriyorum?' kaygılarını ebeveynler olarak yaşarız. Bu durumun gelişim dönemi özelliği olduğunu bilmek, soyut düşünce gelişmeye başladıkça empati yeteneğinin gelişeceğini ve ben merkezlikten sıyrılacağını bilmek biraz da olsa içimizi rahatlatır. Okul dönemi ile beraber yavaş yavaş çocuğumuz kendisi ile arkadaşları arasındaki benzerlik ve farklılıkları fark eder. Oyunlar gelişir ve takım ruhu oluşmaya başlar. 'Ben böyle yapmıştım hatırlıyor musun?' cümleleri ile herkesin onun ne yaptığını bilmesi gerektiğini düşündüğü evre biterken yerini 'Haydi şunu yapalım' cümleleri alır. Çocuğumuzla geçirdiğimiz zamanlar arttığında, dönemine uygun eğilimlerde bulunduğumuzda ve çocuğumuzun olgunlaşma süreci de devreye girdiğinde farkındalık düzeyi de yükselecek ve egosantrizme kısa bir mola verilecektir.

Ta ki ergenlik dönemine kadar...

HALL tarafından fırtına ve gerginlik evresi olarak tanımlanan bu dönemde genç duygusal, dengesiz, önseziden yoksun bir bireydir ve hormonal değişimler duygu ve sezi dünyasının sürekli değişmesine neden olur. Çocukluk döneminden farklı olarak soyut düşünme becerisi, akıl yürütme, kendi fikir ve değerlerini oluşturma, kimlik arayışı gibi özellikler de bu dönemde oluşmaya başlar. Bu değişimlerle beraber gencin kendi görüntüsü ve davranışlarında öz farkındalığı artar ve dünya sanki kendi etrafında dönüyormuş hissi yaşar. Artık herkes onu izliyordur, etrafında bir sürü hayali seyirci vardır ve onu kimsenin anlamamasından kaynaklı kişisel hikâyeleri oluşmuştur. Ergen egosantrizminin derinliklerine inilmeye başlanır. Entellektüel merak, özgür olma isteği, düşüncelerini her platformda sunma güdüsü yaşanan başkalaşımın temel taşlarıdır.

Gençteki bireyselliğe ulaşma çabalarıyla beraber aile iletişimi konusu devreye girer. Bu durumun gelişim dönemlerine göre tanımlanabildiği, farklılaşmanın bilinçli olarak algılanabildiği ailelerde durum daha sakin karşılanır ve 'empati' teorik bilgi ortamından hayata aktarılır. Abartılmadan sunulan sevecenlik, sabırlı ve koşulsuz kabulün hissedilebilirliği olası çatışmaları en aza indirebilir. Genç, karar alma ve uygulama süreçlerine girerse aidiyet duygusu gelişir.

İşlem öncesi dönemde başlayan ve ergenliğin son demleriyle beraber veda etmeyi arzuladığımız egosantrizm; kişiyle devam ederse yetişkinlik dönemine empatiden yoksun, iletişim problemi yaşayan, değer kavramı gelişmemiş, tutarsız tutum ve davranışlar gösteren bireyler taşır ve egosantrizm durumu artık "narsizm" ile tanımlanmaya başlar.

Narsizm; kişinin kendisiyle ilgili önemli olma, yetenekli olma duygularını yoğun yaşaması, zihninin sürekli başarı kazanma ve önde olma ile meşgul olması, başkalarından üstünlük, sürekli ilgi ve hayranlık görme ihtiyacı, eleştiri ve değerlendirmeye aşırı tahammülsüzlük, empati yoksunluğu özellikleriyle tanımlanan bir kişilik bozukluğudur.

Özetle dile getirebiliriz ki egosantrizm ve narsizm arasındaki ince çizgi, bireyin gelişim döneminde ona sunulan ilişki biçimleri ve aile tutumlarıyla çizilir.





# Karaevli Otel



0 282 261 8050  
0 282 263 1935  
0 282 261 1676  
0 533 479 8675

TEKİRDAĞ



www.karaevliotel.com.tr



Hükümet Caddesi  
No:18 TEKİRDAĞ  
www.karaevliotel.com.tr  
info@karaevliotel.com.tr

*Beklentilerinizin ve yolunuzun üzerinde..*



## ÜRETTİĞİMİZ KİMYASAL ÜRÜNLER:

Kompozit,  
Boya,  
Plastik,  
Kimya,  
Petrokimya,  
Kauçuk,  
Yatçılık,  
Yapı,  
Elektronik,  
Rüzgar enerjisi,  
Savunma ve güvenlik sanayisi,  
Toplu taşıma,  
Demiryolu ulaşımı,  
Tüketici ürünleri,  
Borular,  
Tanklar,  
Paslanmaz ürünlerin üretimi.

## MERKEZ OFİS:

Besyol Mah. Birlik Cd. No:12  
Istanbul, TURKEY  
+90 (212) 580 55 59  
+90 (212) 580 55 21  
info@akpakimya.com

## FABRIKA

Kurtpinar Mahallesi  
Ataturk Cad. No:229  
Muratlı, Tekirdag, TURKEY  
+90 (282) 361 80 99  
+90 (282) 361 75 71

## ABD SATIŞ OFİSİ:

5341 Florence Point Drive,  
Fernandina Beach  
Florida , 32034 USA  
+1-904-206-1447  
+1-904-261-8198  
frank@akpakimya.com

# Akpa

Akpa Organic Peroxides, Initiators & Paint Driers

## ÜRETTİĞİMİZ ÜRÜNLER:

Organik peroksitler,  
Başlatıcılar,  
Hızlandırıcılar,  
Boya kurutucuları.

**Yaklaşık 16 yıldır sektöre hizmet veriyoruz.**



# ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN UYUM SORUNLARI ve DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI:



Perihan AKTAY  
Psikolojik Danışman

Çocuklardan gelişimlerini tamamlamalarının yanı sıra, çevrelerindeki diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmaları ve bu ilişkiyi sürdürebilmeleri de beklenir. Çocuğun hem kendi benliği, hem de yakın çevresi ile uyum içinde olması, çocuğun yaşadığı normal gelişimsel süreci gösterebilir, fakat çocuğun gelişim evrelerinin getirdiği zorluklar ve yakın çevresinin olumsuz etkileri zaman zaman çocukta sosyal ve duygusal hasarlara neden olabilir. Çocukta olumsuz tepkilere yol açan bu durum "uyum ve davranış bozuklukları" olarak adlandırılır. Bireyin çocukluğundaki davranışların olumlu ya da olumsuz olmasını, çocuğun ailesi ve sosyal çevresi belirler. Çocukta problem olarak nitelenen belirtiler, çocuğun gelişim dönemi ve davranış bozukluğu belirtilerinin hangi sıklık ve şiddette olduğunun göze alınmasıyla yorumlanır. Dış baskılara bağlı olarak ortaya çıkan ve bir süre sonra yok olan belirtiler sürekli olmayacağından problem olarak değerlendirilmemelidir.

**Çocuk ve gençlerde görülen davranış problemlerinin saptanmasında bazı ölçütler vardır. Bu ölçütler şunlardır:**

1. YAŞINA UYGUN OLMAMASI: Çocukta ortaya çıkan yaşına bağlı yeni gelişme çocuğa değişik şartlar sunar ve bu gelişmeler birtakım zorluklar, güçlükler doğurur. Yeni şartlara uyum sağlayana kadar çocuklarda geçici uyum sorunları yaşanabilir. Var olan davranışın problem davranış sayılabilmesi için davranışın gelişim döneminin kendine özgü davranışlarının dışında olması gerekmektedir.
2. YOĞUN OLMASI: Ortaya çıkan duygu ve davranışların şiddetinin normaldekenden fazla olması gerekmektedir.
3. SÜREKLİ ORTAYA ÇIKMASI: Davranışın uzun zamandan beri ısrarlı bir şekilde devam etmesi gerekmektedir.
4. CİNSEL ROL BEKLENTİLERİNE UYMAMASI: Erkek ve kız çocukların cinsel rollerine uygun davranmadığı durumlar olmalıdır.

**Balcıoğlu Çocukların davranış ve uyum problemlerini dört başlıkta toplamaktadır:**

### 1. Davranış Bozuklukları:

Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, kuralları çiğneme gibi belirtiler bu grupta toplanır. Bu çocukların çevresi ile sürekli olarak gergin bir ilişkileri vardır.

### 2. Duygusal Bozukluklar:

Korkular, kaygılar, endişeli olma, uyku bozuklukları, kekemelik ve tikler gibi problemler bu başlık altında toplanabilir. Bu çocukların ilişkileri çevresi ile kötü olmasa bile bu çocuklar utangaç, güvensiz ve sosyal ilişkileri zayıf çocuklardır.

### 3. Alışkanlık Bozuklukları:

Parmak emme, enkoprezis, enürezis gibi alışkanlıkların düzensizlikleri bu grupta toplanabilir.

### 4. Ağır Ruhsal Bozukluklar:

Psikoz gibi çocuğun uyumunu her alanda sürekli olarak bozan ruhsal sorunlardır.

0-6 yaş dönemi çocuklarda; olumsuz anne baba tutumları, ailede istismar öyküsü, annede depresyon öyküsü, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması, fiziksel açıdan kötü bir evde yaşıyor olmak gibi durumlar varsa davranış problemleri daha sık görülebilmektedir.



### NASIL DAVRANMALI, NELER YAPMALI?

- \* Hiçbir zaman ceza ve şiddete yer verilmez.
- \* Davranışla ilgili olay anında konuşulmaz, sakinken konuşulur.
- \* Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar verilir, başarıya duygusu yaşatılır.
- \* Anne baba önce çocuğa olumlu rol model olur.
- \* Çocukla olumsuz davranışları gösterdiğinde değil, bu davranışları göstermediğinde ilgilenilir ve çocuk ödüllendirilir.
- \* Diğer çocuklarla kıyaslama yapılmaz.

Okul öncesi dönem, bireyin gelişimi açısından önemlidir. Bu nedenle bu dönemde davranışların gözlenmesi, değerlendirilmesi, var olan sorunların çözümlenmesi, oluşabilecek problemler için önlem alınması büyük önem taşır. Okul öncesi dönemde çocuğun davranışlarının en fazla gözlemleneceği yer okul olduğundan anne baba ve öğretmenin devamlı iletişim içinde olması çok önemlidir. Çocuklardaki davranış bozuklukları tedavi edilmediği takdirde kalıcı davranış bozuklukları ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi birçok soruna yol açabilir. Ailenin ve öğretmenlerin çocuğun davranışlarını iyi gözlemlemesi, çocuğun duygu, düşünce ve davranışındaki farklılıkları iyi değerlendirmesi, gerekli durumda uzmandan yardım alması gerekmektedir.

#### KAYNAKÇA:

- Ankay (1992:110) çocuklarda uyum sorunlarını psikotik, alışkanlık ve nevrotik bozukluklar olmak üzere üç başlık altında toplamıştır.
- Arı, M., Bayhan, P. ve Artan, İ. (1995). Farklı ana-baba tutumlarının 4-11 yaş grubu çocuklarında görülen problem durumlarına etkisinin araştırılması, 10. YA-PA Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, s. 23-38.
- Aydın, N.H.B. (2004). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yavuzer, H. (2006). Ana-Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2008). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kwon, J.Y. (2007). The Relationship Between Parenting Stres, Parental Intellegence and Child Behavior Problems in a Study of Korean Preschool Mothers. Early Childhood Development and Care, 177 (5), 449-460.
- Ankay, A. (1992). Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları. Ankara: Turhan Kitabevi
- Campbell, S.B. (1997). Behavior Problems in Preschool Children: Developmental and Family Issues. Advances in Clinical Child Psychology, 19, 1-26.
- Yörükoğlu, A. (1978). Çocuk Ruh Sağlığı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- BRAM (2004). Çocuklarda görülen davranış sorunları ve özel eğitim gerektiren durumlar, Bursa Rehberlik ve Araştırma Merkezi, [http://www.mustafagullu.com.tr/DAVRANIS\\_SORUNLARI.doc](http://www.mustafagullu.com.tr/DAVRANIS_SORUNLARI.doc),
- Çubukçu, Z. (2004). Eğitim kurumlarında yaşanan şiddet olaylarının çocuk gelişimine etkisi- Çocuk ve şiddet dosyası, Çoluk-Çocuk Dergisi, 43, 25-27.





# BENİ HAFİFE ALMAYIN!



Ayşenur Bilge GÜLCEMAL  
Psikolojik Danışman

Zihinsel yetersizlik, genel anlamda bireylerin zihinsel gelişimindeki gecikmeler, çevreye uygun olmayan davranışlar ya da olgun olmayan tepkilerde bulunma, akademik, psikolojik, fiziksel, sosyal ve dil gelişimi alanlarında ortalamanın altında performansta bulunmayla kendini gösterir. Tıbbi tanılama hastanelerin psikiyatri servislerince yapılırken, eğitsel tanılama süreci Rehberlik Araştırma Merkezlerinde standardizasyonu yapılmış zekâ testleri aracılığıyla yürütülmektedir. Zihinsel yetersizlik durumu; zihinsel işlevselliği ve sosyal uyum becerilerindeki yetersizliğin ağırlığına göre hafif, orta, ağır ve çok ağır düzeyde zihinsel yetersizlik olarak sınıflandırılabilir. Zekâ bölümü 50 ile 69 arasında olan bireyler için hafif düzeyde zihinsel yetersizlik tanısı konulmaktadır. Hafif ve orta düzeyde öğrenme yetersizliği gösteren çocukların birçoğu zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimleri bakımından yaşitlarından önemli bir farklılık göstermemeleri nedeniyle genellikle okula başlayana kadar fark edilemezler. Ağır ve çok ağır düzeyde öğrenme yetersizliği gösteren çocuklar zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimleri açısından yaşitlarından belirgin farklılıklar göstermeleri nedeniyle daha önceden fark edilebilmektedirler.

Hafif düzeyde zihinsel yetersizlik; bireyin zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki hafif düzeydeki yetersizliği nedeniyle eğitim dönemi içinde, sınırlı seviyede destek eğitim hizmetleri ve özel düzenlemelere ihtiyacı olması durumudur.

Hafif düzeyde zihinsel yetersizlik, zihinsel yetersizlik türleri arasında diğerlerine oranla en yaygın orana sahiptir. Zihinsel yetersizlik gösteren çocukların %90'ına yakını yetersizlikleri hafif derecede olan çocuklar oluşturmaktadır. Bu çocuklar akranlarıyla karşılaştırıldıklarında, benzerlikleri farklılıklarından çok daha fazladır. Toplumda bağımsız olarak hayatlarını sürdürecek uyumlu davranışlarda bulunabilirler. Yetişkinlik düzeyinde kısmen veya tamamen kendini geçindirebilecek, monoton ve yarı beceri gerektiren bazı işlerde çalışabilirler.

## Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizliği olan Bireylerin Genel Özellikleri;

- \* Somut kavramları soyut kavramlara göre daha kolay kavrarlar.
- \* İlgisi ve dikkat süreleri kısa ve dağınıktır. Bu nedenle sürekli teşvik edilmeye ihtiyaçları vardır.
- \* Bellekleri zayıftır, çabuk unuttuklarından sık sık konuları tekrar etmek gerekir.
- \* Okuma-yazmada, okuduğunu anlamada, temel aritmetik beceriler ve akademik kavramlarda başarılı olma düzeyleri akranlarına göre zayıftır.
- \* Duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade etmede çoğunlukla güçlük yaşarlar.
- \* Yeni durumlara uyum sağlamada çoğunlukla güçlük yaşarlar. Genellikle monoton bir yaşamı tercih ederler.
- \* Kendilerinden yaşça küçüklerle ilişki kurmayı ve oynamayı tercih ederler. Ancak kendisiyle aynı zihinsel gelişime sahip olması koşuluyla yaşitlarıyla da anlaşabilirler.
- \* Algıları ve tepkileri akranlarına oranla daha basittir.
- \* Öğrendiklerini genelleme konusunda çoğunlukla sıkıntı yaşarlar.
- \* Çizdikleri resimlerde detaya önem vermezler.
- \* Fiziksel gelişimleri takvim yaşları ile genellikle tutarlıdır. Eşlik eden herhangi bir engel bulunmadığı takdirde ( Görme yetersizliği, bedensel yetersizlik, down sendromu vb.) akranlarından gözle görülür bir farkları yoktur.
- \* Alıcı ve ifade edici dil gelişiminde yetersiz olmaları birçoğunda öfke kontrol problemlerine yol açabilmektedir.
- \* Sosyal kuralları kavramakta zorluk çekerler. Sosyal ilişkilerinde kendilerini grupta kabul ettirecek becerileri azdır.
- \* Oyun ve toplum kurallarına uymakta zorluk çekerler. Zor kuralları olan oyunlara ve sosyal faaliyetlere katılmazlar.



## HAFİF DÜZEYDE ZİHİNSEL YETERSİZLİK GÖSTEREN ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE GÖZ ÖNÜNE ALINACAK ESASLAR

- \* Soyut kavramları anlamada zorlandıklarından kavramları somutlaştırarak öğrencilere sunmak önemlidir. Kavramlar basitten karmaşığa sırayla öğretilmeli, bir kavram tam olarak öğrenilmeden diğer kavrama geçilmemelidir.
- \* Öğrencilerin kaba değerlendirmelerinin detaylı olarak alınması öğrenci için yapılacak BEP'in (Bireysel Eğitim Planı) işlevsel olabilmesi açısından çok önemlidir. Çocuğun gelişim düzeyine uygun amaçlar belirlenmelidir.
- \* Öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun araç-gereçler kullanılmalı ve bu araç-gereçlerin çoğunlukla yaşamın içinde sık kullanılır olması tercih edilmelidir.
- \* Dikkat süreleri kısa olduğu için derslerde işlenecek konular kısa süreli zaman dilimleri içinde aktarılmalıdır. Odaklanma süresini uzatabilmek için sık sık dikkat uyandırıcı hamleler yapılmalıdır.
- \* Öğrencilerin geç ve güç öğreniyor olması ve çabuk unutması nedeniyle konuların yaşamla bağlantı kurularak verilmesi ve sık sık tekrar edilmesi gerekmektedir.
- \* Eğitimde okul-aile işbirliği her zaman önemlidir, özel gereksinimli çocuklarımızın eğitiminde bu işbirliği daha büyük önem taşımaktadır. Okulda öğretilen konular ev ortamında da pekiştirildiği takdirde daha hızlı ve kalıcı öğrenme yaşantıları oluşturulacaktır.
- \* Asıl amaç bu özellikteki öğrencileri üst öğretim kademelerine hazırlamak değil, iş yaşamına hazırlamaktır. Bu nedenle yaşam boyunca kullanabileceği ve meslek edinebileceği temel bilgi ve beceriler kazandırılmaya çalışılmalıdır.
- \* Ders içinde ve dışında basit kelimelerle ve kısa cümlelerle iletişim kurulmalıdır.
- \* Öğrenciye başarabileceği işler verilerek sorumluluk duygusu geliştirilmeli, öğrenci etkin olduğu konulara yönlendirilmelidir. Özellikle davranış problemleri sergileyen öğrencilere bazı sorumluluklar yüklemek problem davranışları bir nebze de olsa azaltabilmektedir.
- \* Hafif düzeyde zihinsel yetersizlik tanısı konmuş bireylerin sınırlı bir kapasitesi olduğundan kapasitesinin üstünde olan bir beklenti içine girilmemelidir. Bazı olumsuz davranışları özel durumlarından dolayı görmezden gelinmelidir.
- \* Günlük hayat akışında yaşamlarını çok rahat sürdürebilecekleri için mümkün olduğunca sosyalleşebilmeleri adına yardımcı olunmalıdır.
- \* Unutulmamalıdır ki her çocuk özeldir ve aslında en büyük engel sevgisizliktir. İyi yetiştirdiğimiz her çocuk bizler için birer servettir.

### KAYNAKÇA:

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Aile Eğitim Rehberi  
www.sometzihinsel.org  
www.ozemegitim.com.tr  
mebk12.meb.gov.tr

# BÜTÜNLEŞTİRME EĞİTİMİ:



İlknur Ayaz IŞIK  
Psikolojik Danışman

## KAYNAKÇA

Kırcaali İftar, 2010

<http://tohumotizm.org.tr>, <https://orgm.meb.gov.tr>

UNESCO, 1994; Dede, 1996. Inclusion International, 2009.

Bütünleştirme, her birey için bireysel farklılıkları ne olursa olsun, sosyal, kültürel, eğitimsel, yaşamsal aktivite ve fırsatlardan tüm toplum üyelerinin eşit düzeyde yararlanmasını öngören bir üst kavram olup, içerik olarak çok boyutlu ele alınması gerekmektedir.

Herkes için kabul görme, saygı ve hoşgörü, toplum içinde bir bütünlük, fırsat eşitliği, İşbirliği, Farklılıkların daha fazla tanınması, farklılıkları anlamaya çalışma ve farklılıklara uyum sağlama, toleransın artması, tüm alanlarda olanaklara kolayca ulaşılabilirlik, eğitime ve topluma daha fazla katılım, Her çocuğun bireysel özellikleri ve ihtiyaçlarını dikkate alan eğitim-öğretim planlaması, öğretim programları ve materyallerinin oluşturulması/uyarlanması, eğitim ortamlarının düzenlenmesi ve uygun eğitim ortamlarında eğitim olanaklarına erişimde toplumun tüm bireyleri ile eşit düzeyde erişim fırsatları sunulması gibi pek çok alan bütünleştirme kavramının içinde yer almaktadır.

Bütünleştirme, aktif ve kesintisiz olarak adım adım ilerleyen; ihtiyaç, olanak ve fırsatların değişimi ve gelişiminden etkilenerek bu çerçevede sürekli genişleyerek yenilenen bir süreci ifade eden dinamik bir kavramdır.

Okula devam eden öğrencilerin bazı alanlarda öğrenmede güçlükler yaşamaları sık rastlanan bir durumdur. Bu öğrenciler özel gereksinimli ise bu sıklık daha da artabilmektedir. Söz konusu durumun en temel sebeplerinden biri öğrencinin bireysel ihtiyaçlarını göz ardı eden öğretim yöntemlerinin uygulanmasıdır. Öğrenciden, eğitim performansı ve eğitsel ihtiyaçları ne olursa olsun standart bir öğretim yöntemi ile bireysel ihtiyaçlara göre herhangi bir esnekliği olmayan bir öğretim programına uyum sağlaması beklendiğinde sonuç ne yazık ki beklenenin çok altında kalmaktadır. Öğrencinin eğitim performansına ve bireysel ihtiyaçlarına dayalı farklılaştırılmış/çeşitlendirilmiş bir öğretimde bütün öğrencilerin öğrenme süreçlerine katılımı çok daha yüksek bir olasılıktır.

Bütünleştirmede her okul kaynaştırma okuludur ve okullar farklı tür ve düzeylerde özel eğitime gereksinim duyan çocuklar için gerekli düzenlemeleri yaparlar. Öğrencinin okula değil, okulun öğrenciye uyum sağlaması beklenir.

### Bütünleştirmenin temel ilkeleri:

- \* Öğrenciye yönelik düzenlemeler onu ayırıştırmadan yapılmalı,
- \* Bütün çocuklara dönüşümlü olarak iyi olduğu yönünü ifade etme ve kullanma fırsatı verilmeli,
- \* Güncel teknoloji etkin bir şekilde kullanılmalı,

### Okul Binaları:

- \* Binaların içi ve dış duvarlarının, kapıların kesişen kenarlarının, mobilya ve eşyaların sivri uçlu olmaması, yuvarlak hatlı olması,
- \* Duvarların yüzeylerinin pürüzsüz olması, öğrencilerin çarpması durumunda zarar görecekları girinti ve çıkıntılar olmaması,
- \* Tabelaların ışıklı, Braille kabartma yazılı ve/veya sesli olarak düzenlenmesi,
- \* Bölümlerin (atölyeler, laboratuvarlar vb.) adının yazılı ifadesi yanında resimli, şekilli, Braille kabartma yazılı tabelaların kullanılması,
- \* Yerlerde kaymayı engelleyen bir zemin malzemesi kullanılması
- \* Tuvalet vb. yerlerde tutunma barları bulunması,
- \* Olması gereken her yerde rampaların bulunması.

### Sınıflar:

- \* Yazı tahtaları ve panolar yükseklik açısından ayarlanabilir şekilde olması,
- \* Sınıfların ısı, ışık, ses, havalandırma ve izolasyon açısından eğitim ve öğretimi olumsuz etkilemeyecek şekilde düzenlenmesi,







# ATA OPTİK



EXESS

Slazenger.



**ATA OPTİK** 

[www.ataoptiktekidag.com](http://www.ataoptiktekidag.com)

ATA OPTİK 1 / Ayhan KAYDI

Adres:Aydoğdu Mahallesi Muratlı Caddesi Özadali İş Merkezi No:9/2

Süleymanpaşa/TEKİRDAĞ Tel: 0 282 264 02 02

ATA OPTİK 2 / Nuray KAYDI

Adres: Muhittin Mahallesi Salih Omurtak Caddesi No:71/A

Çorlu / Tekirdağ Tel: 0 282 408 18 04

ATA OPTİK - 3 - Kader KAYDI

Adres:Muradiye Mahallesi Mustafa Kemal Caddesi Belediye İş Merk.

No:30 Muratlı / TEKİRDAĞ Tel:0 282.361 50 32





Bingül UZEL  
Uzm. Psikolojik Danışman

# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN HER EBEVEYNİN DUYMASI GEREKEN 18 CÜMLE:

## 1. YALNIZ DEĞİLSİN;

Çocuğunla tüm özellikleri aynı olan başka bir çocuk yok ama benzer mücadeleleri veren çocuklar ve aileler var. Bu insanları bul. Onların arkadaşlıkları, seni anlayabilmeleri paha biçilemezdir...

## 2. SENİN DE İLGİLENİLMEME İHTİYACIN VAR;

Sürekli başkalarıyla ilgilenmek durumundasın ama unutma senin de ilgilenilmeye, kendine küçük de olsa vakitler yaratmaya ihtiyacın var. Kendini özel ve değerli hissettiğin ne varsa yap, sürekli kendinden fedakarlıkta bulunma. Unutma; sen buna değersin!

## 3. MÜKEMMEL DEĞİLSİN VE BU NORMAL;

Kimse mükemmel değildir, herkes hatalar yapabilir. Sürekli yaptığın hatayı düşünüp kendini üzme devam mı edeceksin yoksa her hatanın bir sebebi vardır diye düşünüp yola devam mı edeceksin? Karar senin... Bugünü salı zannettiğin için randevunu kaçırdın halbuki bugün pazartesiydi. Belki de çocuğun okulda zor bir gün geçirdi ve senin de evde kalıp dinlenmeye ihtiyacın vardı. Kim bilir... Unutma ki; kendini suçlaman durumu değiştirmeyecek, o yüzden hatalarına takılma, devam et...

## 4. SEN BİR SÜPER KAHRAMANSIN!;

Binaların üstünden atlayamıyor ya da bir kurşundan daha hızlı koşamıyor olabilirsin ama sen de bir süper kahramansın.... Her gün, sıradan bir ebeveynin yönetilmesinin imkânsız olduğunu düşündüğü süreçleri yönetiyorsun. İlaçları vaktinde veriyor, fizik tedavi hareketleri yaptırıyor, ayrı yiyecekler hazırlıyorsun. Korkutucu tıbbî süreçlerde öfke krizine giren çocuğunu sıkıca tutuyorsun. anî öfke patlamaları ve krizlerle mücadele ediyorsun. Ve neredeyse her zaman kendi öfke patlamalarına engel oluyorsun. Çocuğunu doktorların asla yapamaz dediği şeyler konusunda cesaretlendiriyorsun, umudunu asla kaybetmiyorsun. Sen hem ebeveyn hem terapist hem hemşire hem doktor hem arkadaş hem de sırdaşsın. Sen sıradan bir ebeveyn değilsin...

## 5. TERAPİ OYUNDUR VE OYUN TERAPİDİR;

Çocuğun canını yakacağını düşündüğün her şeyi aslında terapistler bir oyun haline getirerek sunuyor ve sen de evde aynı şekilde yapıyorsun. Birçok çocuk için oyun olarak algılanan şeyler sizin için aslında birer terapi yöntemi. Çocuğun hem keyif almayı öğreniyor hem de güçleniyor...

## 6. ÇOCUKLARINLA EĞLENMEK İÇİN ZAMAN AYIR;

Süper kahraman olan ebeveynler her zaman çok yoğundur ve ajandalarında her zaman bitmeyen işler yazılıdır. Ajandanda yazılı her şey önemli olsa da çocuklarla gülmek ve oynamak da önemlidir. Onların hastane duvarlarının dışında da seninle beraber anılar oluşturmalarına destek ol.

## 7. YÜREĞİNİ SIZLATAN KARARLAR VERMEK DURUMUNDA KALACAKSIN;

Sana anlatılan ya da bildiğin her şeyi sorgulamana neden olacak kararlar vereceksin. Unutma sen kendi yapabileceklerinin en iyisini yapıyorsun. 3. maddeyi hatırla. Verilen kararlardan sonra sürekli o kararları düşünmek seni daha da yıpratır. Senin en iyi kararı verdiğine inanan kişilerle çıkmazların hakkında konuş. Ve daha sonra bir daha o karar hakkında düşünme. Demek tabii ki kolay ama denemeye değer...

## 8. HER ZAMAN DOĞRUYA ULAŞAMAZSIN;

Vermek zorunda olduğun birçok kararın en doğrusu olup olmadığını, daha az acı verecek seçeneklerin olup olmadığını asla bilemeyeceksin. Ne kadar çok uykusuz gece geçirirsen geçir, kendine ne kadar çok acırsan acı, bu durum değişmeyecek.



### 9. KENDİNİ AFFET;

Bazen niyetin çok iyi olsa da her şeyi mahvettiğini düşünebilirsin. Kendine ne kadar işkence edersen et sonuç değişmeyecek ve zamanı geri alamayacaksın. Unutma; en zor kararların hiçbir zaman doğru cevabı yoktur.

### 10. EBEVEYN OLMAK ZORDUR, ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN EBEVEYNİ OLMAK İSE ÇOK DAHA ZORDUR;

Aynı zamanda ödüllendiricidir. Daha sabırlı olunmasını sağlar. Tüm mücadelelerin yanında ödüller de vardır. Ödüllerini bulmak için kalbinin içine bakman yetecektir.

### 11. ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN EBEVEYNİ OLMAK MARATON KOŞMAK GİBİDİR;

Maraton kazanmayı hedefleyen kişilerin molaları yoktur. Eğer yarışta kalmak istiyorsan koşarken yiyecek, içecek ve hatta tuvalet ihtiyacını da koşarken gidereceksin. Senin maratonun öngörülebilir yakın geleceğin de ötesinde devam edecek. Unutma; kazanmak zorunda değilsin sadece hedefe ulaşman yeterli.

### 12. KENDİNİ KAYBETME;

Özel gereksinimleri olan bir çocuğun ebeveyni olmak senin kişiliğini değiştirmesin. Hayatında birçok rol var ve ebeveyn olmak bunların sadece bir tanesi. Yaşamda sana keyif veren şeylerden kendini mahrum etme...

### 13. KÜÇÜK ŞEYLERİ KUTLA;

Başka çocuklar için çok küçük olan başarılar senin için çok büyük... Bunu unutma ve her bir küçük adımı kutla. Kıvıramadığı bir parmağı artık kıvırmaya başlaması, anne diyebilmesi, sarılabilmesi.... Ne kadar küçük ve sıradan görünürse görünsün her biri çocuğun için büyük bir adım ve bu adımı tüm sevdiklerinle paylaş..

### 14. SIRADAN EBEVEYNLERİN SENİN MORALİNİ BOZMASINA İZİN VERME;

Senin çocuğundan 6 ay küçük bir çocuğun yürüdüğünü duymak senin canını sıkır. Ya da bir ebeveynin senin çocuğunun 2 yaşında olmasına rağmen neden hala emeklediğini sorması seni üzer. Unutma, bu insanlar senin nasıl bir durum içerisinde olduğunu bilmiyor. Anlat, açıkla, öğret, sabırlı ol ve onların farkındalık kazanmalarını sağla. Unutma o ebeveynler de kendi çocuklarının başarılarını kutlamak istiyorlar; bu yüzden senin çocuğunun neden yapamadığını o an fark edemiyorlar.

### 15. KIYASLAMA;

Tüm çocuklar farklıdır ve kendi hızlarında ilerlerler. Oldukça sıradan ve bilinen bir cümledir ama yine de hatırlamaya değer. Eğer önemli bir gelişim basamağı tahmin ettiğin süreçte hala atlanmadıysa mutlaka doktorla görüş. Çocuğunu kardeşiyle, kuzeniyle, okuldaki arkadaşlarıyla hatta benzer yetersizliğe sahip diğer çocuklarla kıyaslamak sana bir şey kazandırmayacak. Senin çocuğun biricik ve onun da bireysel zayıflıkları ve güçlü olduğu yanlar var.

### 16. "O EBEVEYN" GİBİ OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN;

Günde 10 saat harcayarak çocuğuna kedi görünümü doğa çikolatalar üreten anneleri bilirsin. Her tatil için ayrı ayrı düzenli bavullar hazırlayan anneleri bilirsin. Her sene öğretmene en havalı hediye bulan o anneyi bilirsin. Ve çocuğu üstünü asla kirletmeyen o anneyi de çok iyi bilirsin. Eğer o anneler gibi olmak istiyorsan; güç seninle olsun! Ama unutma ki çocuğunun çantasındaki çikolataların kedi şeklinde olmaması, üstünün kirlenmesi, tatilde düzensiz valizlerinin olması seni yetersiz bir ebeveyn yapmaz!

### 17. EVLİLİĞİNE ZAMAN AYIR;

Evlilik gerçekten çok zordur. Ebeveyn olmak da zordur. Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmak ise daha da zordur. Anne-baba rollerin baskın olmasını, eş olduğunu unutma...

### 18. İÇGÜDÜLERİNE GÜVEN;

Çocukların için en iyisinin ne olduğunu ancak sen bilirsin. Doktorlar, öğretmenler, hemşireler... Bunların hepsi inanılmaz güzel ve kıymetli bilgi kaynaklarıdır ama sen duyulmadığını hissediyorsan ikinci bir seçeneği mutlaka araştır. Çocuğunun ihtiyaçları için savaştıktan korkma. Unutma; uzmanlar kendi alanlarında uzmandır sen ise kendi çocuğunun uzmanısın.

Not: <http://www.abilities.com/community/parents-20things.html> sitesinden çevirildi.



# Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu; DEHB sadece çocuklarda görülüyor.



Ali Kemal GÜLCEMAL  
Psikolojik Danışman.

Genellikle çocuklar üzerinden konuşulan Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik ve konsantrasyon bozuklukları ile kendini gösteren, hem çocuklar hem de yetişkinlerde yüksek oranda görülen bir gelişim bozukluğudur. Bu rahatsızlığa sahip çocukların %60'ı yetişkin yaşlarda da belirtiler göstermeye devam etmektedirler.

Bu bozukluk çocuk / ergen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun bazı semptomlarının ortadan kaybolduğu, bazılarının ise farklı yaşam evrelerinde daha belirgin hale geldiği bir bozukluktur. Ülkemizdeki yetişkin psikiyatrisi alanında son on yılda gittikçe daha fazla önem kazanan bu bozukluk sıklıkla depresyon, kaygı bozuklukları gibi tanılarla karıştırılmıştır. Ayrıca çoğunlukla bu gibi tanılara ek olarak görüldüğü için kendini başarılı bir şekilde saklaması mümkündür. Sanıldığı gibi aksine DEHB ile baş etmek büyüdükçe kolaylaşan bir durum değildir. Aşırı hareketlilik veya dürtüsellik gibi fizyolojik belirtiler yetişkinlik yıllarında azalsa da, ailenin ve toplumun bireyden beklentileriyle doğru orantılı olarak üniversite ve iş yaşamıyla birlikte artar.

DEHB'li yetişkinler dikkat, motivasyon ve kontrolü sağlayan beyin kimyasallarını salgılayabilmek için diğerlerinden daha fazla dış uyarana ihtiyaç duyarlar. Bu gibi beceriler günlük hayatta arkadaş grubunda konuşulan bir konuyu takip etme, aklına gelen bir şeyi hemen söylemek yerine uygun ortam olup olmadığını kontrol etme ya da uzun süredir aradan çıkarılması gereken bir işe başlamak için kendini motive etme gibi sıklıkla ihtiyaç duyulan becerilerdir. Yetişkin DEHB tanısı içinde karşılaşılan diğer güçlükleri şöyle sıralayabiliriz.

## Aşırı odaklanma:

Çelişkili gibi gözükse de sık rastlanılan bir belirtidir. Kafasındaki kaostan kaçmak isteyen kişi, sürdürdüğü eyleme aşırı odaklanır, öyle bir dalar ki, zamanı unuttur, dışarıdan seslenenleri duymaz. Buradaki sorunun odaklanacağı şeyin seçiminde yapılan yanlışlık olduğu söylenebilir. Örneğin bir çalışanın ertesi güne yetiştirilmesi gereken bir rapor varken, patronun çok beğeneceği başka bir fikir hakkında saatlerce araştırma yapmasında uygunsuz bir zamanlama ve enerji kaybı vardır.

## Organizasyonsuzluk ve unutkanlık:

DEHB'li yetişkinlerin bu alanda yaşadığı güçlük iş yaşamında olduğu kadar karşı cins ilişkilerinde de problem yaratmaktadır. Mesleki performans çoğumuz için daha hayati önem taşıdığı ve karşı cins ilişkisine oranla daha az hata kabul ettiği için yetişkin DEHB'li bireyler bazen dikkatlerinin ve enerjilerinin son kırıntılarını da iş yerinde harcayarak eve gelirler. Bu durumda aynı gün doktora gitmiş olan eşlerine ne yaptıklarını sormayı unutmaları, tam iş çıkışında "görüşemiyoruz" diyen bir arkadaşına hayır denemediği için eve davetsiz misafirlerle gelmeleri sıklıkla karşılaşılan senaryolardır. Bir önceki yıldönümünde eşine ne hediye aldığını unuttuğu ya da bir kere çok beğendiğine emin olduğu için eşine yıllarca saat alan DEHB'li yetişkinler vardır. Eşleri bunu kibarca hatırlattığında da saatlerin farklı renklerde olduğunu söyleyerek aynı hediye olmadığını üstelenebilirler. Evet, DEHB'li yetişkinler zor partnerlerdir ama çoğu DEHB'li yetişkinin partneri bunların sevgisizlikten ya da art niyetten kaynaklanmadığını bildikleri için çok yorulduklarını ancak eşlerine bir türlü kıyamadıklarını da itiraf etmektedirler.

Zaman organizasyonu da günlük koşuşturma içerisinde en önemli becerilerden biridir. Eğer kuru temizlemeye bir gün önce kıyafet bırakıldıysa, ertesi gün çocuğu okula bırakırken aynı güzergâhtan geçileceği için kuru temizleyiciye de uğrayarak zaman kazanılabilir. Bu pratik manevralardan yoksun birçok yetişkin eve geri gelip, eşlerinin hatırlatmasından sonra tekrar kuru temizlemeye doğru yola çıkarlar. Eve gelindiğinde anahtarların, saatin, telefonun ayrı yerlere bırakılması sonucu hepsini ayrı ayrı aramak ve bir türlü çıkamamak da bu bozukluk içinde sık rastlanılan bir organizasyon eksikliğidir.



### Dürtüsellik ve huzursuzluk hissi:

Toplantılarda uygunsuz davranma-kalkıp yürüme, yerinde duramama, sık sık söz kesme ve kabaca davranma eğilimi, düşünmeden konuşma ve bu huzursuzlukla baş edebilmek için alkol vs. gibi rahatlatıcı maddelere ihtiyaç duyma ile karakterizedir. Dürtü kontrol problemleri sıklıkla bireylerin öfkelerini ya da rahatsızlıklarını uygun yollarla ifade etmeleri gerektiği durumlarda gözlenebilir. Öğretmeni çocuğuna bir haksızlık yapmış olabilir ancak bunu o anda bir patlama şeklinde ifade edersiniz bütün bir yıl boyunca çocuğunuzla öğretmeninizin ilişkisini zedeleyebilirsiniz.

Yetişkin DEHB'lilerin çoğu trafikte diğer yetişkinlere oranla daha çok güçlük yaşamaktadır. Hatalı sollama yapan bir aracın peşine takılma, bu esnada arabada zarar görebilecek kişilerin olduğunu unutma ve en önemlisi de bütün bir yolda düzgün bir şekilde kullanan yirmi sürücüyü değil de, hatalı kullanan birine odaklanma sorunu ciddi kazalara yol açabilmektedir. Aynı şekilde zihnindeki bir soruna aşırı odaklanan yetişkinin gaza fazla bastığına dair bir farkındalığı olmayabilir, kaldırımında yola yakın yürüyen bir yayanın yola atlama ihtimalini göz önünde bulunduracak tehlike öngörme dikkatinden de yoksun olabilir.

### Hiperaktivite:

Çok konuşma, heyecan arayışı, bir anda birçok işi yapmaya çalışma, risk almaya çok meyilli olma, çok çabuk sıkılma gibi hiperaktivite özelliklerinin yaşla birlikte azalması beklense de bazı yetişkinlerde iş ve ilişki yaşamında sorun yaratacak ölçüde devam ettiği gözlenmektedir. Bu yetişkinlerin işlerinin ve eşlerinin dışında enerjilerini boşaltabilecekleri hobilerinin olması, mümkünse mesleklerinde daha hareketli pozisyonları tercih etmeleri, ani kararlar almadan önce güvendikleri birine danışmaları gibi hayatlarını kolaylaştıracak yönlendirmelere ihtiyaçları olmaktadır.

### Duygulanım zorlukları:

Eleştiriye tahammülsüzlük, başarısızlık karşısında çabuk hayal kırıklığına uğrama, çabuk sinirlenme ve duygulanımsal dalgalanmalar yukarıda bahsettiğimiz gibi DEHB'in diğer tanılarla karıştırılma olasılığını arttıran belirtilerendir. Yapılan araştırmalar "öğrenilmiş çaresizlik" sendromunun DEHB'li bireylerde diğer yetişkinlere oranla daha sık görüldüğünü söylemektedir. Hepimiz, bulduğumuz bir çözüm yolu hemen sonuç vermediğinde -örneğin terfi isteme -bu çözüm yolunu başka uygun koşulların gelişmiş olabileceği başka bir zamanda tekrarlamak üzere zihinsel repertuarımızda saklarız. Yetişkin DEHB'li bir birey bu çözüm yolunu uygun zamanı beklemeden tekrar tekrar devreye sokabilir (her ay terfi talebini dile getirme) ya da bir kere sonuç vermediği için çözüm yolunu tümden değiştirmeye kalkabilir. (bu iş bana uygun değil) Bu gibi stratejiler doğal olarak daha sık engellenme yaşamasına ve sonunda sorunu izlediği yolda değil de kendi yetersizliğinde bulmasına yol açacaktır.

Sonuç olarak Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Sendromu, maddi sorunlara, iş kayıplarına, aile sorunlarına, başka psikiyatrik hastalıklara (örneğin alkol bağımlılığı, anksiyete ve depresyon) yol açabildiği için önemli bir sağlık sorunudur. Uygun yaşamsal müdahaleler ve yönlendirmeler mutlaka bu bozukluğa aşına ruh sağlığı profesyonelleri tarafından bir psikiyatrist kontrolünde yapılmalıdır. Eş zamanlı uygulanacak ilaç tedavisi de bu zorlu hastalıkla baş edilmesine ve kişinin işlevselliğini, kendinden memnuniyetini arttırmasına olanak sağlayacaktır.

### Kaynakça:

www.analitist.com, www.mentalup.net, www.madalyo.klinik.com  
www.dikkatigelistirme.com, www.onikibilgi.com  
DIVA 2.0 Yetişkinlerde DEHB için Tanısal Görüşme.



# Disleksi mi? Dikkat Eksikliği mi?



Yard. Doç. Dr. Yasemin Yulaf  
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi  
yaseminyulaf@gmail.com

"Aslında çok zeki ama bazı şeyleri bir türlü aklında tutamıyor" cümlesi pek çok kişinin kulağına tanıdık gelebilir.

Özgül Öğrenme Bozukluğu, kişilerin (çocuk/ergen/erişkin) kronolojik yaşı, ölçülen zeka düzeyi ve yaşına uygun olarak aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda, gerekli girişimlerde bulunulmuş olmasına rağmen, okuma başarısının (Okuma Bozukluğu, Disleksi, Dyslexia), matematik becerisinin (Matematik Bozukluğu, Diskalküli, Dyscalculia) ve / veya yazma becerisinin ( Yazılı Anlatım Bozukluğu, Disgrafi, Dysgraphia) beklenenin önemli ölçüde altında olmasıdır.

Disleksi (Okuma Bozukluğu), Özgül Öğrenme Bozukluğu yerine sık kullanılan bir terimdir.

Çoğunlukla çocuklar okula başladıktan sonra fark edilir.

Elena Boder'in"Gelişimsel Disleksi" makalesinde yaptığı sınıflamaya göre 3 tür Disleksi vardır:

1-Fonetik bozukluğa bağlı (Dysphonetic): Bu kişiler (çocuk/ergen/erişkin) dil ve sözlü ifade alanında zorluk yaşarlar. İşitsel kavrama becerileri zayıftır ve sözcüklerin fonetik ayırımını yapmakta zorlanırlar.

2-Zihinde canlandırma yeteneği bozukluğuna bağlı (Dyseidetic): Bu kişiler harflerin, sembollerin görsel-mekânsal analizini ve ayırtılamayı yapmakta zorlanırlar. Bu nedenle harflerin sırasını karıştırabilirler, ters çevirebilirler, günleri, ayları sırayla söylemekte zorlanabilirler.

3-Karma tip: Bu kişilerde hem fonetik bozukluk ve hem zihinde canlandırma bozukluğu vardır.

Okuma Bozukluğu olan çocukların okuma hatalarına örnekler:

beden.....dedem	valiz.....faliz
çok.....koç	laf.....fal
ve.....ev	en.....ne
unuttuğum.....utandığım	elma.....emla

Yukarıdaki örneklerde de belirtildiği gibi; okuma bozukluğu olan çocuklar harfleri karıştırabilir, ters veya dönmüş olarak yazabilir (b, d, g, p gibi). Okumayı sökmekte ve hızlandırmakta zorlanırlar. Okumaktan kaçınırlar ve başkası okuyunca daha iyi anlarlar. Hecelerin yerini yanlış ayırabilirler veya yerlerini değiştirebilirler. Okurken, nokta, virgül gibi noktalama işaretleri ve yazım kurallarına uymakta zorlanırlar. Benzer kelimeleri uydurarak okuyabilirler.

Özgül Öğrenme Bozukluğu olan bir kişi sorununun türü (okuma, yazma ve/veya matematik bozukluğu) ve şiddetine bağlı olarak farklı bulgular sergileyebilir. Okurken veya yazarken harf, hece, kelime atlayabilir. Okurken satır atlayabilir. Kelimeleri yanlış telaffuz edebilir (örneğin: mavi...vami).

Sözcük bulma ve isimlendirmede zorlanabilir (örneğin: "Tencere" demek yerine "yemek pişirme kabı"). Diktelerde harfleri yanlış yazabilir. Uygun kelimeleri bulmakta ve kullanmakta zorlanabilir, önce-sonra ayırımında güçlük çekebilir.

Örneğin: "Dün" yerine "yarın", "hoş geldiniz" yerine "güle güle" kelimelerini kullanabilir. Yaşından beklenen düzeyde yön bulmada, mesafe tahmininde, sağ-sol ayırımında zorluk yaşayabilir. Mevsimler, aylar ve günleri karıştırabilir. Saati zor öğrenebilir. Çarpım tablosunu ezberlemekte güçlük çekebilir. Bir satır önce öğrendiği bir kelime veya sayıyı bir satır sonra unutabilir. Ayakkabı, kravat bağlamada zorluk yaşayabilir. Bazı konularda yaşına göre beklenenden çok daha fazla beceriksizlik sergileyebilir ve sakarlık yapabilir. Sayıları ters veya dönmüş olarak yazabilir. Büyük- küçük harf kullanmada zorlanabilir. Yazarken düz çizgiyi takip etmede güçlük çekebilir. Yazarken çabuk yorulur ve yavaş yazar.



Bu sorunla yaşamak zorunda kalan çocuklar zamanla özgüven sorunları yaşamaya başlayabilir ve kaygı bozuklukları, okula gitmek istememe, arkadaş sorunları, depresyon gibi ikincil başka sorunlarla karşılaşabilirler. Bu nedenle en kısa zamanda yardım almaları diğer psikiyatrik sorunların önlenmesi açısından da önem taşımaktadır.

Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu ve Öğrenme Bozuklukları ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilse de %10-%60 birliktelik göstermektedir. Bu iki bozukluk benzer yönler taşıması nedeniyle sık sık birbirleri yerine kullanılan terimlerdir.

#### Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu ve Öğrenme Bozukluklarının Benzer Yönleri:

- \* Her ikisinde de çocuklar dersle ilgilenmeyi pek istemezler.
- \* Harfleri öğrenmekte, okumayı sökmekte zorluk yaşayabilirler.
- \* Hatalı okuyabilir ve okuduğunu anlamakta güçlük çekebilirler.
- \* Ders yapmak ve yazı yazmaktan kaçınabilirler.
- \* Yazıları çoğunlukla çirkindir.

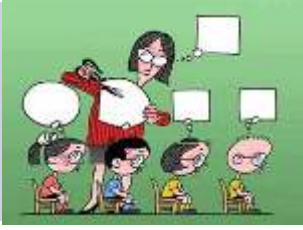
Aşağıdaki tabloda Öğrenme Bozukluğu ve Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu arasındaki temel farklar belirtilmektedir:

Öğrenme Bozukluğu	Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu
Dikkat etse dahi öğrenmekte zorlanır.	Dikkatini verebildiği sürede öğrenir.
İstese de güzel yazamaz.	Dikkat ederse güzel yazabilir.
Dikkatli okursa bile kelimenin harflerini yanlış okuyabilir. Harfleri karıştırır.	Dikkatini toplayabildiğinde harf karıştırmaz. Dikkatsizlikten kelimenin sonunu uydurabilir.
Genellikle sağ ve sol beyin arasındaki işlev farkı en az 15 puandır (Bu durum bir test ile saptanır).	Genellikle sağ ve sol beyin arasındaki işlev farkı azdır (Bu durum özel bir test ile saptanır).
Sadece ilaç tedavisi yeterli olmayabilir.	İlaç tedavisi daha etkilidir.

Öğrenme bozuklukları, Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu dışında başka hastalık ve durumlarla da karışabilmektedir. Zekâ geriliği, Yaygın Gelişimsel Bozukluklar (Özellikle Asperger) ve eğitim yoksunlukları bunlardan bazılarıdır. Ayrıca iyi yönetilemeyen boşanma süreci ve sonrası, göç, yas, aile içi şiddet, duygusal ihmal ve istismara maruz kalan çocuklarda yaşadıkları duygusal sorunlar nedeniyle öğrenme zorlukları yaşayabilirler.

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, detaylı bir muayene yaptıktan ve gerekli olduğu zamanda çocukları uygun testlere tabi tuttukten sonra, sözü geçen tüm bu hastalık ve sorunların arasındaki ayırımı yapmaya yetkin kişilerdir.





# BİREYSEL FARKLILIKLARIN İLK DEFA SORUN HALİNE GELMESİ:



Perihan AKTAY  
Psikolojik Danışman

Çocuk, aile için evliliklerinin bir ürünü, tamamlayıcı bir unsuru ve kişisel bir başarının göstergesidir. Hamilelik döneminde özellikle anne, toplumun yarattığı 'ideal çocuk' algısından etkilenerek zihninde doğacak çocuğun bir şeklini oluşturur. Çocuk, annenin bir ürünü olarak; eşine, eşinin ve kendisinin ailesine sunduğu bir armağandır ve bu armağan kusursuz olmalıdır. Sağlıklı çocuk, aile tarafından iyi bir aile olmanın ödülü olarak algılanabilir. Çocuk engelli ise bunun tam tersi duygular; suçluluk, pişmanlık duyguları hissedilebilir.

Aileler için engelli bir çocuğa sahip olmak, yaşamlarının en zorlu deneyimidir. Engelli bir çocuğa sahip olduğunu öğrenen anne babalar ilk olarak çocuklarına ne olduğunu anlayamadıklarından hayal kırıklığına uğurlar. Büyük bir endişe içinde kendilerini, eş ve yakınlarını ya da sağlık ekibini suçlarlar. Çocuklarına net teşhis konulunca dahi bu duygu ve endişe kaybolmaz. Çocukların durumunun ne olduğunu kabul etme, ayları veya yılları alabilir. Bir kısım aile ise çocuklarının durumunu asla kabul etmez.

**Ailede engelli çocuk olduğunda birtakım problemler ile karşılaşılır. Bunlardan bazıları şunlardır:**

- \* Duygusal sarsıntı-üzüntü, utanma, suçluluk hissi,
- \* Çevrenin kabullenmemesi, anlayışsızlık, hor görülme ve aileye yardımcı olunmaması,
- \* Engelli çocuğun bakım ve eğitiminin tüm yükünün annenin üzerinde olması ve annenin bu yükün altında ezilerek beden ve ruh sağlığının bozulması.

**Çocuğunu farklı olduğunu öğrenen ailelerin tepkilerini açıklayan dört model vardır:**

## 1-Aşama Modeli:

Ailelerin çeşitli aşamalardan geçerek kabul ve uyum aşamasına geldiğini varsayan modeldir. Bu modele göre, normalden farklı özellikte çocuğu olduğunu öğrenen anne babalar, ilk olarak, duygusal bir karmaşa içine girerler. Davranışları, düşünceleri karmaşıktır. Daha sonra yas, aşırı üzüntü, hayal kırıklığı, ret, suçluluk ve savunma mekanizmalarının yoğun yaşandığı tepkisel aşama gelir. Bunu "Ne yapılabilir? Neler yapabilirim?" sorularının sorulmaya başladığı uyum ve duruma alışma süreci izler. Aileler daha sonra bilgi ve becerilerini geliştirmeye, çocukları ve kendileri için planlar yapmaya ve geleceği düşünmeye başlarlar.

## 2-Sürekli Üzüntü Modeli:

Aileler gerek aile içi yaşantıları, gerekse toplumsal tepkilere bağlı olarak sürekli üzüntü ve kaygı içindedirler. Çocuğun farklılığının kabulü ve üzüntü her zaman bir arada yaşanır.

## 3-Bireysel Yapılanma Modeli:

Duygulardan çok mantık temel alınır. Ailelerin farklı tepkileri, bu duruma getirdikleri farklı yorumlar, farklı algılara bağlanabilir. Aileler, içinde yaşadıkları çevrenin de değer yargılarına bağlı olarak, gelecek yaşantılarına ve çocuklarının geleceğine ilişkin bilinçli yapılar oluştururlar. Farklı özelliği olan bir çocuğun doğumu, bu oluşmuş yapıları uymadığı için aile yoğun bir kaygı yaşar. Bu şok döneminin ardından aile, tekrar bir yapılanma sürecine girerek, kendilerine ve çocuklarına ilişkin farklı yapılar oluşturmaya başlar.

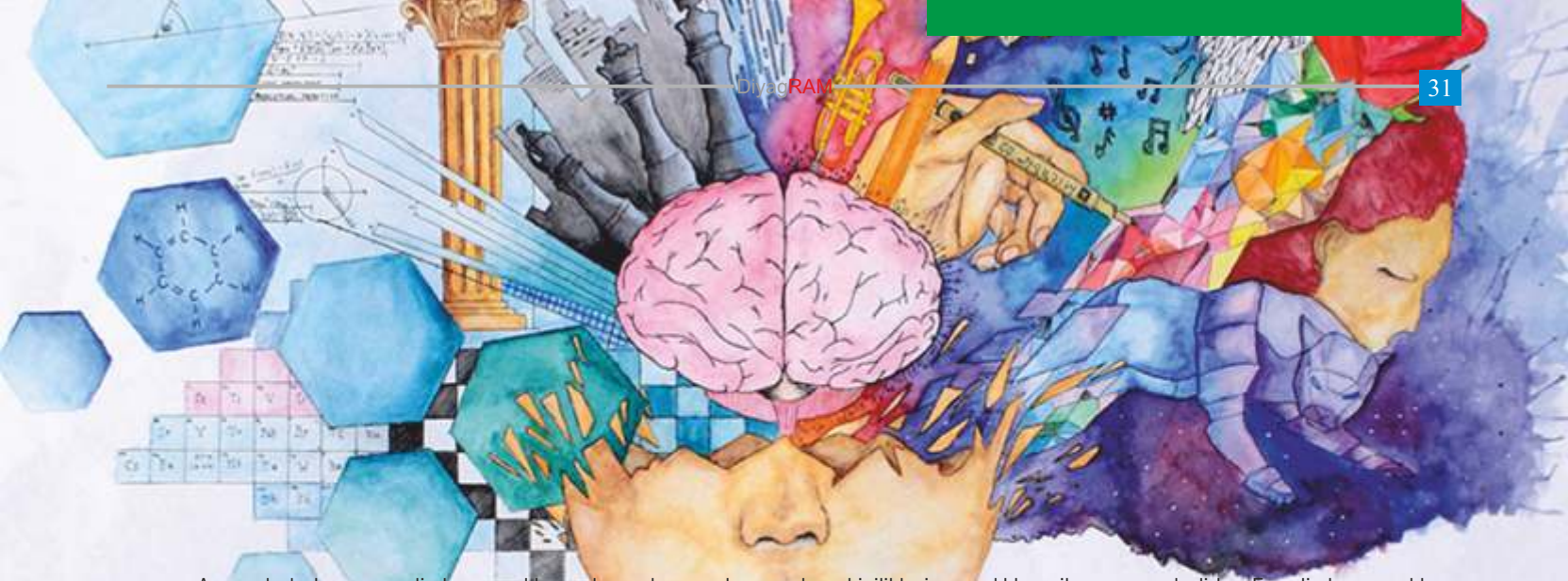
## 4-Çaresizlik, Güçsüzlük ve Anlamsızlık Modeli:

Farklı özellikleri olan bir çocuğun anne babada yarattığı duygular, yakın çevrenin tepkileriyle çok yakından ilişkilidir. Onların durumu olumsuz ve çaresizlik içinde algılanması, anne babanın da benzer duygular içine girmesine neden olur.

Aile tepkilerini etkileyen birtakım faktörler; sosyo- ekonomik düzey, aldıkları destek hizmetleri, diğer çocukların ve eşlerin evdeki davranışları, doktorların davranışları, alınan ilk danışmanlık, ilk bilgiler, toplumdaki bireylerin tepkileri ve hazır bulunuşluk düzeyleri, engelli olmayan ve daha önce doğan sağlıklı çocuklar, kültürel davranışlar, anne babanın eğitim düzeyi, anne babanın yaşı, doğum sırası, çocuğun cinsiyeti olarak sıralanabilir.







Anne - babaların, engeli olan çocuklarına karşı davranışlarını onların kişilikleri, yaşadıkları aile ve çevre belirler. Engeli olan çocukların ailelerinin, çocuklarının durumunu öğrendikten sonra onlara karşı normal gelişim gösteren çocuklardan daha farklı bir davranış ve tutum sergiledikleri görülür. Engelli çocuğun kişilik özellikleri, görüntüsü, performansı da tutumları etkileyen nedenler arasında yer alır. Bu davranış ve tutumlar, engeli olan çocukların yeteneklerinin elverdiği sınırlar çerçevesinde arzu edilen düzeydeki gelişimlerini olumsuz yönde etkiler.

Ailenin çocuğuna karşı gösterdiği olumsuz tutumlar ve etkileri şu şekilde sıralanabilir:

Engeli olan çocuklar aşırı şekilde korunur. Bu nedenle onların yapabilecekleri etkinlikler engellenerek gelişimleri engellenir.

Çocuklar, çeşitli nedenlerle aşırı derecede ihmal edilir. Gelişimleri için gerekli olan uygun ortam ve temel ihtiyaçlardan yoksun bırakılır.

Çocuklardan başarmayacağı beklentiler ve isteklerde bulunulur. Beklentilerin, başaramayacak düzeyde tutulması karşısında çocuklar ezilir.

Çocukları kabullenme çok uzun sürmektedir. Bununla birlikte çocuklar açık ya da gizli olarak reddedilmektedir. Bu durum çocuk ile aile arasında aşılması zor bir engel oluşturmaktadır.

Aileler, çocuklarını normal gelişim gösteren akranlarıyla kıyasladığında, bu durum çocukta aşağılık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır.

Ailelerin çocuklarının durumunu ne kadar erken kabul ederlerse, kendilerinin ve çocuklarının durumu daha iyi olacaktır. Bu tutum, onları daha mutlu kılacak, çocuklarının özelliklerine ve yapabileceklerine göre eğitim verilmesini sağlayarak, gelişimine katkıda bulunacaklardır.

Ailelerin çocuğun içinde bulunduğu engel türü hakkında bilgi edinmeleri gerekir. Bu sayede çocuklarına nasıl davranacaklarını, nasıl yardımcı olacaklarını, çocuğun gelişim seyrini daha iyi kavramış olurlar. Engeli olan çocuğun erken teşhisi, rehabilitasyonu, çocuğun daha hızlı gelişmesini sağlar.

#### KAYNAKÇA:

1. Akkök F; Bayan Perşembeler. METU PRESS Yayınları Ankara. 1997. s: 17 19.
2. Gırlı, A. 1995. Normal zekalı kardeşlerin zihinsel engelli kardeşe yönelik kabul düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Dokuz Eylül Üniversitesi, 88 s., İzmir.
3. Çelik, D. 2004. İsteme engelli çocuğa sahip olmanın aile işlevlerine etkisi. Yüksek lisans tezi ( basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 53 s., Ankara.
4. Eylene Sarı, N. 1999. Engelli çocuğu bulunan ana-babalara uygulanan "ana-baba eğitim programı" nın etkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Selçuk Üniversitesi, 68 s., Konya.
5. Özay, H. 2005. Ailenin çocuğa ilişkin kabul ve beklenti düzeyleri, Özel Eğitimden Yansımalar, 13. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildirileri. Kök Yayıncılık, s. 164-168, Ankara.



# HAYAT SAHNESİ



Meltem SABİT  
Psikolojik Danışman

Ve işte buradayım, aranızda dimdik, yüreğim coşku dolu,  
 Birazdan sessiz çığlıklarımı duyacaksınız sevgiye dair,  
 Ardı sıra beklentim olacak, destek alkışlarınızı  
 Kişilik harcıma mutlu olma isteğimi kattım.  
 Başarının ardı sıra geleceğine inancım tam  
 Ve ben bugün bu yolda ilerlemek için bir adım attım  
 Kendimi ifade edebiliyorum artık  
 Tıpkı sahnede görev alabildiğim gibi  
 Arkadaşlarım var beni çok seven  
 Ben kendimi tanıdıkça geliştim.  
 Çünkü aldığım eğitim,  
 Kendimi görmemi sağlayan ayna oldu bana  
 Denizin kenarında değil, içindeyim artık  
 Güle bir damla su ağır gelir mi hiç  
 İşte bu yüzden;  
 Hayallerimin hayat olmasına vesile olan adımlar atacağım  
 Bu sahnede beni yüreklendirenler de oldu, görmezden gelenler de  
 Ama gayem mutlu olmak, mutluluğu yaşatmaktı sadece  
 Bulut güneşi örtse de güneş buluta küsmezmiş.  
 Onun için sahnedeyim, onun için sahnedeyiz  
 Biz sevgi dolu ışık huzmelerimizi göndereceğiz, her birinizin yüreğine  
 Bir gül yaprağı kadar naif dokunuşlarla dokunacağız duygularınıza  
 Bunun için sevgiye dair anlatacaklarımız var bu sahnede  
 Kimimiz suskun bakışlarla anlatacağız,  
 Kimimiz koşturan ayaklarla, bir diğeri haykırışlarla  
 İnanın buna bizdeki değişim rüzgârının hoş ferahlığı size de iyi gelecek.  
 Ve her şey susacak bugün burada, her şey susacak  
 Ama hepimizin yüreği konuşacak hepimizin yüreği...



# SOSYAL MEDYANIN İNSAN YAŞAMINA OLUMLU ETKİLERİ;



Duygu GÖKTAŞ  
Psikolojik Danışman.

Birkaç yıl öncesine kadar internetin kullanım alanları çeşitli konular ile sınırlı kalmaktaydı. Fakat Son yıllarda internetin her işlemin yapılabilmesine olanak tanıyan bir araç durumuna geldiği gözlenmektedir. Sosyal medya kavramı da internetin yaygın olarak kullanılmaya başlaması ile birlikte milyonlarca kişinin kullandığı bir platform olmakta, akabinde insanların zihnine iyi bir şekilde yerleşmektedir.

Sosyal medya kavramı en yalın tanımı ile kullanıcıların internet üzerinde aradığı ve kullandığı içerikleri yeniden kendilerinin üretmesidir. Başka bir tanım ile sosyal medya, eş zamanlı bilgi paylaşımlarının takip edilmesine olanak tanıyan dijital bir platformdur. Sosyal medyanın geleneksel olan gazete, televizyon ve diğer iletişim araçlarından en büyük farkı eş zamanlı olarak bilgi paylaşımına olanak tanımasıdır. Bu tanımlardan yola çıkarak günümüzde artık milyonlarca insan sosyal medyanın avantajlarından yararlanmaktadır. Sosyal medya sayesinde; insanlar sesini her alana duyurmakta, toplumsal projeler daha büyük ses getirmekte ve insanlar iş ilanlarına daha kolay ulaşmaktadır.

Özellikle gençler üzerinde büyük bir etkiye sahip olan sosyal medyayı kullanım amaçlarını olumlu yönde belirlediklerinde network ağlarını fazlasıyla genişletebilme fırsatına sahip olduğu gözlenmektedir. Bu imkânı sunan bazı siteler bulunmaktadır.

Bunlara; [Facebook](#), [Twitter](#), [Google](#) vb. örnek gösterilirken gençlerin kariyer gelişimlerine de destek olan ağlar da mevcuttur. LinkedIn gibi siteler örnek gösterilebilir ve bu gibi sitelerle öz geçmiş hazırlayıp, paylaşım yapmakla kalmıyor, bu gibi sitelerde yeni arkadaşlar ile tanışıp gerek staj gerekse iş bulma imkânına sahip olmaktadır.

Ayrıca, sosyal medya sayesinde gündem hakkında güncel ve fazla bilgiye daha hızlı bir şekilde ulaşmaktadır. Evinde, işinde, okulunda bulunan bir kişinin dışarı çıkıp 3-5 tane gazete, 1-2 tane dergi almasını beklemek şuan ki teknoloji çağında biraz zor olmaktadır. Çünkü hem daha masraflı ve yorucu olmakta hem de daha az kaynağa ulaşmaktadır.

Başka bir faydası ise Facebook gibi siteler üzerinden oluşturulan event ve gruplar. Bu event ve gruplar sayesinde kişiler, yeni insanlarla tanışabilmekte, eğlence veya akademik odaklı organizasyonlara ulaşabilmekte, bilgi ve deneyimler hakkında fikir sahibi olabilmektedir.

Örneğin, Facebook üzerinden birçok alan ile ilgili grup ve eventler kurulabilmektedir. Ünlü bir şarkıcının konseri ile ilgili eventler oluşturulup kişilerin haberdar olması sağlanmakta ve kişiler bu organizasyonlara katılarak daha sosyal ve başarılı bir hayata sahip olabilmektedir.

Kısacası, sosyal medya sayesinde insanlar üretken, cesur ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen kişiliklerini ortaya çıkarabilmektedir. İnsanların bu iletişim araçlarını daha çok kişisel gelişimleri ve günlük yaşamlarını kolaylaştırmak için kullandığını görmekteyiz.



# BİLİM VE SANAT MERKEZİ (BİLSEM) TANILAMA SÜRECİ



Muhsin BAKAN  
Psikolojik Danışman

Üstün yetenekli öğrenciler, anne-babaları ve öğretmenleri tarafından özel oldukları fark edildiğinde BİLSEM süreci başlar. Anne-babalar ve öğretmenler özel yetenekli çocukların özellikleri veya eğitimleri gibi konuları araştırırken karşlarına çıkan ilk şey genellikle BİLSEM'dir. Çocuklarının BİLSEM'de eğitim görmesini isteyen veliler nasıl bir başvuru sürecinden geçeceklerini büyük bir olasılıkla bilmezler. Bu yazımızda BİLSEM Tanılama Sürecini açıklayacağız.

Öncelikle çocuğunun özel yetenekli olduğunu düşünen anne-babaların bunu sınıf öğretmenleri ile paylaşmaları ve BİLSEM tanılama sürecine girmek istediklerini söylemeleri önemlidir. Çünkü süreç hakkında velilerin haberi olmayabilir, bunun yanı sıra aday gösterme süreci başlamadan önce sınıf öğretmenleri bu konuda ilgili İl Millî Eğitim Müdürlüklerinin yaptığı çalışmalarla bilgilendirilir.

Süreç takvimi yıldan yıla değişiklik gösterdiği için örnek oluşturması açısından 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılındaki tarihleri vereceğiz. 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında ilkököl 1. 2. ve 3. sınıf öğrencileri BİLSEM tanılama sürecine alındı. Sınıf öğretmenlerine yapılan bilgilendirmeden sonra 14 Kasım – 09 Aralık 2016 tarihleri arasında, aday gösterilecek öğrencilerle ilgili e-okul üzerinden gözlem formları öğrencilerin sınıf öğretmenleri tarafından doldurularak başvurular yapılmış oldu. Resim, müzik ve genel zihinsel alanlarından bir veya iki alandan başvurular alındı. Bir diğer deyişle, hem resim alanında hem de genel zihinsel alanda yetenekli görülen öğrencinin her iki alandan da başvurusu yapılabilir (Üç alanın hepsine birden başvuru yapılamaz.). Başvurular bittikten sonra aday gösterilen öğrenciler Millî Eğitim Bakanlığı'nca hazırlanan grup değerlendirme testine alındı. Bu test tablet üzerinden merkezi olarak yapıldı. Grup taramasının tarih, saat ve yer bilgilerinin olduğu giriş belgeleri test öncesinde e-okul sistemi üzerinden alınarak aday gösterilen öğrencilerin velilerine okulları tarafından iletildi. Grup taramasının ölçme-değerlendirme kurallarına göre Türkiye genelinde belirlenen norm puanların üzerinde puan alan öğrenciler bireysel incelemelere çağırıldı. Bireysel incelemelerde Genel Zihinsel alandan aday gösterilen öğrenciler zekâ testlerine, Resim ve Müzik alanlarından aday gösterilenler Resim ve Müzik Komisyonlarına alındı. Bireysel inceleme sonucu özel yetenekli olduğu tespit edilen öğrenciler BİLSEM'e kayıt hakkı kazandı.

Kayıtlar bir sonraki eğitim-öğretim yılının başında Eylül ayı içerisinde yapılır. Süreç ile ilgili gelecek yılki güncel takvime Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün internet sitesini (<http://orgm.meb.gov.tr>) takip ederek –yayınlandığında– ulaşabilirsiniz.





**KÖŞDERE**  
LOJİSTİK A.Ş.

[www.kosdere.lojistik.com.tr](http://www.kosdere.lojistik.com.tr)



# Milli Değerlerimiz Olarak Özel Yetenekli Çocuklar:



Muhsin BAKAN  
Psikolojik Danışman

Özel yetenekli çocuklar, yetenekli oldukları alanlarda yapacakları yararlı çalışmalarla geleceğimizi güzelleştirecek ve bizi çağdaş uygarlıklar seviyesinin üzerine çıkarabilecek yetiye sahip eşsiz milli değerlerimizdir. Bu milli değerlerimizi desteklemek, parlatmak ve değerlendirmek öncelikli olarak anne babaların ciddi sorumluluğu altındadır. Elimizdeki bu cevherleri güzelce işlediğimiz takdirde daha değerli hale getirebiliriz, aksi takdirde ya sistem içerisinde sıradanlaşıp verimsiz hale gelir ya da kötü niyetli ellerde; öncelikle kendisine ve ailesine sonrasında da vatanına ve dünyaya karşı zararlı işler, icatlar yapan bireylere dönüşür. Ham altının değeri ile sanatkârın elinde işlenen altının değeri arasındaki uçurum bunu bize net olarak anlatmaktadır. Bizlerin de öncelikle anne ve babaları olarak özel yetenekli çocuklarımızı değerli bir madeni işleyen sanatkâr gibi işlememiz elzemdir.

Değerli madenlerimiz olan özel yetenekli çocuklarımıza öncelikle temel insani değerleri aşılamamız gerekmektedir. İyiliği, sevgiyi, vefayı, sadakati, saygıyı, hoşgörüyü, alçak gönüllüğü, sabrı, sorumluluğu, adaleti, milli şuuru ve vatan sevgisini çocuklarımıza çok iyi şekilde kazandırmamız gerekir. Bu değerleri kazandıramadığımız özel yetenekli her birey potansiyeli ölçüsünde kötülükler yapma riski altındadır. Bu sebeple özel yetenekli çocuklarımıza öncelikle temel insani değerleri sonrasında da milli-manevi değerleri kazandırmamız gerekmektedir. Bunun sonrasında çocuklarımıza çalışkanlığı, azmi ve gayreti aşılamalıyız.

Bu özellikler de olmadığı takdirde özel yetenekli bireyler, muhteşem teçhizatları olan fakat atıl durumda kalmış, işlemeyen birer fabrika gibi faydasız ve değersiz hale gelirler. Hem insani değerleri hem de çalışkanlık ve azmi iyi derecede kazanmış özel yetenekli bireyin öncelikle kendisine ve ailesine sonrasında da vatanına ve dünyaya kazandıracığı eserler ve icatlar göz ardı edilemeyecek kadar önemli ve gereklidir. Bu konuda ayrıca beyin göçü problemi de gün yüzüne çıkmaktadır. Bu probleme karşı da özel yetenekli çocuğun anne babasının uyanık olup çocuğunun özel yeteneğini bilmediği ellerde değil kendi vatanında değerlendirmesi önemlidir. Özel yetenekli çocuklarımıza elimizden geldiğince yaptığımız yatırımların kat kat fazlasıyla geri kazanılacağı aşikârdır.

Özel yetenekli çocukların mesleki yönlendirmeleri de önem arz etmektedir. Özel yetenekli çocukların en baskın yeteneğinin keşfedilip bu yeteneğinin daha da ortaya çıkarılıp sonrasında da bu yeteneğine uygun mesleklere yönlendirilmesi gereklidir. Bazen meslek seçimlerinde özel yetenekli çocuklarımız yetenekli olduğu alana bakılmaksızın popüler mesleklere yönlendirilmektedirler. Bu tür tercihler genellikle maddi kaygılardan kaynaklanmaktadır. Hâlbuki özel yetenekli birey kendi ilgi ve yeteneğine uygun bir mesleği icra ederse hem çok daha mutlu bir hayat sürecektir hem de öncelikle kendisine ve ailesine sonrasında vatanına ve dünyaya çok daha yararlı işler ortaya çıkaracaktır. Bunun yanı sıra hepimiz çok iyi biliriz ki sevdiği ve yetenekli olduğu işi yapan kişiler, sevmediği işi yapan kişilerden kat kat fazla maddi kazanç elde etmektedir. Sanayide işini severek yapan yetenekli bir ustanın en az bir doktor kadar maddi kazanç elde ettiğine birçoğumuz tanık olmuşuzdur. Hatta öyle bir ustayı bulduğumuzda hep ona gider ve çevremizdekileri ona yönlendiririz. Burada önemli olan hem kendimiz hem de çocuklarımız için tembellik ve bedavacılığa kaçmadan, azimle sevdiğimiz ve yetenekli olduğumuz meslekleri icra etmektir.

Herkes sevdiği ve yetenekli olduğu işi yaparsa ülkemiz çok daha iyi yerlerde olur. Öyleyse biz de özel yetenekli çocuklarımızın yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olup; yeteneklerini destekleyip işlemeli, insani değerleri, milli şuuru, çalışkanlığı ve azmi kazandırmalı ve en sonunda meslek seçiminde onları özgür bırakmalıyız ki hak ettiğimiz güzel günlere erişelim.





# EREN BÜRO SİSTEMLERİ

FOTOKOPI - FAX - BİLGİSAYAR - YAZICI  
Satış - Tamir - Bakım Ve Servisi

Adres: Ortacami Mahallesi Kolordu Caddesi No:34/D  
Süleymanpaşa / TEKİRDAĞ  
Tel: 0 282 260 2545 GSM: 0 541 260 2545



İŞİKSAN YAPI  
Çorlu Merkez Ofis  
Şeyh Sinan Mah. Atatürk Bulvarı  
No 175-177 A 59850 Çorlu / Tekirdağ

Tel: +90 282 653 22 53 - 654 10 15  
Faks: +90 282 654 51 21

<http://www.isiksanyapi.com> Mail: [corlu.ofis@isiksanyapi.com](mailto:corlu.ofis@isiksanyapi.com)

# İŞİKSAN

İŞİKSAN YAPI  
Çorlu Merkez Depo  
Yeni Sanayi Sitesi Zafer Mah.  
Şehit Yzb. Yücel Kenter Cad Blok M12 No:2  
Çorlu / Tekirdağ

Tel: +90 541 284 31 32  
Tel: +90 541 654 11 59

İŞİKSAN YAPI  
Tekirdağ Ofis  
Hürriyet Mahallesi Şehit Serkan Tüben Cad. 12/16  
Süleymanpaşa / Tekirdağ

Tel: +90 282 261 54 50  
Faks: +90 282 261 54 30



# OKULLARDAKİ ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLAR VE DESTEK EĞİTİM ODALARI:



Muhsin BAKAN  
Psikolojik Danışman

Örgün eğitim kurumlarında özel eğitime ihtiyaç duyan öğrenciler için destekleyici eğitimlerin verildiği sınıflar Destek Eğitim Odası olarak adlandırılır. Destek eğitim odaları genel olarak zihinsel engeli olan öğrenciler için açılmış sınıflar olarak bilinir. Fakat destek eğitim odalarından özel yetenekli öğrenciler de yararlanabilir. Hem Bilim ve Sanat Merkezi (BİLSEM) öğrencileri hem de BİLSEM süreci dışında kalmış ve Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) tarafından üstün yetenekli olarak tanılanmış öğrenciler destek eğitim odalarından faydalanabilirler. Bunun için BİLSEM öğrencilerinin destek eğitimden faydalanmak istediğini BİLSEM'e bildirmeli ve oradan aldığı belgelerle kayıtlı olduğu okulun bağlı olduğu RAM'a başvurması gerekir. BİLSEM tanılama süreci dışında kalıp RAM tarafından üstün yetenekli olduğu belirlenen öğrencilerin de istemeleri halinde okulundaki destek eğitim odasından faydalanabilmesi için aynı şekilde RAM'dan rapor almaları gerekir.

Destek eğitim odasında alınan ders sayısı haftalık ders saatinin %40'ını aşamaz. Yani haftalık ders saati 30 saat ise destek eğitim odasından 12 ders saati yararlanabilir. Öğrenciler ders saatleri içerisinde veya dışında destek eğitim odalarından faydalanabilir. Destek eğitimi öğrencinin ders saati içinde veriliyor ise öğrenci hangi derslerden alınıyorsa o derslere ilişkin eğitim verilir. Yani Resim, Müzik gibi derslerden alıp Matematik, Türkçe gibi dersler verilemez. Destek eğitim odasında Matematik dersi verilecekse öğrencinin Matematik dersinden alınması gerekir.

Destek eğitim odasından yararlanacak öğrenciye Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları hazırlanarak bireysel eğitim verilir. Bunun yanı sıra aynı seviyede olduğu düşünülen başka özel yetenekli öğrencilerle gruplar da oluşturulabilir. Özel yetenekli öğrencilerin destek eğitim odalarında alacakları derslerin belirlenmesinde özellikle öğrencinin yetenekli ve ilgili olduğu derslerin seçilmesi yararlı olacaktır. Dersler belirlendikten sonra işlenecek etkinliklerin öğrencinin yeteneğini geliştirici düzeyde olması gerekir. Eğitimleri zenginleştirilmiş etkinliklerden oluşmalıdır. Özel yeteneklilerin destek eğitimleri okul müfredatı ile paralel olmak zorunda değildir. Her okulun kendi imkânları farklı olabilir fakat özel yetenekliler için bu etkinliklerin okul saatleri dışında verilmesi daha faydalı olacaktır. Çünkü destek eğitim odalarından faydalanan öğrenci okul saatinde aldığı destek eğitimden dolayı kendi derslerinden geri kalabilir.

Kısaca, destek eğitim odaları iyi işletildiğinde çok verimli eğitimlerin yapıldığı faydalı bir özel eğitim sistemidir.





# UTKU

## PSİKO BİLİM DANIŞMANLIK

### UYGULADIĞIMIZ TESTLER;

- \* Gelişim Testleri
- \* Zeka Testleri
- \* Kişilik Testleri
- \* Projektif Testler
- \* Nöropsikolojik Testler
- \* Klinik Değrlendirme Testleri

Hürriyet Mahallesi Şehit Serkan Tuban Cad.  
No:12 Loft 59 Daire 8 Süleymanpaşa / TEKİRDAĞ  
mail:@utkupsikobilim Tel: 0 282 293 27 00  
Web: <http://www.utkupsikobilim.com>



# ALAN SEÇİMİNDE AKADEMİK BENLİK ALGISI:



İlknur Ayaz IŞIK  
Psikolojik Danışman

Alan seçimi ve mesleğe yöneltme çalışması bir süreç içermektedir.

Bu süreçte, bireyin ilgi, yetenek ve mesleki değerlerinin farkında olması sağlanmaktadır.

Bunun sonrasında, seçebileceği alanlarla ve bu alanların üniversitedeki bölümlerle ilişkisi açıklanmaktadır.

Bu doğrultuda, bireyin kendi kişisel özellikleriyle mesleklerin gerektirdiği özellikler arasında bağlantı kurması amaçlanmaktadır.

Ortaöğretimdeki alan seçimi ve mesleğe yöneltme, öğrencilerin kendilerine en uygun alanları belirlemelerini, lisede öğrendikleri alanla yükseköğretimde öğrenim göreceği program arasındaki ilişkiyi kavramalarını, hangi yükseköğretim programının kendilerine en uygun olduğu konusunda gerekli mesleki rehberliğin yapılmasını ve mesleklerin tanıtılmasını kapsamaktadır.

Akdemir tarafından, gençlerin alan seçiminde ailenin etkilerinin ele alındığı bir araştırmanın sonuçları şu şekilde özetlenmiştir:

- 1) Ekonomik ve kültürel düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları yetenek ve ilgileri doğrultusunda meslek seçme şansına sahip olabilmektedirler. Ekonomik ve kültürel düzeyi zayıf olan ailelerin çocukları ise genelde kısa zamanda para getirecek veya mevki sağlayacak bir işi tercih etmektedirler.
- 2) Baba otoritesinin egemen olduğu ve baba mesleğini sürdürme çabası içinde olan ailelerde, çocukların başarısı ve mutluluğundan ziyade, çocukların baba mesleğini sürdürmesi istenmekte, genç de isteyerek veya istemeyerek baba mesleğine yönelmek durumunda kalmaktadır.
- 3) Bazı ailelerde anne-baba kendi yaşamlarında gerçekleştiremedikleri isteklerini çocukların yaşamında gerçekleştirmek istemektedirler.
- 4) Bazı anne-babalar, erken yaşlardan başlayarak ya kendi mesleklerinin ya da bazı mesleklerin önemli ve itibarlı olduğu yönünde çocuklarını etkilemektedirler. Bazı aileler de liberal bir tutumla, meslek seçimi konusunda çocuklarını tamamen serbest bırakmakta, meslek seçimi konusunda çocuğunu yönlendirmekten kaçınarak ilerleyen süreçlerde yapılan tercih sonucu ortaya çıkacak sorumluluktan kurtulduklarını düşünmektedirler.
- 5) Alan seçimi konusunda hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, çocuğun yetenek, beceri ve ilgilerini göz önünde bulundurarak çocuğa yol gösteren aileler de bulunmaktadır.



Berdan;

“Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Öğrencilerin Yeteneklerinin Alan ve Meslek Seçimine Etkileri” adlı araştırmasında, öğrencilerin genel olarak alan seçimlerinde yetenekleriyle örtüşen bir alan seçemedikleri, mesleki rehberlikten yeterince faydalanamadıkları veya gerekli olan mesleki rehberliğin yeterince yapılmadığı sonucuna varmıştır.

Yurtiçinde yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde; lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile alan seçimleri arasında anlamlı farklılıkların saptandığı, ilgi, yetenek ve başarı gibi bireysel özelliklerin yeterince dikkate alınmadığı, ailenin gelir düzeyi ve eğitim düzeyinin öğrencinin alan seçimi konusunda etkili olduğu, öğrencilerin genel zekâ düzeyleri ile mesleki yönelimleri arasında bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin okul ve bölüm seçimlerini, kendilerinin ve ailelerinin isteği ile yaptıkları, rehberlik servisinin yeterince etkin olarak kullanılmadığı ve gerekli olan mesleki rehberliğin yeterince yapılmadığı bulgularına varılmıştır.

Bulgular alan seçiminde bulunurken, dışsal yönlendirmelerin değil de mesleki uygunluk ve mesleki beklenti faktörlerini dikkate alarak alan seçen öğrencilerin seçtikleri alanlardan daha fazla memnun kaldıklarını göstermektedir.

Cinsiyet, kadın ve erkeğin düşünüş tarzı üzerinde etkili olan bir unsurdur. Pek çok kültürde, erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıklar açık bir şekilde görülmektedir. Çocuklar da çevrelerindeki gözlemleyerek onların cinsiyet rollerini taklit etmektedirler. Ginzberg ve arkadaşlarına göre kızlar rahat, ilgi çekici ve insan ilişkilerine yönelik meslekleri tercih etmektedirler. Buna karşın, erkekler yetenekleri kullanma ve geliştirme, lider olma ve ilerlemeye ön planda yer vermektedirler. Bridges, kız ve erkek öğrencilerin meslek değerlerini belirlemek için yaptığı araştırmasında; kızların kişisel ödül, işte bağımsızlık, insanlara yardım etme meslek değerlerine erkeklerden daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmıştır.

#### KAYNAKÇA:

- Akdemir, Ç., (1991). Okullarımızda Mesleki Rehberliğin Önemi. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, (2), Ankara
- Berdan, İ.E. (2008). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Öğrencilerin Yeteneklerinin Alan ve Meslek Seçimine Etkileri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, E. Ortaöğretim Rehberlik Çalışmalarının Üniversitedeki Alan Seçimine Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tezi, Yüzüncü Yıl, Van
- Şengün, G(2013). Lise Öğrencilerinin Alan Seçimini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Pişkin, M. (2011). Kariyer Gelişim Sürecini Etkileyen Faktörler. İçinde: Binnur Yeşilyaprak (ed.). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya, 43-78. Ankara: Pegem Akademi.
- Telman, C. (2002). Başarıya Giden Yolda Meslek Seçimi. (2. Basım). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2006). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım. (13. basım). Ankara: Nobel Yayınları





Yard. Doç. Dr.

# Yasemin YULAF

ÇOCUK VE ERGEN PSİKIYATRİSTİ / PSİKOTERAPİST

ÇOCUK, ERGEN VE AİLE DANIŞMANLIK HİZMETİ

Kliniğimizde Uzman psikoloğumuz tarafından

Zeka Testleri, Gelişim Testleri, Özgül Öğrenme Güçlüğü, Disleksi Testi, Kişilik Gelişim Testleri uygulanmaktadır.

- \* Tik bozukluğu
- \* Konuşma gecikmesi
- \* Artikilasyon sorunları / Kekeleme
- \* Öfke kontrol sorunları
- \* Alt ıslatma / Kaka kaçıрма
- \* Ebeveyni boşanmış veya boşanma sürecinde olan çocuklar.
- \* Ebeveyn veya yakın aile bireylerinden birinin vefatı.



- \* Ders başarısının düşüklüğü veya beklenenden daha düşük olması
- \* Dikkat eksikliği veya Hiperaktivite
- \* Algılama güçlüğü / Öğrenme Güçlüğü
- \* Davranış sorunları
- \* Sınav Stresi veya diğer kaygı bozuklukları
- \* Mutsuzluk
- \* Takıntı



Adres:100. Yıl Mahallesi İtfaiye Sokak Akasya Apt.  
No:5/17 Süleymanpaşa/TEKİRDAĞ



0 282 262 8050  
GSM: 0 533 086 3637



yaseminyulaf@gmail.com  
www.yaseminyulaf.com





## Yüksek Mimar: Çağatay ÇAVUŞOĞLU



Röportaj:  
Sezin EREN (Öğrenci)

Lisans eğitimini Yıldız Teknik Üniversitesi, yüksek lisans eğitimini ise İstanbul Teknik Üniversitesi'nde tamamlayan ve henüz ilkokulda hayat bilgisi ders kitabındaki ev planlarından etkilenererek, çevresindeki mimarları model alarak hedeflediği mesleği başarıyla icra eden mimarımız Çağatay ÇAVUŞOĞLU ile yaptığımız öğrenci röportajında kendisine ilk soru olarak meslekteki cinsiyet faktörü sorulmuştur. Her iki cinsiyet için de uygun olduğunu dile getiren mimarımız özellikle titizlik gerektiren bir meslek olmasından dolayı kadın meslektaşların oldukça başarılı olduğunu dile getirmiştir. Yetenek mi eğitim mi? sorusuna ise yetenek olmaması durumunda eğitimle bu açığın giderilebileceğine değinen mimar, 3 boyutlu düşünebilmenin ve düşünülen, hayal edilenin kağıda aktarılmasıyla yaşanan mesleğin özellikle resim yeteneği ile fazla bağdaşmadığını aktarmış ve bilgisayar bilgisinin çok önemli olduğunu belirtmiştir.

Her öğrencinin meslek araştırması yaparken ilk sorduğu sorulardan biri olan iş bulma olanağı yüksek mi? sorusuna ise çalışma alanı çok geniş bir meslek olduğu için işini seven birisinin mutlaka iş bulabileceğini söylemiştir. Her alanda, her platformda mutlaka mimarların çalışma alanına giren bir iş olmasının yanısıra sosyal ilişkilerinde, kişilerin güveninin önemli olduğu bilgisini vermiş ama en büyük aktarımın görsel anlatım olduğunu sunmuştur. Mimarların yaptıkları işleri sunarak mesleklerini ve kendilerini, tarzlarını aktardıklarına değinmiştir. Bunları yaparken birçok meslek elamanı ile eşgüdümlü çalışmak zorunda olduğuna değinen mimarımız kendi firmaları içerisinde de işbölümü yaptıklarını ve daha küçük bir ekip olarak çalıştıklarını belirtmiştir.

Yoğun iş stresini, iş güvenliği konusunu, özellikle yapı-denetimdeki sorumlulukları, çalışma alanının dışarıda olabilmesini mesleğin zorlukları olarak dile getiren mimarımız mesleki yetkinlikle her şeyin üstesinden kalkılabileceğinin vurgusunu yapmıştır. Üniversitede alınan eğitimin de önemli olduğunu ama ülkede mimarlık eğitimi en iyi olduğu düşünülen üniversitelerden mezun olanların zaman zaman mesleki yetkinlik konusunda daha düşük ölçekli üniversitelerden mezun olanların gerisinde kalabildiğini, kişisel güven ve azmin meslek ilerlemesinde çok önemli olduğunu tekrar sözlerine eklemiştir.

Yine vurguluyoruz ki yüksek mimar Çağatay ÇAVUŞOĞLU'na göre işini sevmek onu başarmanın en temel basamağıdır ve disiplin sloganıyla hedeflenen her şey yapılabilir.





# KURUMUMUZDAN HABERLER:



## DANIŞMANLIK TEDBİRİ KARARLARI UYGULAYICI EĞİTİMLERİ TAMAMLANDI;

8 grupta toplam 112 psikolojik danışmana "Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Eğitimi", formatörler Dinçer DÖNMEZ ve Bingül UZEL tarafından verilmiştir. Eğitim boyunca Çocuk Koruma Kanunu, yasal terimler, koruyucu ve destekleyici tedbirler hakkında bilgi verilirken her bir rehber öğretmen vaka çalışmalarında danışan ve danışman rolünü üstlenmiştir. Eğitim, son gün yapılan sınavlarla sona ermiştir.

## OKULA UYUM PROGRAMI TANITIMI GERÇEKLEŞTİRİLDİ;

Okula Uyum Programı, okula yeni başlayan ve kademe geçişi yapan çocukların yaşaması olası sorunları azaltmak ve uyumu desteklemek amacıyla, UNICEF desteğiyle bakanlığımız tarafından hazırlanmıştır.

Program, "tüm çocuk" yaklaşımını benimsemekte de ve iç içe geçmiş sistemlerde çok yönlü etkileşimin olduğu ilkesine, bir diğer deyişle Bronfenbrenner'in "Ekolojik Sistemler Kuramına" dayanmaktadır.

"Okula Uyum Programı"nın tanıtımı uzman psikolojik danışman Bingül UZEL tarafından 08/09/2016 tarihinde okul öncesi öğretmen ve idarecilerine yapılmıştır.



## ÜNİVERSİTE 1. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK UYUM SEMİNERİ TAMAMLANMIŞTIR;

RPDH bölüm başkanımız Bingül UZEL ve Tekirdağ Anadolu Lisesi rehber öğretmenimiz Serap BULUT tarafından Kredi Yurtlar Kurumu işbirliği ile Namık Kemal Üniversitesi'nde 1. sınıf olan öğrencilere yönelik uyum semineri 03/10/2016'da yapılmıştır.

Seminerde, kısa süren büyük sevinç, üniversite mi yoksa lise mi?, özgüven sarsılması, aile özlemi, yeni bir ortam, yeni bir kent, arkadaşlar, bütçe sıkıntısı ve yurttaki ortak yaşam konularına değinilmiştir.

## 2016-2017 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI SENE BAŞI REHBER ÖĞRETMENLER TOPLANTISI YAPILDI;

2016-2017 Eğitim-Öğretim Yılı Sene Başı Rehber Öğretmenler Toplantısı 06.10.2016 Perşembe günü Ebru Nayim Fen Lisesi toplantı salonunda yapılmıştır.

Toplantıda Süleymanpaşa İlçe Milli Eğitim Şube Müdürümüz Ebubekir Attila ve kurum müdürümüz Dinçer Dönmez sene boyunca yapılacak özel eğitim ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık faaliyetleri hakkında bilgi vermiştir.

Toplantıda danışmanlık tedbirleri, tür-kademe geçişlerinde öğrencilerin yönlendirilmesi, rehber öğretmen görevlendirilmeleri ve açılacak eğitimler konusunda bilgi paylaşımında bulunulmuştur.



## 26. ULUSAL ÖZEL EĞİTİM KONGRESİ'NE POSTER SUNUMU İLE KATILIM SAĞLAMIŞTIR;

5-8 Ekim 2016 tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi'nin ev sahipliğinde Eskişehir'de düzenlenen 26. Ulusal Özel Eğitim Kongresi'nde Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak hazırladığımız;

"Özel Eğitimde Değerlendirme: 23 Yaş Üstü Özel Gereksinimli Bireylerde Destek Eğitime Bakış Açısı" ve "Özel Gereksinimli Bireyleri Geleceğe Hazırlama ve İstihdam Konusunda Okul Türleri, Yaş, Cinsiyet, Mesleki Eğitim Merkezleri, Yerel Yönetimler ve Projelerin Etkisi" başlıklı iki adet poster bildirimiz, rehber öğretmenimiz Deniz Bayrak ve özel eğitim öğretmenimiz Selda Gök tarafından sunulmuştur.

## MÜLTECİ ÇOCUKLARIN DA GELECEK HAYALLERİ KURABİLMESİ İÇİN ÇALIŞMALAR BAŞLANDI;

Trakya Kalkınma Ajansı tarafından yürütülen 2016 Yılı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenmeye hak kazanan Geçmişini Yitirmiş Çocuklara Gelecek İnşa Etmek: Mülteci Çocuklar ve Okul Eğitimi Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nün çalışma bölgesinde görev yapan gönüllü 42 psikolojik danışmana 25-26-27-28 Ekim 2016 ve 4 Kasım 2016 tarihleri arasında ikişerli gruplar halinde 21 saatte verilmiştir.







### "ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR VE ANNELERİ" KONULU ATÖLYE ÇALIŞMASI 27/12/2016 GÜNÜ YAHYA KEMAL BEYATLI ANAOKULU 'NDA GERÇEKLEŞTİRİLDİ;

Atölye çalışmasına, Yahya Kemal Beyatlı Anaokulu 'nda tam zamanlı kaynaştırma eğitimine dahil olan öğrencilerin anneleri katılmıştır. Çalışmada, okul rehber öğretmeni Perihan Aktay ve kurum çalışanımız Bingül Uzel; özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin yaşadığı sıkıntılar ve bu sıkıntılarla baş etme yöntemleri, özel eğitim sürecindeki çözüm ortakları gibi konularda bilgi paylaşımında bulunmuştur.

### "ÖZEL EĞİTİMDE ALTERNATİF ÖĞRENME/ÖĞRETME TEKNİKLERİ EĞİTİMİ" SONA ERDİ;

Trakya Kalkınma Ajansı tarafından yürütülen 2016 Yılı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenmeye hak kazanan "Özel Eğitimde Alternatif Öğrenme/Öğretme Teknikleri Eğitimi", Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü' nün çalışma bölgesinde görev yapan gönüllü 66 özel eğitim öğretmenine, 19-20-23 ve 28-29-30 Aralık 2016 tarihleri arasında, kurum bünyesinde, 2 ayrı grup halinde toplam 21 saat eğitim verilmiştir.

Katılımcılar eğitim boyunca çeşitli öğrenme/öğretme yöntemleri ve güncel öğrenim modelleri hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.

Eğitimin sonunda katılımcılara sertifikalarını Süleymanpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürü Sayın Ünal Mamur, Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Kurum Müdürü Sayın Dinçer Dönmez ve eğitim uzmanı akademisyen sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar takdim etmiştir.



### "ÖZEL EĞİTİME İHTİYACI OLAN BİREYLERİN AİLELERİNE YÖNELİK HAZIRLANAN AİLE EĞİTİMİ SEMİNERLERİ, KURUMUMUZ ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİ TARAFINDAN GERÇEKLEŞTİRİLDİ;

Seminerler 3 ayrı grupta verilmiştir. Otizmlili çocuğu olan ailelere yönelik verilen 2 günlük seminerde otizmin tanımı, yasal haklar, otizmlili bireylerde sorun davranışlarla baş etme sürecinde süreci gibi konular anlatılırken işitme yetersizliği olan çocukların ailelerine yönelik yapılan seminerde işitme cihazlarının kullanımı, işitme yetersizliği olan çocukların eğitim süreci hakkında bilgi verilmiştir.

Zihinsel yetersizliği olan çocukların velilerinin oluşturduğu üçüncü grupta ise zihinsel yetersizliği olan çocukların eğitiminde kullanılan temel yöntemler, ev ortamında uygulanabilecek etkinlikler hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuştur.

### MURATLI-MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU 'NDAKİ ERKEK ÖĞRENCİLERE YÖNELİK "ERGENLİK DÖNEMİ" KONULU SUNUM ÇALIŞMASI YAPILDI;

Rehber öğretmenimiz Eren EVRAN, erkek öğrencilere yönelik yaptığı sunumda ergenlik dönemi gelişim özellikleri, kimlik oluşum süreci, ergenlik döneminde yaşanabilecek sıkıntılar ve baş etme yöntemlerini anlatmıştır.



### SİNAN AKSOY VE SAYIN DERYA BOÇKAY, 17.03.2017 TARİHİNDE KURUMUMUZU ZİYARET ETTİLER;

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü 'nden izleme ve değerlendirme faaliyetlerini gerçekleştirmek üzere genel müdürlüğümüzde görevli öğretmenler Sayın Sinan AKSOY ve Sayın Derya BOÇKAY, 17.03.2017 tarihinde kurumumuzu ziyaret ettiler.

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü 'nden izleme ve değerlendirme faaliyetlerini gerçekleştirmek üzere genel müdürlüğümüzde görevli öğretmenler Sayın Sinan AKSOY ve Sayın Derya BOÇKAY, 17.03.2017 tarihinde kurumumuzu ziyaret etmişlerdir. Ziyaret süresince özel eğitim hizmetleri birimi ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri biriminin çalışmaları hakkında bilgi alıp, öğretmenlerimizin görüş ve önerilerini dinlemişlerdir.

### "YARATICI DRAMA İLE GRUP REHBERLİĞİ" TAMAMLANDI;

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Çalışma Bölgesinde görev yapan psikolojik danışmanlara yönelik yapılan atölye çalışması iki oturumda gerçekleşmiştir. Eğitim sonunda katılımcılar yaratıcı dramının tarihsel gelişimi, grup rehberliğinde kullanıma süreci ve yaratıcı dramının eğitimleri hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.

"Yaratıcı Drama ile Grup Rehberliği" atölye çalışmamızın katılım sertifikaları Tekirdağ İl Millî Eğitim Müdürümüz sayın Ersan ULUSAN, Tekirdağ İl Millî Eğitim Şube Müdürümüz sayın Halit EREN, kurum müdürümüz sayın Dinçer DÖNMEZ, kurum müdür yardımcımız sayın Salih FINDIK ve eğitim görevlimiz sayın Özge ÖZTÜRK BİRDAL tarafından verilmiştir.



### TEKİRDAĞ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRÜMÜZ SAYIN ERSAN ULUSAN VE TEKİRDAĞ İL MİLLÎ EĞİTİM ŞUBE MÜDÜRÜMÜZ SAYIN HALİT EREN, 24/03/2017 TARİHİNDE KURUMUMUZU ZİYARET ETTİLER;

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi personeliyle bir değerlendirme toplantısı düzenleyen İl Millî Eğitim Müdürümüz Sayın Ersan ULUSAN, Kurum Müdürü Dinçer DÖNMEZ'den kurumun çalışmaları hakkında bilgi almıştır.

Eğitimde özel eğitim ve rehberlik hizmetlerinin önemine değinen İl Millî Eğitim Müdürümüz Sayın Ersan ULUSAN, kurum personeli ile sohbet ederek başarılı çalışmalarından dolayı kendilerine teşekkür etmiştir.



### Uzm. Adli Psikolog Ezgi İldırım ÖZCAN TARAFINDAN "SİBER ZORBALIK TANIMI, ZORBALAR, MAĞDURLAR, RİSK FAKTÖRLERİ, ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR" KONULU EĞİTİM DÜZENLENMİŞTİR;

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Çalışma Bölgesinde görev yapan psikolojik danışmanların siber zorbalık konusunda farkındalıklarının artırılması amacıyla Arel Üniversitesi 'nde araştırma görevlisi olan Uzm. Adli Psikolog Ezgi İldırım ÖZCAN tarafından verilen konferansta;

Siber zorbalıkta geleneksel zorbalığın aksine zaman mekân kısıtlaması yoktur, fiziksel anlamda güçlü olmak gerekmemektedir, anonimdir, kalıcılığı daha fazladır ve seyircisi daha çoktur. Ülkemizde internet kullanımı ve sosyal medya kullanımının her geçen gün artmasıyla siber zorbalık okullarımızdaki öğrencilerin ve öğretmenlerin önemli sorun alanlarından biri haline gelmiştir.

Eğitimin sonunda konuşmacıya teşekkür belgesi Tekirdağ Sosyal Bilimler Lisesi Müdürü Sayın Ahmet COŞAN tarafından takdir edilirken, psikolojik danışmanlara katılım belgeleri kurum müdürümüz Sayın Dinçer DÖNMEZ tarafından verilmiştir.



### ÇOCUK VE ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN PSİKİYATRİK RAHATSIZLIKLARA GENEL BİR BAKIŞ EĞİTİMİ 4 MAYIS 2017 TARİHİNDE EBRU NAYIM FEN LİSESİ TOPLANTI SALONUNDA GERÇEKLEŞTİRİLDİ;

Tüm gün süren eğitimde uzm. dr. Yasemin YULAF, takıntılar, obsesif-kompulsif bozukluklar, yeme bozuklukları, otizm, özgül öğrenme güçlüğü, internet bağımlılığı, tikler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, travmalar ve çocukluk döneminde görülen bipolar bozukluklar hakkında bilgi vermiştir.

DSM-5 kriterlerinin, ayrıtıncıların, tedavi yöntemlerinin ve psikofarmakolojik sürecin anlatıldığı toplantıya çalışma bölgemizde görev yapan psikolojik danışmanlarımız katılmıştır. Eğitim sonunda konuşmacıya teşekkür belgesi kurum müdürü Dinçer DÖNMEZ tarafından verilmiştir.

### TERCİH ve KARIYER DANIŞMANLIĞI EĞİTİMİ TAMAMLANDI;

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezinin eğitim faaliyetlerinden olan "Tercih ve Kariyer Danışmanlığı Semineri" 05-06 Haziran 2017 tarihlerinde Tekirdağ Sosyal Bilimler Lisesi Toplantı Salonu'nda gerçekleştirilmiştir. Eğitime Tekirdağ 'da ortaokul ve liselerde görev yapan 105 psikolojik danışman katılmıştır. Toplantının açılış konuşmasını yapan İl Millî Eğitim Müdürü Sayın Ersan ULUSAN, öğrencilerin yetenek, ilgi, ihtiyaç, kişilik özellikleri ve yaşam koşullarıyla uyumlu olacak şekilde bir üst öğrenim kurumuna geçiş süreçlerinde onlara rehberlik etmenin önemine değinmiştir.

Tercih ve kariyer danışmanı Nur Erdem ÖZEREN tarafından verilen eğitimde, tercih danışmanlığı yapacak uzmanları; mesleklerin ve bölümlerin tamamı hakkında bilgi sahibi olması için tüm bölümler gruplandırılarak anlatılmış, ÖSYM'nin son 5 yıllık verilerinin 15 ayrı kritere göre yapılan değerlendirilmesiyle oluşan objektif bilgiler katılımcılarla paylaşılmış, TEÖG tercihleri sırasında öğrenciler yönlendirilirken dikkat edilmesi gereken noktalara değinilmiş ve mesleki eğitim veren okulların önemi hakkında bilgi paylaşımı yapılmıştır.

Eğitim sonunda yapılan sertifika töreninde konuşan Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü Dinçer DÖNMEZ, bu eğitimde ilk defa çalışma bölgesinde yer almayan ilçelerde de öğretmen katılımının olduğunu dile getirmiş ve 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında da eğitimlerin hız kaybetmeden devam edeceğinin bilgisini vermiştir.



### 2016-2017 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI SENE SONU REHBER ÖĞRETMENLER TOPLANTIMIZ 15-16.06.2017 GÜNLERİNDE 2 GRUP HALİNDE GERÇEKLEŞTİRİLMİŞTİR;

15.06.2017 Perşembe günü Malkara Halk Eğitim Merkezi Toplantı Salonunda gerçekleştirilen toplantıya Hayrabolu, Şarköy ve Malkara ilçelerinde görev yapan 30 rehber öğretmen katılmıştır. 16.06.2017 Cuma günü Tekirdağ Sosyal Bilimler Lisesi Toplantı Salonunda gerçekleştirilen toplantıya ise Muratlı ve Süleymanpaşa ilçelerinde görev yapan 80 rehber öğretmen katılım sağlamıştır.

Toplantıda Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi kurum müdürümüz Dinçer Dönmez, sene boyunca yapılan özel eğitim ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık faaliyetlerini değerlendirerek 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında planlanan çalışmalar hakkında bilgi vermiştir.

Ayrıca toplantıda çalışma bölgemizdeki ilçelerin özel eğitim profilleri sayısal bilgiler ışığında değerlendirilmiş, okullarımızda açılması gereken özel eğitim sınıfları, bireyselleştirilmiş eğitim programlarının hazırlanma süreci ve ilgili yönetmelikler hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuştur.

### ÖSYS TERCİH DÖNEMLERİNDE ÇALIŞMA BÖLGEMİZDE YER ALAN TERCİH DANIŞMANLIĞI KOMİSYONLARININ ZİYARETLERİ YAPILMIŞTIR;

Süleymanpaşa, Şarköy, Malkara, Muratlı ve Hayrabolu ilçelerinde bulunan tercih danışmanlığı komisyonlarının ziyaretlerinde şu ana dek tercih danışmanlığı hizmeti alan öğrenci sayısı, tercih dönemi boyunca ulaşılmaması planlanan öğrenci sayısı, öğrenci ve velilerin sıklıkla sorduğu sorular, yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri konusunda bilgi alınmıştır.



### ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BİRİMİ İLE REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BİRİMİ, OKUL ZİYARETLERİ;

2016-2017 Eğitim Öğretim yılının çeşitli zaman dilimlerinde çalışma bölgemizdeki okulların rehberlik sınıflarını, destek eğitim odalarını ve özel eğitim sınıflarını ziyaret etmişlerdir.

Ziyaretler özel eğitim öğretmenleri Sinan İZGİ, Selda GÖK, Hikmet Tolga ORTAÇ, Gülşah DEMİR, Selma TEMİZ, Sümeyye TUKA, Nilay KOÇ SELAM ve rehber öğretmen Hatice ÇINAR tarafından gerçekleştirilmiştir.

### 2016-2017 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILINDA İLKOKUL 1. 2. VE 3. SINIF ÖĞRENCİLERİ BİLSEM TANILAMALARINA ALINMIŞTIR;

Merkezi olarak yapılan uygulamanın ardından Türkiye genelinde belirlenen norm puanların üzerinde puan alan öğrenciler bireysel incelemelere çağırılmıştır. Bireysel incelemelerde Genel Zihinsel alandan aday gösterilen öğrenciler zekâ testlerine, Resim ve Müzik alanlarından aday gösterilenler Resim ve Müzik Komisyonlarına alınmıştır.

Bireysel inceleme sonucu özel yetenekli olduğu tespit edilen öğrenciler BİLSEM'e kayıt hakkı kazanmıştır.





**YANLIŞ**



**DOĞRU**



**KANAL AÇMA ÇALIŞMASI**



**TIKALI MAZGAL TEMİZLİĞİ**



**TIKALI ATIK  
SU BORUSU**

**DEĞERLİ TEKİRDAĞLILAR;**

Atık Su Arıtma Tesislerinin ve kanalizasyon hatlarının korunması için altyapı sisteminin çalışmasını olumsuz yönde etkileyecek her türlü atığın çöpe atılmasını; lavabo ve klozetlere atılmamasını önemle rica ederiz.



**SU ARIZA  
185**  
TEKİRDAĞ İLİ  
KURUMSAL

*Doğaya  
Dost*



T.C.  
**TEKİRDAĞ**  
BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



**GELECEĞİMİZİ  
YOK ETMEYELİM**



TUVALET  
KAGIDI



BEBEK  
BEZİ



KAĞIT  
HAVLU

**LÜTFEN  
ATMAYIN!**



HLJYENİK  
PED  
ve HAŞTA  
BEZLERİ



ISLAK  
MENDİL

**ALTYAPIMIZI KORUYALIM**



**S. S. S.**

**LÜTFEN DÖKMİYİN!**



Lavaboya dokülen 1 litre bitkisel atık yağ,  
1 milyon litre suyu kirletmektedir.



Ulusal ve uluslararası  
sınav başarılarıyla  
çocuklarımız potansiyellerini  
gerçekleştiriyor.

**Çocuğunuzu  
doğasına bırakın  
başarıyı yakalasin**

